

MY BOOK OF GRIEF

A MAN'S PERSPECTIVE



BY DR. PERRY J. HUBBARD

Meu livro de luto: a perspectiva de um homem

Escrito pelo Dr. Perry J. Hubbard

Direitos autorais © 2021 Dr. Perry J Hubbard

Todos os direitos reservados.

Traduzido por Dr. Perry J. Hubbard Editora Barbara Diaz

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio, eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro, exceto quando expressamente permitido pelos estatutos de direitos autorais aplicáveis ou com permissão prévia do escritor.

Fotos e imagens são protegidas por lei de direitos autorais.

Citações das Escrituras, a menos que indicado de outra forma, são da *Bíblia Sagrada Nova Versão Internacional* ® NIV © 1973, 1978, 1984 pela Sociedade Bíblica Internacional. Usado com permissão. Todos os direitos reservados em todo o mundo.

Conteúdo

| | |
|---|----|
| Meu livro de luto: a perspectiva de um homem | 1 |
| Dedicação | 6 |
| Introdução | 6 |
| Reflexões sobre os diferentes aspectos do luto | 8 |
| Raiva - Eu quero ficar com raiva, mas POR QUÊ? | 8 |
| Com quem estou com raiva? | 12 |
| Quem? – Com raiva de mim? | 18 |
| O Duelo – Pergunta | 21 |
| Onde você mora? | 23 |
| Melhor | 26 |
| Sozinho e Solitário | 30 |
| Os Estágios do Luto | 40 |
| Intimidade e sua perda | 46 |
| O preço da dor | 50 |
| Excesso de bagagem ou uma passagem para o amanhã | 58 |
| POESIA | 61 |
| Piso irregular | 61 |
| Dor – Uma Estranha Emoção | 62 |
| Eu quero ficar bravo | 63 |
| Espaço – Muitos Espaços | 64 |
| No Limite | 65 |
| Nancy – Uma Mulher de Beleza Eterna | 67 |
| As Marés do Luto | 68 |
| A pergunta sempre feita | 69 |
| Eu me arrependo | 70 |
| Sozinho Solitário | 70 |
| O Silêncio Reina | 72 |
| Renovação | 73 |
| O Pêndulo | 73 |
| Cavando Poço | 75 |
| Seguindo em frente, avançando | 76 |
| Armadilhas | 76 |

| | |
|---|-----|
| Armadilhas explosivas, minas terrestres, bombas-relógio e bombas nucleares | 77 |
| Tsunami, Onda Gigante, Maré – as ondas da dor | 79 |
| Não é o que planejamos | 85 |
| Não é o que eu planejei | 89 |
| A Descida ao Esquecimento | 92 |
| Estatísticas de fundo | 94 |
| A Calma Morta, o Vazio e o Rugido Ensurdecador | 98 |
| Luto - Lidando com a perda, o luto e a renovação | 101 |
| Os votos são cumpridos | 104 |
| Meia vida, meio tempo, meio cérebro | 107 |
| Ainda de luto | 111 |
| Começarei com o último ponto da lista e trabalharei de trás para frente. | 116 |
| O Pêndulo | 121 |
| A escavação do poço | 126 |
| Impostos | 130 |
| Obituário – Escrito por crianças; | 130 |
| Perry J. Hubbard | 130 |
| Jeffrey P Hubbard | 132 |
| Jessica P Hubbard | 133 |

Dedicação

Este livro é dedicado à minha esposa Nancy R. Hubbard. Ficamos juntos por quase quarenta anos. Nós sabíamos desde o primeiro dia que éramos os únicos um para o outro. Obrigado por todos esses anos de amor.

Seu amado marido

Introdução

Eu realmente não havia lidado com o luto em um nível profundo e pessoal até a morte da minha esposa. Como resultado, nem sempre fui tão compassivo quanto alguém provavelmente deveria ser quando os outros estão sofrendo. Eu simplesmente não entendia o que estava acontecendo.

Quando minha esposa morreu, comecei a entender o luto. Digo “começou” porque percebi que o luto tem muitas formas, muitos níveis e muitas maneiras de ser expresso. Existe a tristeza simples que ocorre quando vemos mortes retratadas na mídia. Existe a tristeza que ocorre quando uma vida é extinta por acidente ou doença. Quando isso ocorre, sentimos uma sensação de perda.

Existe um tipo profundo de tristeza quando parentes, amigos próximos e colegas de trabalho morrem. Existe uma dor ainda mais profunda que ocorre quando um dos pais, um irmão ou um familiar próximo morre. Depois, há o luto incrivelmente complicado e intenso que ocorre quando um cônjuge de longa data morre. Quando isso acontece, nossa vida muda.

Este livro é sobre o último.

Alguns recomendaram livros para ler, escrituras para ler e enviaram fotos e poemas com a intenção de me ajudar durante meu luto. Eu escolhi conscientemente não usá-los. Eu queria deixar que minha dor me ensinasse primeiro e depois comparar o que eu tinha aprendido com os outros.

Enquanto eu processava minha dor, encontrei algumas pessoas que estavam dispostas a ler o que eu estava escrevendo. Isso era importante porque, se você não tomar cuidado, pode ficar tão envolvido no que está acontecendo que pode acabar ficando preso. Preso em um estágio ou aspecto do luto e incapaz de seguir em frente. Seus comentários ajudaram a confirmar que eu estava indo razoavelmente bem no processamento do meu luto. Eles também me ajudaram a seguir em frente e a ficar aberto para o que viria a seguir.

Este livro representa minha jornada. Envolve três tipos de materiais. Minha compreensão profunda dos vários aspectos do luto, poemas sobre o luto e, finalmente, reflexões sobre como meu luto impactou minha vida, emoções e pensamentos.

Serei honesto, esta é a perspectiva de um homem. E mais ainda, enquanto escrevia, escolhi não lutar contra as lágrimas e as emoções. Para alguns, isso significa que eu não era muito másculo, mas, para mim, isso me permitiu me tornar um homem de verdade, um homem totalmente maduro, sem medo de suas emoções e disposto a enfrentá-las e compartilhá-las com os outros.

Mais uma coisa. Você não encontrará muitas referências bíblicas neste material. Mas se você prestar atenção verá a influência do meu relacionamento com Deus e a presença de sua verdade

por completo. Na verdade, não é possível lidar plenamente com a morte de maneira madura se não houver uma compreensão profunda e sincera da verdade e de seu autor.

Espero que o que escrevi seja útil e proveitoso para aqueles que estão em meio ao luto. Nem todos conseguem encontrar palavras para expressar o que está acontecendo. Espero também que faça o mesmo por aqueles que tentam entender e confortar aqueles que estão sofrendo.

Perry J Hubbard

Reflexões sobre os diferentes aspectos do luto

Raiva - Eu quero ficar com raiva, mas POR QUÊ?

Eu quero ficar com raiva. Acho que deveria estar com raiva. É meu direito ficar com raiva. Não?

Quero dizer, é uma das etapas do luto. Em algum momento, eu deveria ficar com raiva. Sofri uma perda, não qualquer perda, mas uma perda que gera muita dor e tristeza. Tenho o direito de ficar bravo com isso. Não é justo. Não está correto.

Ela não deveria ter morrido agora e me causado tanta dor. Bem, não foi culpa dela, mas certamente parece que ela é de alguma forma culpada pela minha dor. Se ela não tivesse feito isso ou tivesse ouvido e seguido as ideias e sugestões dos outros. Se ao menos ela tivesse prestado atenção e não deixado isso acontecer...

Eu não estava preparado para que isso acontecesse. Deus, por que você deixou isso acontecer?

E depois tem gente que me diz coisas tão estúpidas. Eles dizem algo que só me faz saber que não têm ideia do que estou passando. Eles compartilham escrituras, poemas e frases banais que apenas revelam o quão pouco eles entendem. Eles enviam um bilhete que acham que será útil, mas só me lembram da minha dor. Ah, e aqueles que mandam um bilhete para todos que estão de luto. Quão impessoal é isso? Como aceitar que todos são iguais e que a mesma nota boa ajudará a todos. Tão impessoal. Isso me faz querer ficar com raiva.

Eu quero ficar com raiva. Acho que deveria estar com raiva. Tenho o direito de ficar com raiva. Apenas me deixe em paz e deixe-me ficar com raiva.

Mas por que eu deveria ficar com raiva?

Primeiro, vamos entender o contexto. Há muitas coisas que podem deixar uma pessoa com raiva. O foco aqui está na raiva que pode surgir da tristeza e da perda. Raiva causada por algo que não temos controle e não podemos mudar. Então vamos pensar sobre a raiva e o que pode acontecer quando lidamos com ela .

Vamos começar considerando por que estamos enfrentando a raiva.

Tenho o direito de ficar com raiva.

É realmente meu direito?

Algum de nós tem o direito de ficar com raiva do que acontece na vida? Não importa no que você acredita, todos nós aprendemos desde cedo que um dia morreremos. Se sua crença lhe deixa com pouca esperança sobre o que acontecerá depois que você morrer, então morrer prematuramente, inesperadamente ou sem motivo pode irritar uma pessoa. Ficar com raiva pela sensação de que algo foi roubado, tomado prematuramente e que você não conseguiu ter o que todos os outros poderiam aproveitar quando vivessem mais.

Se você é uma pessoa que tem fé e acredita que há algo além da morte, então qual é o motivo da sua raiva? Você deve ficar animado com o que o espera, a menos que pense que uma punição severa possa estar lhe esperando. Então a raiva pode surgir porque não houve tempo suficiente para a pessoa entender bem as coisas e conseguir evitar o perigo e conseguir experimentar o prazer ou o bem do que se segue. Sim, isso pode deixar você com raiva.

Mas se você é cristão e foi perdoado, você se juntará aos outros no céu com Deus. Então o que significa morte? É uma transição que permite que uma pessoa deixe as lutas deste mundo para desfrutar de tudo o que Deus prometeu.

Então por que você está bravo porque alguém foi autorizado a deixar a luta deste mundo para entrar no céu e desfrutar de tudo o que foi prometido?

Então, tenho o direito de ficar com raiva? Ou, mais importante, tenho o direito de comemorar?

É preciso ficar com raiva.

Psicólogos sugerem que a raiva é uma parte natural do processo de luto. Você ficará bravo com a perda e com raiva de inúmeras coisas e pessoas. Médicos, outros familiares, outros amigos e a lista pode continuar. Pode ser necessário ficar com raiva de si mesmo porque, de alguma forma, você não fez o que era necessário para evitar a morte de seu ente querido.

Você pode estar com raiva porque não fez muitas coisas que você e outros acham que você deveria ter feito. Sabe, dizer eu te amo mais vezes, abraçar a pessoa mais vezes, ligar para ela com mais frequência, e a lista pode continuar. É especialmente difícil quando você está com raiva porque não pedi desculpas, não consertei a falha no relacionamento ou não fiz o que era esperado de mim no passado.

Em alguns desses casos, a raiva é uma preocupação real. Você deveria ficar com raiva dos seus fracassos. Você precisará enfrentá-los e lidar com o que fez e o que não fez. O perigo está em descontar essa raiva nos outros e, de certa forma, culpá-los e puni-los pelo seu fracasso.

A raiva mais difícil de lidar é quando outra pessoa fez algo errado, falhou de alguma forma ou, pior, foi de alguma forma a causa da morte de seu ente querido. A questão agora não é a morte do ente querido, mas a sensação de estar sendo roubado e querer fazê-lo pagar. Mas alguém pode realmente pagar e, pagando, devolver o que você perdeu?

A raiva é necessária? Ou isso simplesmente interfere na capacidade de lidar com a perda e os problemas que precisam ser resolvidos? A raiva não trará a pessoa de volta, não reparará o que aconteceu e nunca poderá forçar um pagamento suficiente para restaurar o que foi perdido.

Este não é um brinquedo quebrado que pode ser consertado ou substituído. Não é um carro que você pode enviar para uma oficina para restaurá-lo à sua condição original. Não é uma fratura óssea que, com os devidos cuidados, irá se reparar sozinha.

Não; É definitivo, e nada pode mudar o que aconteceu.

Estou sendo um pouco frio? Talvez. Mas estou sendo honesto.

Como cristão, sei que vivo em um mundo pecaminoso e a morte é um resultado esperado para toda vida. Posso escolher ficar com raiva ou não ficar com raiva e ser capaz de ajudar a mim mesmo e aos outros a lidar com a dor e a perda. Em todas as situações e em todos os contextos.

Quando é a morte depois de uma vida longa e frutífera? Quando se trata de morte súbita causada por desastres ou acidentes. Quando a morte é causada por uma doença. E sim, assim como uma amiga minha cuja filha foi morta por um motorista desatento, ainda estou aprendendo a amar e cuidar daqueles que causaram a morte do meu ente querido.

O problema não é o que acontece, mas a falta de preparação para a morte. Não tratamos a vida como uma bênção divina e, quando a morte chega, ficamos com raiva porque, para ser honesto, não sabíamos como viver e ajudar os outros a viver.

Eu falhei

Estou com raiva porque eu deveria ter feito alguma coisa e, se tivesse feito, eles estariam vivos ou não estariam sofrendo tanto. Estou com raiva porque, de alguma forma, não consegui demonstrar meu amor e preocupação. Eu falhei em dizer “sinto muito” ou “eu te perdô”. Estou com raiva porque fui egoísta e não cuidei das coisas ou delas até que fosse tarde demais. Estou com raiva porque você morreu e eu não estava pronto.

Há várias camadas nesse tipo de raiva.

A primeira é a raiva que vem de algo que não fizemos e agora a oportunidade de agir foi perdida. Como resultado, agora você não sabe o que fazer com essa frustração e culpa, então você fica com raiva. A raiva é direcionada principalmente a você mesmo, mas pode facilmente transbordar para o seu entorno. Eles querem aliviar sua dor, acalmar sua raiva, querem perdoá-lo, mas você não permite porque eles não podem falar pela pessoa que morreu. Ou você não vai permitir.

Se essa é a fonte da sua raiva, então, até que você deixe alguém lhe falar palavras de conforto e perdão, você permanecerá com raiva. Até que você perceba que nunca poderá corrigir sua falha em relação àquela situação e pessoa específicas, você continuará com raiva. Até que você aprenda uma lição fundamental: perdoar a si mesmo, você continuará com raiva. Até que você aprenda a perdoar a si mesmo e usar o que aprendeu para melhorar a maneira como trata os outros e como os ajuda, você continuará com raiva.

Se formos honestos, há uma longa lista de coisas que deveríamos ter feito, mas nunca faremos. Ou o contrário, coisas que não deveríamos ter feito, que nunca podem ser desfeitas. Até que aceitemos nossa responsabilidade, nos permitamos ser perdoados e nos perdoemos, não seremos capazes de fazer as mudanças necessárias para acabar com esse tipo de raiva.

É injusto e me deixa com raiva.

Esse é um motivo comum que as pessoas usam para expressar sua raiva. Não é justo. Não está correto. Eles não mereciam morrer, ou não era o momento certo para morrer. Etc.

Confundimos o significado da palavra “justo”. Pensamos em termos de estar em igualdade de condições, onde tudo é gerenciado de forma suave e eficiente. Acreditamos que todos têm os mesmos direitos e oportunidades. Bem, quando as coisas não acontecem do jeito que esperamos ou achamos que deveriam, é meio injusto. Como se tivéssemos o direito de ter o que queremos.

Faça uma breve pausa para considerar o que está acontecendo no mundo. Isso deveria servir para questionar esse tipo de pensamento. Se “justo” é a palavra correta a ser usada, então há muita injustiça no mundo. É justo que um bebê nasça na selva e seja exposto a tantas doenças a ponto de

ter uma chance em cinco de viver até os dois anos de idade? É justo que as pessoas sejam submetidas ao governo de tiranos? É justo que por causa do estado de um lugar muitas pessoas morram de fome? Isso é justo?

Para ser honesto, você nunca será capaz de responder a essas perguntas. E a morte nunca parece justa, não importa onde você viva ou o que esteja acontecendo. Especialmente a morte de uma criança, ou a morte em um acidente, ou a morte por câncer que leva uma pessoa antes do seu tempo, ou pelo menos do que pensamos ser o seu tempo.

E para ser mais honesto, a palavra "justo" é uma armadilha. Justo significa que todos recebem o mesmo resultado, a mesma bênção, a mesma oportunidade, o mesmo problema, e isso não é possível. Poderíamos ter sido criados dessa forma, para ter uma medida igual de tudo o que Deus pretendia para nós, mas erramos isso. O fato de estarmos vivos e podermos conhecer a Deus é mais do que qualquer um de nós merece.

Até encararmos a realidade, acreditaremos que tudo é injusto e procuraremos alguém para culpar, procuraremos alguém para culpar, até mesmo Deus.

Eu fui ferido e isso me deixa com raiva

É verdade, a perda de um ente querido causa muita dor e dano. Perdas de qualquer tipo nos causam dor. Perda de confiança, perda física devido a lesão ou doença, perda de amizade e perda devido à morte. Todas essas perdas geram dor, dor física e emocional. E precisamos deixar claro: a perda emocional causa um efeito físico.

Às vezes, a dor causada por lesões e doenças pode ser tratada. Existem recursos médicos para ajudar com isso. Para os eventos mais graves, nem mesmo a medicina pode fornecer restauração, ela pode fornecer maneiras de lidar com o que aconteceu. Existem tratamentos para doenças como diabetes, auxílios artificiais como próteses e equipamentos especiais para pessoas mais limitadas. Nesses casos, o nível de dano dependerá da pessoa, da sua capacidade de lidar com a perda e do grupo de apoio que ela pode ter.

Nada disso funcionará a menos que você evite a raiva que isso pode causar.

Mas com a perda de um ente querido por morte, não há remédios, próteses ou equipamentos especiais. Você não pode substituir o que perdeu. Você não consegue encontrar outra pessoa para preencher esse espaço.

Então, você está magoado, se sente impotente e com raiva.

E você quer uma resposta e uma explicação sobre por que isso aconteceu naquele momento e daquela maneira. Infelizmente, não há resposta. Não podemos explicar por que alguém morre quando morre ou da maneira como morre. Não podemos explicar por que uma pessoa boa, amada por todos, morre, enquanto outra pessoa, que aos nossos olhos é má, vive uma vida longa e saudável.

Este era um ponto de discórdia entre Jó e seus amigos. Jó estava certo ao dizer que não importa quão boa ou má uma pessoa seja. Mas, embora estivesse certo a esse respeito, ele não conseguia explicar o porquê, assim como seus amigos. A ideia deles de que os ímpios sofriam e morriam jovens fracassou quando eles se depararam com tudo o que aconteceu com Jó.

Então, estou com dor e não consigo explicar por que isso aconteceu neste momento, então estou com raiva.

Mas com raiva de quê? Ou com quem?

E essa será nossa próxima área a considerar.

Com quem estou com raiva ?

Com quem estou com raiva?

Vamos começar fazendo uma lista daqueles com quem podemos ficar bravos.

1. Outros – aquele grupo indistinto de pessoas que almejamos porque não temos outro alvo.
2. Infrator 1 – esta é a palavra para todos aqueles que poderiam ter causado diretamente a morte de uma pessoa. O motorista de um carro, o ladrão, um soldado e outros. Eles podem ter cometido um erro, podem ter agido conforme exigido por outros ou podem ter agido de maneira egoísta.
3. Infrator 2 – Às vezes, as pessoas causam a morte de alguém involuntariamente. Ele não é o motorista do carro. São pessoas que abusaram de seus direitos e causaram a morte de alguém.
4. Médico – Este é o grupo de pessoas responsáveis por abordar todo e qualquer problema de saúde e garantir a recuperação de uma pessoa.
5. Amigos – alguém próximo a mim a quem posso culpar por qualquer coisa.
6. Família – minha família, a família da outra pessoa, qualquer membro da família.
7. Líderes religiosos – pastores, curandeiros e outros.
8. Destino – uma força incontrolável que nos irrita.
9. Deus – Ele está no controle total e estamos irados com Sua ação e decisão.

E agora uma tentativa de entender por que ficaríamos bravos com eles.

Outros

Há momentos em que sentimos que as ações e atitudes de outras pessoas contribuíram para a causa da nossa perda. Às vezes, podemos identificar um grupo ou padrão seguido pelas pessoas que contribuíram e até mesmo causaram o evento. Uma empresa que contaminou uma fonte de água e causou câncer em muitas pessoas. Uma tradição ou costume que cria situações perigosas. Um protesto que terminou mal. Há muitos eventos e atividades neste mundo que podem causar, e muitas vezes causam, danos sérios e até a morte àqueles que chamamos de inocentes.

Deveríamos ficar bravos com eles? Provavelmente, principalmente se soubessem quais seriam os possíveis resultados e optassem por ignorá-los e continuar com suas atividades. Essa raiva pode tomar uma de duas ações: pode sair do controle e tentar prejudicar alguém associado ao que aconteceu, ou pode ser focada e colocada em prática para corrigir a situação antes que afete outras pessoas.

É deplorável que muitas vezes essa raiva se mova na direção da vingança e da retribuição. Eles tiraram alguém de mim e por isso precisam pagar. Mas o pagamento desejado muitas vezes é excessivo, o suficiente para arruiná-los e, no final, fazer com que mais pessoas inocentes também sofram. Esse nível de raiva muitas vezes não consegue diferenciar entre os verdadeiros responsáveis e aqueles que são peões no processo. O zelador do prédio pode não ter ideia do que o chefe está fazendo e, ainda assim, é atacado por associação.

Se a raiva for devidamente focada, às vezes ela pode ser usada para provocar mudanças. É lamentável que aqueles que são mais responsáveis muitas vezes também sejam os menos propensos a reagir como adultos ao lidar com sua raiva. Muitas vezes, se seu estilo de vida ou segurança não estiverem ameaçados, eles ignoram isso até serem pressionados o suficiente.

Se não houver resposta, a raiva pode ser redirecionada para outras pessoas, familiares e amigos, devido à frustração e à falta de gerenciamento adequado da raiva.

O infrator 1

Estamos com raiva daqueles que intencionalmente causaram a morte de um ente querido. O ladrão que atira em alguém durante um assalto, o estuproador que mata sua vítima, o motorista bêbado que sabe que não deveria dirigir e ainda dirige, causando um acidente e a morte de outras pessoas. Poderíamos estender isso a ditadores, chefes do crime, membros de gangues e outros que intencionalmente planejam e executam a morte de outras pessoas. Infelizmente, pessoas inocentes muitas vezes são pegas no fogo cruzado e morrem, e isso causa nossa raiva.

Como dissemos antes, existe o direito de ficar com raiva. E como dissemos acima, há duas respostas: vingança ou encontrar uma maneira de corrigir a situação.

Na verdade, há uma terceira opção que deveria ser apresentada. Mesmo que você faça tudo o que puder para consertar a situação, isso não trará o falecido de volta. Em algum momento, teremos que considerar se precisamos aprender a perdoar o ofensor. Caso contrário, a raiva simplesmente crescerá como um câncer em nós até começar a afetar os outros, até mesmo aqueles próximos a nós.

Temos muitos exemplos de como isso é feito nas Escrituras. Duas chaves são Jesus perdoando aqueles que o crucificaram, e Estêvão perdoando aqueles que o apedrejaram. Um ensinamento fundamental de Jesus foi perdoar seus inimigos. Para ser honesto, a raiva descontrolada é um inimigo e destruidor maior do que a pessoa que causou a morte de nosso ente querido. Isso o consumirá e outra vida será destruída.

O Infrator 2

Precisamos dessa categoria porque há o que chamamos de acidentes. Ações que não são intencionais, mas causam morte. Um exemplo importante é o de uma criança que corre para a rua e é atropelada por um carro.

A raiva é direcionada à pessoa que causou a morte, quando na verdade não foi culpa dela. É o conceito de lugar errado, hora errada. Mas fazemos isso porque queremos culpar alguém e até a nós mesmos. É quase uma espécie de reação automática. O choque cria uma necessidade de responder, de liberar a explosão repentina de emoção, e a pessoa explode de raiva. O alvo mais provável, que causou o evento. O próximo alvo potencial, surpreendentemente, pode ser a pessoa que acabou de morrer. Como se descarregar minha raiva neles pudesse de alguma forma me ajudar.

Essa é uma maneira perigosa de liberar a raiva. Se não for tratado adequadamente, ele se torna um veneno no organismo da pessoa que sofre e destruirá lentamente todo o bem que existia entre eles, suas memórias, sua vida compartilhada e suas esperanças futuras. Foi culpa dele e agora suas ações estão me causando sofrimento.

Esse é um tipo de raiva muito difícil de apaziguar porque a pessoa que a causou está morta e não pode responder, pedir desculpas ou dizer qualquer outra palavra de conforto. Ninguém mais pode fazer isso por eles.

A equipe médica –

São todos os envolvidos no tratamento e assistência médica do meu ente querido que se torna alvo da minha raiva. O foco está na crença de que eles não fizeram o suficiente ou a coisa certa, ou que o que fizeram não foi útil ou inclusivo e poderia ter acelerado o processo.

Essa raiva é baseada em um sentimento de impotência. Algo que sentimos quando vemos uma pessoa doente ou ferida morrendo e não há nada que pareça fazer diferença em interromper o processo ou mesmo retardá-lo. Nesse desamparo, nossa esperança está naqueles profissionais que acreditamos serem capazes de reparar e curar qualquer coisa, e que farão o que queremos e evitarão a morte.

Não queremos ouvir as palavras: “não há mais nada que possamos fazer”, ou “tentamos tudo o que foi possível, o câncer progrediu demais”, ou “o dano foi simplesmente muito grave”. Ouvimos muitas histórias de pessoas se recuperando de ferimentos extremamente graves e estágios avançados de doenças. A internet nos alimenta com essas informações com ofertas de planos milagrosos, medicamentos, alimentos e práticas que restaurarão a vida. Como resultado, esperamos que o mesmo aconteça conosco.

A raiva realmente tem a ver com a verdade de que não podemos controlar a morte. Mesmo sabendo que é iminente, ele é um inimigo inexorável e, quase milagrosamente, acabará com a vida. Ainda assim, nos apegamos à crença de que esse grupo pode fazer alguma coisa. Deve haver outro medicamento, tratamento ou método que impeça a morte do nosso ente querido.

Embora a negligência médica possa ser um motivo legítimo para a raiva, existe, no fundo, a realidade da natureza frágil da vida. Não haveria possibilidade de negligência médica se não houvesse problemas com nossos corpos. Neste caso, a questão tem mais a ver com morrer cedo demais, antes da hora, do que com negligência ou escolhas erradas e ações de alguém comprometido não em prejudicar, mas em ajudar.

Se controlada corretamente, a raiva pode pôr fim a práticas ruins, mas não terá efeito algum na recuperação do que foi perdido. E, claramente, precisamos evitar atribuir culpa àqueles que fizeram o melhor que podiam para restaurar a vida, ou pelo menos mantê-la, até que tenhamos tempo de processar o que está acontecendo.

E essa é a questão principal: tempo para processar.

Daqui em diante, o "quem" fica mais difícil.

Amigos

É incrível como muitas vezes os amigos se tornam alvos de raiva. A pessoa fica brava com eles por vários motivos.

- Eles estão invadindo meu mundo e eu não os quero por perto.
- Eles não entendem o que estou passando e deveriam parar de tentar ajudar.
- Suas palavras são insensíveis e inúteis.
- Eles deveriam estar aqui quando eu precisei deles.
- Eles deveriam estar fazendo alguma coisa, eles poderiam ter feito alguma coisa, eles estão fazendo isso e não aquilo, ou eles estão fazendo aquilo e não aquilo.

Provavelmente há muitos mais. Essa raiva não é, de muitas maneiras, realmente direcionada aos amigos. É sobre o sentimento de impotência e frustração que surge de dentro e alguém disponível se torna o alvo da minha liberação de raiva.

Admito que um amigo que usa muitos clichês e é legitimamente insensível pode causar raiva, da qual ele se torna alvo. Faz sentido. Muitas vezes as pessoas dizem qualquer coisa sem considerar o que estão dizendo, e essa falta de sensibilidade leva à raiva. Até mesmo dizer que algo ajudou outra pessoa com sua perda pode desencadear essa raiva. Isso ocorre porque não estamos falando de outra pessoa e ser agrupado com todos os outros é ofensivo. Eu não sou todo mundo.

E é isso que nos faz ficar com raiva das pessoas que chamamos de amigos e conhecidos.

Família

Embora em muitos aspectos isso seja muito parecido com o que pode acontecer com amigos, será diferente. Um dos principais motivos é que quando há qualquer tipo de conflito ou afastamento com nossa família, vemos isso como uma falha da parte deles em ser o que achamos que eles deveriam ser e fazer por nós. Raramente importa que eles não sejam um fator na morte; Eles simplesmente não são próximos emocionalmente o suficiente como achamos que deveriam ser.

Os relacionamentos familiares podem ser muito complicados. Pequenas coisas, esquecidas, encaradas levemente ou mal interpretadas, tornam-se para-raios que fazem a raiva crescer e atacar.

Eles são alvos fáceis porque estão próximos. Então, se uma pessoa não estiver alerta, isso pode causar uma reação e a raiva retornará. Deles para você, porque se eles não forem sensíveis a questões de perda causadas pela morte, eles levarão sua raiva para o lado pessoal e responderão da

mesma forma. Isso pode ficar ainda mais sério se eles acharem que você falhou na maneira como eles o veem, agravando ou contribuindo para o processo de morte.

Nesse ponto, o debate pode se voltar para quem tem o direito de ficar com raiva. Minha perda é maior que a sua. A pessoa era um membro da minha família, minha irmã, meu irmão, etc. Às vezes, pode haver a sensação de que você afastou a pessoa dela, física ou emocionalmente. Isso abre a porta para você ficar bravo pela forma como eles responderam e para eles ficarem bravos pela separação que você causou.

Se você não resolver isso rapidamente, todos correm o risco de criar choques profundos e bruscos que podem se tornar quase irreparáveis, porque você ficou bravo com a família, certo ou errado.

Líderes religiosos

Infelizmente, muitos colocam um nível irracional de responsabilidade sobre essas pessoas, assim como acontece com a equipe médica. A diferença aqui é que a raiva é causada pelo que eles não fizeram, porque não tiveram fé suficiente para fazê-lo, ou porque não agiram como esperávamos e desejávamos que agissem, ou porque sua fé era fraca demais para produzir resultados.

Contamos com essas pessoas quando precisamos de milagres, ou pelo menos quando achamos que precisamos de alguém que possa fazer mais do que um ser humano pode fazer por meio de medicamentos, tratamentos e proteção. Acreditamos que eles deveriam ter acesso exclusivo ao poder espiritual para produzir esses milagres.

Quando não obtemos os resultados que queremos, ficamos com raiva deles. A maioria das estruturas religiosas incentiva seus seguidores a irem até pessoas-chave para orar, aprender quais rituais realizar e quais sacrifícios ou mudanças precisam fazer para alcançar a cura desejada.

Quando tentam explicar por que nada funcionou, as explicações só causam frustração e raiva. Não está nos planos de Deus; você fez tudo errado ou não acreditou no que estava fazendo são algumas das explicações.

Como resultado, ficamos com raiva porque sentimos que fomos enganados de alguma forma. Que nos foram dadas falsas esperanças apenas para ver tudo desmoronar ao nosso redor. Lidar com a morte de alguém já é difícil o suficiente, mas ter muitas esperanças e desistir delas pode causar uma profunda perda de confiança e raiva fervente em relação àqueles que promovem e proclamam tal esperança.

Em grande medida, a reação de uma pessoa dependerá da profundidade de seu relacionamento com sua fé e do que ela ensina sobre a vida, a morte e o que acontece depois. Para alguns, há grande esperança até mesmo na morte, e não receber cura é visto à luz de um bem maior. Para alguns, há muito pouca esperança, e não receber o resultado desejado pode mergulhá-los no mais profundo desespero, o que pode gerar raiva daqueles que, em suas mentes, prometeram muito, mas entregaram pouco.

É porque acreditamos que essas pessoas devem ter uma conexão especial e uma compreensão profunda para obter milagres e respostas. Quando eles falham, podemos perder mais do que apenas a pessoa que morre; podemos perder nossas âncoras e nossa direção também. Podemos perder a capacidade de funcionar e a confiança de que tudo tem um propósito.

Destino

Não tinha certeza se isso deveria ser antes ou depois dos líderes religiosos. Em algumas estruturas, eles estão tão interligados que são quase inseparáveis. Se o destino decretou a morte, nada pode mudar isso. A única razão para um milagre acontecer é se o destino o decretou.

A coisa mais comum, e certamente não a única, que causa esse tipo de pensamento são os desastres. Desastres não fazem sentido. A perda repentina de tantas vidas e a destruição de tantas coisas é difícil de entender para a pessoa presa no momento.

Mas tais eventos não são causados apenas por terremotos, tornados, furacões e outros eventos semelhantes. Um cervo colide com um carro, uma rajada repentina de vento derruba uma árvore, um galho cai e mata alguém. Nessas situações, não há atores humanos, nem doenças, apenas eventos aleatórios que afetam alguém desavisado e dão origem à frase “no lugar errado, na hora errada”.

Para alguns, há uma sensação de alívio. Já estava ali; Eu estava a caminho, mas fiquei para trás; Eu tinha acabado de sair. E agradecemos à nossa estrela da sorte, ao nosso trevo, à nossa raiz da sorte ou a qualquer coisa que achamos que possa nos proteger. Estávamos predestinados a viver. Mas aqueles que não tiveram tanta sorte morreram, e agora os que sobreviveram estão perdidos na confusão, tentando descobrir o porquê.

Há muita raiva pela injustiça de tudo isso. Por que este e não o outro? Por que agora e não depois? O problema é como você fica bravo com o vento, com uma onda ou com um objeto que não tem mente própria e não teve participação na decisão de quando ele iria soprar, se mover ou cair. Mas a raiva é real. E ele sai em busca de um alvo para descarregar sua energia.

Talvez não no começo, mas eventualmente ele explodirá e tentará culpar alguém por não fazer algo. Se não for raiva, então um tipo de desolação incrivelmente debilitante pode tomar conta de você. Não há esperança, a vida não tem sentido e é inútil. Na verdade, há raiva dentro de você, e ela atacará qualquer um que tente lhe dizer o contrário, tente ajudá-lo a viver novamente e sugira que a esperança pode ser recuperada.

Não há tempo suficiente para entrar em todos os detalhes do que acontece quando o destino é o objeto da raiva de alguém, e sei claramente que não tenho compreensão suficiente de como isso afeta aqueles que vivem em sua sombra para dizer mais do que já disse.

Deus

Deus é sempre um alvo possível para nossa raiva. Ele criou o mundo, supostamente fez tudo certo e ainda assim há tanta maldade. As pessoas perguntam repetidamente por que coisas ruins acontecem com pessoas boas? Por que Deus não cura aqueles que realmente creem? Por que Deus não responde a todas as nossas orações?

A raiva direcionada a Deus é baseada em entendimento e informação falhos. Sim, ele criou tudo, e era para ser bom. O problema é que não nos comportamos de uma forma que permita que esse bem exista. E de muitas maneiras nossa existência, como indivíduos, não seria possível se não fosse por Deus. Não recebemos o que merecemos pelos nossos pecados.

Mas não diga isso a alguém que acabou de perder um ente querido. Para eles, Deus é o problema. Ele nos criou e deve fazer de tudo para nos manter saudáveis e seguros e, quando não o faz, nós o culpamos e descontamos nossa raiva nele.

A imagem é uma de duas coisas: Deus é todo poderoso e não se importa com o que acontece. Deus é todo-poderoso e compassivo, mas Ele escolheu não fazer o que queremos ou desejamos. De uma forma ou de outra, Deus é o culpado e ficamos com raiva. Não conseguimos entender como permitir que um ente querido morra pode ser uma expressão de amor. Isto é especialmente verdadeiro no caso da morte de um bebê ou de uma criança. Achávamos que eles tinham muito pelo que viver e ficamos bravos porque ele decidiu deixar a vida acabar e nos roubar tudo o que queríamos daquele relacionamento.

Continuaremos zangados, como a esposa de Jó, com Deus e o culparemos pelo que aconteceu, quando ele, de fato, não causou os eventos que resultaram na morte de trabalhadores e suas famílias. Ele simplesmente não interveio da maneira que ela desejava. Jó viu isso e perguntou se deveríamos aceitar somente o bem de Deus e não também o mal. Uma ideia parcialmente correta porque na maioria das vezes a causa não é Deus. O bom e o mau fazem parte da vida. O que Deus traz é uma nova visão do que é a vida. É um estado em que você pode vivenciá-lo não importa o que esteja acontecendo em um dado momento. O que ele dá é um bem único, ele.

Quando vemos essa realidade, então o que está acontecendo — a perda, a dor — pode abrir novas portas e acesso a ele e ao verdadeiro bem que ele sempre prometeu entregar em qualquer cenário e situação.

Às vezes é fácil perceber isso, outras vezes é muito difícil. A morte de um ente querido na velhice, que andou com Deus durante toda a vida, é mais fácil de enfrentar e muitas vezes é vista como uma bênção. O oposto acontece com a morte de uma criança que tinha uma vida inteira pela frente.

Entre estes há muitos outros. Doenças e ferimentos que inesperadamente se revelam fatais. A morte de alguém que sabia a verdade, mas se recusa a ouvi-la. Em cada um de nós podemos ficar zangados com Deus por não ter intervindo e não ter dado mais tempo a nós e a eles.

Isso nos leva ao alvo final da nossa raiva. Nós nos referimos a isso brevemente na primeira área do *porquê*. Vale a pena rever isso com mais profundidade.

Quem? – Com raiva de mim?

Sim, podemos ficar com raiva de nós mesmos pela morte de um ente querido. A causa dessa raiva geralmente é algum remorso ou culpa que sentimos em relação à pessoa. Esse remorso e culpa ocorrem em vários níveis, com diferentes graus de impacto e consequências potencialmente sérias. Deixe-me listar o que eu acho que são os diferentes causas :

- Estou diretamente envolvido em causar a morte da pessoa. Minhas ações os colocam em perigo. Fiz algo que causou uma série de eventos que colocaram a pessoa em perigo. (Isso

pode ser manuseio descuidado de uma arma de fogo, mau julgamento ou desatenção ao dirigir, e muitos outros)

- Estou indiretamente envolvido em causar a morte da pessoa. Minha falta de atenção para com eles ou maus-tratos fizeram com que agissem de uma forma que resultou em sua morte. (Alguns suicídios poderiam ser colocados nesta categoria.) Sinto que fiz algo que foi a gota d'água.
- Estou indiretamente envolvido porque não estava prestando atenção e não pude fazer algo que pudesse salvar a pessoa.

Essas três formas listadas acima no texto são formas muito sérias de remorso que criam níveis profundos de culpa. Esses três estão além do escopo do que quero considerar aqui.

- Lamento ter dito ou feito algo que magoou a pessoa e não ter resolvido o problema antes que ela morresse. Eu a julguei injustamente, critiquei-a publicamente, me opus a ela de forma irracional, etc.
- Lamento não ter dito ou feito o que deveria; como não tê-lo honrado, demonstrado respeito, apreciado suas habilidades e talentos, encorajado, etc.
- Arrependo-me das pequenas coisas que fiz que chatearam e frustraram a pessoa porque fui insensível.
- Lamento não ter prestado mais atenção a eles quando deveria, porque fui egoísta.
- Lamento não ter compartilhado mais do meu tempo, pensamentos, sentimentos e a lista continua...
- Desculpe por não ter dito que te amava ou te abraçado mais uma vez. Eu deveria tê-lo escutado mais (e a lista continua).
- Lamento não ter feito o que eles queriam, em algum momento recente.

Como você pode ver, há basicamente duas formas de arrependimento nesta lista: o que eu não fiz e o que eu fiz. A lista do que não fiz será um desafio porque você nunca poderá fazer nada para corrigir completamente. Você pode até confessar essas questões a outras pessoas, à família e aos amigos, mas isso nunca será suficiente de alguma forma. Você pode ser capaz de agir da maneira que deveria ter agido e agradar os outros com a mudança. Isso não tem nada a ver com sua sinceridade e honestidade no processo. Tem a ver com o fato de que a pessoa não consegue ouvir ou responder a você.

Essas coisas se aplicam à área do que *fiz e que gostaria de desfazer*. Como você retira palavras duras, ações insensíveis, críticas e qualquer coisa que você fez à pessoa e que agora você vê como errada? Você não pode fazer isso; nem pode agora fazer o que não fez antes. E isso cria remorso.

O remorso permanece, e há duas opções.

Uma delas é ficar com raiva e se punir pelos seus fracassos. Você se torna juiz, advogado e júri e se condena pelo crime, e então se torna o executor de qualquer sentença que você impuser a si mesmo. Quanto mais irritado você estiver, mais séria será a punição autoimposta. A única saída

para essa situação será sua capacidade de perdoar a si mesmo . Não há quantidade de raiva ou punição subsequente que possa pagar a dívida que você impôs a si mesmo.

O caminho para perdoar a si mesmo é um caminho com muitas opções. É como dirigir dentro de uma cidade de um ponto a outro. Há muitas rotas, algumas mais diretas que outras. Direto porque você é o responsável por isso e muito poucas outras pessoas se envolvem. Indireto porque você tem que fazer outras paradas ao longo do caminho para compartilhar e demonstrar sua preocupação sobre suas próprias ações com outras pessoas que também foram afetadas pelo que você não fez. Preciso parar aqui e corrigir um equívoco sobre as duas formas de remorso.

Eu disse que há duas fontes: o “eu não fiz” e o “eu fiz”. Embora, de certa forma, essas sejam duas áreas que causam arrependimento, na realidade, são o mesmo grupo de ações que tiveram um impacto negativo no relacionamento. Bem, dois lados da mesma moeda. Não importa de que lado você esteja, isso ainda revela um tipo negativo de remorso.

O outro arrependimento é não ter feito mais. Ou melhor, desejando ter feito mais daquilo que nos trouxe prazer e alegria: as ações, palavras e respostas que nos uniram de uma forma única e que foram a base sobre a qual vivemos. Uma estrutura relacional que nos deu força para enfrentar o que acontecesse, seja a capacidade de vivenciar toda a alegria disponível, seja a força para lidar com qualquer um dos desafios enfrentados.

Lamento não ter feito isso mais, não tanto porque eu tenha sido de alguma forma deficiente em demonstrar meu amor, na natureza do nosso relacionamento ou na nossa compreensão um do outro. Eu me arrependo porque acredito que se eu tivesse feito isso mais vezes, o resultado teria sido diferente de alguma forma e eu ainda estaria aproveitando aqueles abraços, aqueles momentos serenos, aqueles pensamentos e emoções compartilhados e muito mais.

O remorso existe porque não tenho mais acesso a tudo isso e anseio por isso. Quero abraçar, beijar, aconchegar, conversar e ficar em silêncio mais uma vez, para que, de certa forma, eu possa vivenciá-lo agora. E eu luto contra isso porque, embora a memória seja tão real, não consigo sentir o que estou buscando agora. E me arrependo de não ter feito mais para não me sentir tão vazio agora e não poder aproveitar a lembrança de tudo o que tivemos.

Se eu continuar nesse caminho, a raiva pode voltar. Posso me culpar, posso até culpar o único que perdi, por esse remorso. A culpa é minha, e é por isso que fico com raiva por não ter feito o suficiente para mudar de alguma forma como me sinto agora.

Como tudo antes, não há como voltar atrás. Você não pode ganhar mais um abraço. Você só pode imaginar porque está impresso em seu ser. Você quase consegue sentir, mas quando seus olhos abrem, é seu travesseiro ou algum outro objeto. E então o remorso e a perda te atingem e você gira.

Eu deveria parar por aqui. Não é sensato continuar se arrependendo de ter feito a coisa certa. Pode levar à confusão em nossos relacionamentos com os outros se tentarmos usá-los como substitutos ou como sócias. Eles sofrem a ação, mas não recebem nenhuma recompensa porque não foi por eles, foi pela outra pessoa. Você ganha mais um abraço, mas não pensa na pessoa que lhe deu o abraço, mas sim naquela que você perdeu, e ambos perdem no processo. Você não está sendo tratado corretamente e está apenas enganando a si mesmo.

Arrependimentos por uma conversa que vocês não tiveram. Lamento não ter discutido um assunto delicado. Arrependimentos por não ter feito ou dito mais. Como você pode ver, não é difícil aumentar a lista de arrependimentos.

Se não tomarmos cuidado, o remorso pode gerar culpa. O desejo de me culpar. E quando há culpa, a porta se abre para a raiva sobre o que foi feito ou deixado de fazer ou sobre o que não foi feito o suficiente. A partir daí, voltamos a ser juízes, júris e carrascos.

Pare por um momento e ouça meu próximo pensamento: Arrependimentos não são ruins, errados ou devem ser temidos. Eles só são um problema quando são mal administrados e lhes é permitido assumir o controle. Quando manuseados corretamente, eles podem nos ajudar a entender o grande presente que recebemos e, ao aprender isso, somos capazes de compartilhá-lo com os outros. Quando manuseados corretamente, eles nos ajudam a corrigir áreas cruciais dentro de nós e, assim, nos tornamos indivíduos melhores. Quando manuseados corretamente, eles nos ajudam a fazer o que precisamos fazer e a desfazer o que precisa ser desfeito.

Esse processo pode nos levar ao ponto da raiva. E às vezes não há problema em ficar com raiva do nosso comportamento e das nossas ações. Mas somente se o remorso, a culpa associada e a raiva nos derem a capacidade de fazer as mudanças necessárias. Meus arrependimentos podem se tornar a base para viver em um novo nível e de uma nova maneira, e para beneficiar os outros.

O Duelo – A Questão

Há uma pergunta que fazemos uns aos outros todos os dias. Na verdade, é uma ação quase universal, não importa de qual cultura você faça parte. Você pergunta à pessoa: “Como você está?” É uma formalidade e faz parte do cumprimento de amigos, familiares e praticamente todas as pessoas com quem você tem ou deseja ter um relacionamento sensato.

A resposta geralmente é “Estou bem”. Se isso é verdade ou não é a resposta padrão esperada para a pergunta. Realmente não queremos saber mais; Estamos apenas sendo educados e seguindo os protocolos padrão de fazer “a pergunta” como parte da saudação a outra pessoa. E o outro sabe que não se espera que ele compartilhe detalhes sobre o porquê de estar ou não bem.

Esse é o nível de interação e expectativa que as pessoas têm na maioria das situações. E, em geral, isso é tudo o que se espera de ambos os lados. Ninguém quer saber mais ou compartilhar mais, e se houver expectativa de mais informações, a pessoa que pergunta fará com que a outra pessoa se sinta um pouco desconfortável e indecisa sobre o que compartilhar e o que se espera dela. Se por algum motivo a pessoa a quem foi feita a “pergunta” começar a responder com informações sobre qualquer coisa além da resposta padrão, então o questionador fica desconfortável porque ele ou ela não sabe por que está recebendo tais informações adicionais ou o que fazer com as informações que estão sendo compartilhadas. É isso que acontece no nível básico de interação. Mas tudo isso muda se envolver mais do que um relacionamento ou encontro casual, ou se for mais do que apenas uma saudação pública.

Aqui está uma ideia de diferentes níveis onde há uma expectativa de mais informações.

- As duas pessoas envolvidas são boas amigas e querem saber mais, e ambas esperam compartilhar mais.
- As duas pessoas envolvidas estão em um relacionamento profissional, um médico ou um conselheiro, e mais informações são esperadas.
- Ambas as pessoas passaram por um evento que afetou ambas e estão buscando ajuda uma da outra para processar o que aconteceu.

Nessas situações, a pergunta carrega a expectativa de mais informações, e ninguém fica estressado ou confuso ao receber mais detalhes.

Há uma terceira corrente oculta, e isso pode se tornar emocionalmente desafiador. Isso ocorre quando uma pessoa passa por um evento traumático na vida: um acidente, uma doença grave ou a perda de alguém próximo por morte. Agora, quando lhes é feita “a pergunta”, uma sensação incomum de incerteza pode se instalar.

Eles perguntam sabendo que seu mundo e sua vida foram arruinados, física e emocionalmente. E você sabe que eles têm algum conhecimento do que aconteceu. O problema neste nível é que ninguém sabe o que fazer a seguir. Se você disser que está bem, eles ousarão perguntar mais e correrão o risco de serem rejeitados? Se você quiser compartilhar mais, não tem certeza de como eles responderão às informações. Como resultado, há uma pausa estranha na conversa, e ambos os parceiros procuram outro assunto para aliviar a tensão e evitar mais constrangimentos.

O quão complicado isso se torna depende da natureza do relacionamento e de vários fatores, relacionados ao tempo e ao lugar, como a frequência com que a pessoa faz "a pergunta", se é frequente (várias vezes ao dia), espaçada na minha vida (diariamente, semanalmente) ou ocasional (devido à falta de contato com a pessoa). Se você fizer muitas perguntas, poderá aumentar o desconforto da pessoa, e ela poderá começar a evitá-lo por ser muito curiosa e intrusiva.

Quando você tem contato pouco frequente com alguém, há dúvidas sobre a sinceridade dessa pessoa ao fazer perguntas além do padrão "como vai você?" e questionamos seu direito de nos solicitar mais informações pessoais.

Entre esses extremos está o resto. As pessoas que vemos regularmente. As pessoas que sempre fizeram “a pergunta” e a quem sempre demos a resposta padrão, estou bem. Agora, porém, há incerteza pairando no ar. Nós dois sabemos o que aconteceu, nós dois sabemos que posso estar enfrentando uma infinidade de problemas, mas nenhum de nós tem certeza de quais informações estão sendo buscadas e o que é aceitável compartilhar.

Em geral, não quero dizer muito. Principalmente com o passar do tempo. No início, posso estar disposto a compartilhar um pouco da luta, como minha agenda e atividades mudaram, o que sinto falta de antes e não consigo mais aproveitar, ou algo semelhante. Além disso, não há interesse em discutir minhas lutas internas, minha perda interna, minha frustração interna ou minha incapacidade de entender completamente o que aconteceu ou como será meu futuro.

Para ser sincero, acho que você não consegue entender o que estou passando, e nem quero tentar explicar. Isso porque provavelmente já ouvi isso mil vezes de pessoas que não têm ideia do que

estou passando. Eles estão tristes, mas emocionalmente incapacitados ou incapazes de oferecer qualquer empatia.

Para os poucos que têm entendimento, todo o contexto é diferente. Eles fazem “a pergunta” e não há necessidade de mais comentários. Há uma troca de olhares, uma expressão de compreensão que abrange tanto. Embora sempre haja diferenças no escopo das experiências envolvidas, há o suficiente em comum para permitir uma compreensão da luta. Mas não haverá conversas públicas. Isso é muito íntimo para alguém que não passou por um caminho parecido.

Isso me faz lembrar de outro motivo pelo qual raramente respondo a quem sabe o que aconteceu, mas não passou por um caminho semelhante. Muitas vezes, a resposta deles é citar as Escrituras, compartilhar uma história ou uma música que eles acham que será útil. Não há nada de errado com o que eles compartilham, mas quando você ouve esse tipo de resposta repetidamente, você não quer abrir a porta novamente.

O problema é que algumas dessas pessoas decidem que você *precisa* ouvir uma Escritura ou uma palavra de encorajamento, e então compartilham uma Escritura, um provérbio, enviam cartas e bilhetes, e fazem isso por correio, WhatsApp, e-mail e outros meios até que você se torne um tolo para elas. Alguns deles enviam suas notas de forma geral. Para aqueles que podem estar sofrendo, aqui está uma música ou uma passagem das Escrituras para ajudá-los. Para mim, ambos são impessoais e representam uma relutância em investir o tempo necessário para entrar no meu mundo e correr o risco envolvido em lidar com sentimentos, emoções e uma vida que eles não entendem.

Seria melhor que eles simplesmente dissessem que continuassem orando e deixassem Deus trabalhar. Esse comentário é uma confissão honesta de que eles sabem que não têm as palavras certas para compartilhar, mas sabem quem tem e que ele responderá da melhor maneira.

E assim ficamos com “a pergunta” feita e a resposta padrão dada.

Eles querem saber o que fazer – como ajudar, como oferecer incentivo – mas não têm ideia. Eu queria poder falar e compartilhar a mágoa, a dor, a perda com as quais luto todos os dias, mas não posso. A lacuna que existe é muito grande. Eventualmente, depois de um tempo, encontramos outro tópico ou simplesmente seguimos em frente e repetimos o processo. Eles procuram aqueles que não criarão esse dilema, e eu procuro os poucos com quem eu possa compartilhar um pouco, sempre esperando em algum momento encontrar alguém ou encontrar uma maneira de expressar o que estou vivenciando.

A pergunta e a resposta padrão ficam no ar, esperando pelos relacionamentos certos, pelo conhecimento certo, pelo contexto certo, para que ambos possam dar um passo adiante e ajudar a abrir a porta para a compreensão para o questionador e a liberdade de compartilhar para o questionado.

Onde você mora?

Uma amiga minha e eu estávamos conversando sobre algumas coisas que tenho escrito, e minha amiga comentou que ela escolheu não falar sobre seu marido ou sobre a vida deles juntos. Havia um desejo de compartilhar ou vocalizar sobre quando seu marido estava vivo, mas com o passar do tempo, ela decidiu ter cuidado e não fazer isso com muita frequência.

Recentemente assisti a um programa de TV que destacava a morte de um personagem-chave e como, ao interagir com o grupo, ele voltava sempre ao momento da morte de sua esposa. O grupo respondeu e observou: Era ali que ele vivia em seus pensamentos e emoções. Ele estava deixando que a raiva, a tristeza, a autoculpabilização e a culpa nos outros distorcessem todas as suas ações e pensamentos no presente.

Então a questão é: onde você mora? Até que ponto o passado que você vivenciou com seu ente querido falecido distorce e afeta sua maneira de pensar? O quanto isso interfere em suas decisões, emoções e vida futura?

Não falar nada sobre a vida que você viveu provavelmente não é saudável, assim como não é saudável permitir que o passado tenha controle total sobre seu presente e futuro.

Vocês são quem são por causa dos anos que passaram juntos e de tudo o que fizeram juntos. Sua presença ajudou a estabelecer seu modo de pensar e viver. Você não pode mudar isso. Isso desenvolveu suas preferências e habilidades de uma forma real que não desaparecerá. Sua singularidade está intimamente ligada à sua vida passada com essa pessoa.

É preciso tomar uma decisão aqui antes de decidir o quanto dessa vida e do que vocês fizeram juntos você irá compartilhar com outras pessoas, bem como como você irá compartilhar isso. A decisão é sobre o que você decide falar, o bom, o ruim, o comum, o incomum. A escolha aqui pode ter impactos positivos e negativos em sua vida.

Embora você possa pensar que a questão crítica é o que você compartilha, essa pode não ser a questão principal. Pode ter muito mais a ver com o que você permite controlar o que você compartilha. Assim como no exemplo anterior, o foco estava em um evento negativo que quase bloqueou a visão de todo o bem que aconteceu antes daquele evento. Embora a raiva e a culpa possam facilmente dominar o que compartilhamos, o mesmo pode acontecer com uma boa história. Deixamos que algo daquela vida passada domine e controle nosso presente e nosso futuro. Isso não é bom.

Não é ruim lembrar. Não é errado compartilhar, mas se isso impede você de seguir em frente, se impede você de deixar outros contribuírem para sua vida, então isso se tornará um problema e você

viverá no passado. Isso vai afastando as pessoas aos poucos, porque você não terá espaço para elas na sua vida. Mais profundamente, suas ações deixam claro que eles não têm nada a contribuir se não se encaixarem em seu passado.

A luta está em aprender a reter o valor do passado enquanto vivemos no presente e, assim, criamos um novo futuro. Essa luta é real por causa do medo de perder o passado de alguma forma ou, pior, de não conseguir se lembrar dele. Então você sente o medo de estar cometendo algum pecado hediondo contra aquele que você perdeu, porque você não o incluiu no presente e, de certa forma, o está excluindo do futuro.

Agora, se você quiser levar isso para o próximo nível, todo esse processo é muito mais complicado, dependendo de com quem você está falando e do que está falando. Sua família imediata – conversar com seus filhos sobre quem morreu – tem muitas facetas. Se o relacionamento foi bom, eles vão querer ouvir histórias e ser lembrados. Se o relacionamento estiver tenso, eles não vão querer ouvir muito.

Se forem netos, isso pode representar um desafio diferente dependendo da idade. Se forem muito jovens, dificilmente conseguirão lembrar de quem você está falando. Se forem um pouco mais velhos, eles gostarão de algumas histórias, mas não muitas. A chave pode estar na maneira como você compartilha informações e histórias. Algum dia, eles podem finalmente pedir para ouvir coisas que você gostaria que eles soubessem, mesmo que ainda não estejam prontos.

Cada nível de uma família terá um conjunto diferente de parâmetros e interesses a serem considerados. Minha família está pedindo isso? Isso vai depender de quão bem eles conheciam o falecido. Esta é a família da pessoa que morreu? Novamente, isso depende de muitos fatores: com que frequência vocês se encontravam, como vocês se sentiam em relação ao casamento? Há algum problema ou preocupação que precise ser resolvido? Tantos fatores; e muitas vezes eles terão que ser identificados um por um para compartilhar o que é certo e desejado.

O próximo nível são seus amigos. Eles vão querer saber muitas das mesmas coisas que os parentes mais próximos. E, assim como nesse caso, o nível de relacionamento será crítico. Quanto mais tempo vocês passarem juntos, e a qualidade desse tempo, determinará o quanto eles querem saber e o que você está disposto a compartilhar.

Depois há os colegas de trabalho. Este grupo terá uma dinâmica completamente diferente. O foco do que você compartilha mudará para acomodar o conhecimento que eles têm de vocês como casal e como indivíduos; seus ministérios compartilhados com vocês como casal e como indivíduos, etc.

Se você está começando a se perguntar se isso está ficando complicado, você está certo. É bom para você. Você está vendo que, de fato, no momento em que você tenta manter o passado vivo

compartilhando tudo em todos esses formatos, você está em apuros. O que você compartilha precisa ser apropriado para cada situação, relacionamento e necessidade, e deve ser feito de uma forma que ajude a fortalecer o presente enquanto permite que um novo futuro seja construído sem o falecido.

Inevitavelmente, chegará um momento em que ninguém vai querer saber sobre a pessoa que você perdeu, o que vocês fizeram juntos ou o que essa pessoa fez ou pensou. É difícil, mas é verdade. Duro porque você se sentirá ofendido de alguma forma ou terá a impressão de que eles estão demonstrando desrespeito, mas não estão. Você pode dizer: “Ele teria gostado disto; ele teria feito aquilo; eles teriam...” apenas algumas vezes antes de perder seu poder e começar a ter um impacto negativo. Você não pode viver no passado.

Isso significa que, com o passar do tempo, cada vez menos pessoas se lembrarão dessas datas importantes: seu aniversário, seu casamento, seu falecimento e muitas outras, e assim começa um novo tipo de solidão. Sua vida deve ser baseada em usar seu passado para guiar o presente e construir um futuro. Se você não aprendeu a se adaptar ao presente e seguir em frente no futuro, estará realmente desonrando o que tinham juntos.

A maneira como você compartilha sua história, sua vida em comum, evitará isso e lhe dará as ferramentas para continuar fazendo o que você vem fazendo. Uma ótima maneira de homenagear essa pessoa é fazer exatamente isso. E a pessoa mais importante a ver esse fato é você. Realmente não importa quantas pessoas saibam como ou quais coisas do passado estão contribuindo para o presente criar um futuro. Aqueles que precisam saber já sabem e reconhecerão a presença do seu ente querido no que está acontecendo. E mesmo que eles não digam, você saberá que eles entendem. Então, onde você vai morar? Como você compartilhará isso com os outros?

Melhorar

Muitas vezes, quando uma pessoa morre após um acidente grave ou uma doença longa e difícil, o comentário que vem é: "é para melhor". Aqueles que dizem isso estão expressando um pensamento comum de que, de alguma forma, a morte da pessoa é uma coisa boa. O objetivo do comentário é que, de alguma forma, esse conhecimento aliviará a dor da perda.

Existem várias afirmações semelhantes que seguem esta ideia: “Ele está em um lugar melhor”. “Tudo ficará melhor.” Mas o que isso realmente significa?

Recentemente, eu estava conversando com um amigo que estava lidando com o conceito de melhor. Neste caso, não foi a morte de um ente querido. Para esse amigo, a questão era como cuidar de um membro da família, pois uma doença lentamente tirava a capacidade da pessoa de pensar, de cuidar de si mesma e criava necessidades e demandas além das habilidades do meu amigo.

Foi um dia difícil e surgiu a pergunta: “Não seria melhor se ...?” Percebi a raiva em sua voz, não apenas pela frustração do dia, mas pela sua própria raiva por sequer pensar em mandar seu ente querido para uma instituição de saúde porque poderia ser melhor. Falaremos sobre isso mais tarde, e a realidade é que o melhor é um alvo em movimento e há várias camadas sobre o que é melhor e o que isso significa. Voltarei a esse assunto mais tarde.

Esta foi a terceira vez nos últimos anos que a ideia de melhor se tornou uma questão significativa para mim e para as pessoas próximas a mim. A primeira vez foi enfrentar o tratamento de longo prazo da minha mãe, que tinha uma forma de Alzheimer que apagou completamente todas as suas memórias, passadas e presentes.

Tivemos que decidir se era melhor que meu irmão e sua esposa cuidassem dela ou se era melhor que minha mãe fosse colocada em uma instituição de cuidados. No final, a melhor coisa foi colocá-la em um centro de cuidados especiais para pessoas com Alzheimer.

A segunda situação foi a morte da minha esposa após uma batalha de treze anos contra o câncer de mama. Sua morte, quando chegou, foi rápida, e muitos comentaram que ela agora estava em um lugar melhor. Até os dias que antecederam sua morte, isso não era algo que considerávamos. Ela estava recebendo um bom tratamento e, na maior parte do tempo, conseguia fazer o que queria.

Toda vez que nos aproximávamos de uma mudança em sua condição, ou de um tratamento que não estava funcionando, sempre havia outra opção. No fundo, sabíamos que um dia isso não seria mais verdade, mas, até aquele momento, era sempre melhor fazer outro tratamento e conseguir nos recuperar novamente.

Então chegou o dia em que as coisas não estavam indo bem. Desta vez as coisas só pioraram até que algo melhor aconteceu. De fato, duas melhores surgiram. O óbvio era que ela agora estava em um lugar melhor e não seria mais afetada pelo câncer.

O outro se escondeu no fundo por um tempo, mas finalmente se deu a conhecer. Era melhor assim. Ela não sofreu muito; tudo aconteceu rápido. Isso pode ser difícil de encarar. Não vemos o melhor

porque não nos sentimos melhor. Nós, intelectualmente, podemos ver o melhor, mas emocionalmente não nos sentimos bem porque a pessoa se foi.

As pessoas virão e contarão histórias sobre outras pessoas que conheceram e que sofreram uma morte lenta e agonizante. Eles acham que, de alguma forma, ao contar a história, você verá a bênção, o melhor, e dessa forma você se sentirá melhor. Raramente funciona, pelo menos no nível emocional mais profundo, onde a dor está destruindo a pessoa emocionalmente.

Com o tempo, isso é melhor compreendido e traz uma sensação de paz. Da mesma forma, o comentário “eles estão em um lugar melhor” é apenas superficialmente compreendido e aceito. Como primeiro melhor comentário, a perda é profunda demais para permitir que alguém faça mais do que aceitar a possibilidade de que é o melhor para quem morreu e para você. Isso porque ainda há uma emoção mais profunda de tristeza que diz: "Como posso ser melhor quando não estamos mais juntos? Como posso ser melhor quando me vejo tentando continuar e fazer as coisas que costumávamos fazer juntos?" Com o tempo, que varia para cada pessoa, isso trará mais conforto. É melhor porque agora estão completos. É melhor porque estou aprendendo a viver novamente.

(É claro que isso só funciona se a pessoa for de fato cristã e não houver dúvidas sobre seu lar eterno. Se não, essas palavras não trarão uma sensação de melhora. Elas se foram sem a oportunidade de fazer o que precisava ser feito para melhorar. Haverá dor, tristeza e culpa incríveis porque não há possibilidade de melhora. Mas essa é uma área para outra hora. Mas eu precisava mencionar isso.)

Há uma terceira melhor opção que pode aparecer com o tempo. Isso não é fácil de ver e ainda mais difícil de aceitar. Nem sempre está presente porque nem sempre cada situação criará o ambiente necessário para essa existência melhor. Certas condições devem estar presentes, caso contrário não haverá necessidade de analisar esse conceito e lutar com sua realidade.

Esta questão está melhor vinculada a alguns "e se?". E se o último tratamento tivesse funcionado, mas sua saúde e qualidade de vida tivessem piorado? E se tudo isso significasse a necessidade de fazer grandes mudanças nos planos, na natureza do trabalho e do estilo de vida e nos relacionamentos com outras pessoas? O que aconteceria se a doença progredisse ainda mais e criasse maiores restrições e sofrimento? Essas não são questões agradáveis de enfrentar ou considerar.

Quando esse momento chega e as pessoas falam sobre como foi melhor não terem sofrido, pode ser difícil entender que o que elas realmente querem dizer é que foi melhor terem ido embora quando o fizeram, para que suas vidas fossem melhores. Se não for tratado corretamente, isso pode abrir caminho para que a frieza e a raiva tomem conta. A reação a isso pode ser muito negativa e carregada de emoção. Como você ousa dizer: “Foi melhor que ele morresse e me deixasse?” Como

você pode ser tão frio e insensível? Quem lhes deu o direito de dizer o que é melhor para eles ou para mim? E assim vai.

Mas há uma realidade que deve ser enfrentada em algum momento. Em qualquer situação como essa, chegará um dia em que será melhor. Melhor para a pessoa que morreu e melhor para aqueles que ficaram. Melhor porque significa o fim do sofrimento para ambas as pessoas e porque permite novas possibilidades, e a vida porque permite que aquele que ficou para trás se recupere e faça o que não pôde ou não teria sido capaz de fazer até aquele momento.

Lentamente comecei a perceber isso. Se minha esposa tivesse enfraquecido lentamente e precisasse de mais e mais cuidados, então minha vida teria que mudar, minhas atividades, minha agenda, meu foco e muito mais teriam que ser deixados de lado para cuidar dela e, conhecendo minha esposa, ela teria sofrido em outro nível. Ela não gostaria de ser o motivo para limitar nosso nível de envolvimento no ministério. Quanto mais limitações sua condição lhe causasse, mais dor ela lhe causaria. Este seria outro tipo de câncer e não faria parte da promessa de Deus de ter um plano para prosperar a ela e a nós como um casal.

Embora nunca tenhamos falado sobre isso, acho que, no fundo, percebemos isso e isso me deu uma visão nesse nível. Também abriu caminho para que a transição acontecesse de forma menos dolorosa.

A terceira situação é da história acima, sobre um amigo que está tentando descobrir o que é melhor. A luta, neste caso, é um pouco parecida com a da minha mãe. Quando o que é melhor para mim e o que é melhor para meu ente querido se tornam a mesma coisa? A luta aqui é um pouco diferente. Com minha mãe, ela não tinha conhecimento do que estava acontecendo. Pelo menos a consciência que ela conseguia expressar. No início, ela sabia que algo estava errado e ficou frustrada. Com o tempo, essa consciência desapareceu.

Para minha amiga, o marido dela sabe o que está acontecendo. Até agora, eles conseguiram fazer as mudanças necessárias para manter a vida funcionando em um nível razoável. O problema é que o melhor continua mudando. No início, isso significava mudar de emprego para que o cônjuge pudesse funcionar e se sentir útil. Então, isso significou perceber que não era possível continuar trabalhando, mas que havia necessidade de uma atividade significativa. Pequenos trabalhos domésticos, viagens e eventos em creches para adultos, além de atividades com amigos que entendiam o que estava acontecendo. Fizemos parte de vários desses momentos e aproveitamos o tempo juntos, ajudando nosso amigo a proporcionar o melhor naquele momento.

Agora as coisas estão mudando novamente. Ter uma vida melhor agora significa reduzir o tamanho da casa. Minha amiga está separando, vendendo e doando as coisas da vida dela. Feito isso, você venderá sua casa e se mudará para um apartamento para tornar a vida mais simples ou melhor. Isso não aconteceu sem estresse, pois há dois melhores resultados no jogo. O que é melhor para a pessoa que luta contra uma doença que se agrava e o que é melhor para a pessoa que observa e cuida dessa pessoa.

A família tem me apoiado muito nesse processo, mas há esse estresse, essa tensão entre o que é melhor para mim e o que é melhor para meu cônjuge, e o que é melhor para a família e entes

queridos. Foi isso que causou dor e uma resposta raivosa. Um aspecto fundamental disso foi o conceito da persona da linha do tempo envolvida. Só o fato de quanto tempo estava envolvido e como seu conceito de quando as coisas precisavam acontecer e ser feitas estava mudando. Meu amigo é muito organizado e estruturado, e quando a capacidade de controlar o ambiente desaparece, o melhor se torna indefinível e confuso.

Agora a luta era claramente entre o melhor para mim e o melhor para meu cônjuge. Meu amigo ficou muito grato pela minha ligação naquele dia. Ele a deixou expressar livremente a luta, sem medo de julgamento, sem medo de críticas. Nós temos esse tipo de relacionamento. E esse é um aspecto crítico de como lidar com o que é melhor. Porque em cada um dos melhores, a pergunta final é a mesma. Como isso é melhor? O que é melhor para mim e para a outra pessoa envolvida, seja em caso de morte ou de lidar com uma doença debilitante?

Tenho que ser honesto: não há uma resposta simples ou uma solução fácil. Eu gostaria que houvesse, mas pelo que aprendi, não importa o quanto façamos o nosso melhor, sempre haverá uma luta com ideias diferentes: sou egoísta? Eu sou insensível? Sou fraco e incapaz de agir e fazer o que é melhor?

Como isso acontece varia de acordo com cada indivíduo. Porque? Porque há muitas variáveis em cada situação. A natureza da morte, a natureza da doença, a natureza do relacionamento, a natureza de. . .

Ainda estou aprendendo o que significa melhor. A boa notícia é que encontrei algumas pessoas dispostas a me ouvir expressar o que estou aprendendo. Eles escutam sem julgar. Eles escutam sem presumir que realmente entenderam. Eles escutam, entendendo que preciso falar e expressar minha luta. Eles escutam porque, sem perceber, eles também estão lutando com o mesmo problema de uma perspectiva diferente e precisam saber como estou processando isso.

Está melhor assim? Com o tempo, isso acontecerá, e eu desejarei o melhor. Eu verei o melhor. E finalmente, viverei uma nova vida melhor. Uma que eu não conseguia ver antes.

Sozinho e Solitário

Em algum momento do processo de luto, você começará a lidar com o fato de que agora está sozinho, porque a pessoa, seu parceiro, não está mais lá. Ele chega em casa e não há ninguém para recebê-lo. Não há ninguém com quem compartilhar o que está acontecendo na sua vida, ninguém para sentar e comer junto. O espaço ao seu lado no sofá, na cama e em muitos outros lugares está vazio. Ao mesmo tempo, você pode pensar que está se sentindo solitário. Mas algum desses adjetivos define você? Essas palavras podem parecer semelhantes ou relacionadas, mas em muitos aspectos elas são bem diferentes. E a maneira como você os entende e lida será crucial porque, em algum nível, ambos são verdadeiros e você nunca superará completamente seus efeitos.

Aprendi na minha vida que você pode estar em uma multidão, não sozinho, e ainda assim se sentir solitário. Você pode estar andando pelos corredores da sua escola, do seu local de trabalho, e pode estar cercado de pessoas e se sentir muito sozinho.

Por outro lado, você pode ficar sozinho consigo mesmo e não se sentir solitário. Você fica em um grande corredor vazio, em um campo aberto ou até mesmo sozinho, sem ninguém presente, e não se sente solitário.

Então, o que essas duas palavras significam para você, especialmente quando a pessoa que preencheu sua vida e preencheu os espaços vazios agora se foi? O que acontece e como isso afeta você e sua vida à medida que você avança aprendendo a viver sem seu cônjuge ou outro ente querido?

Estou começando a entender mais sobre o que eles significam com base em vários fatores que fizeram parte da minha vida.

A primeira coisa foi que quando eu estava no ensino médio e na faculdade, aprendi sobre me sentir solitário. Eu fazia parte de grandes grupos de pessoas, participava de atividades com outras pessoas e frequentava aulas com colegas de classe — em outras palavras, raramente estava sozinho. Mas eu me sentia solitário.

A solidão não era sobre quantas pessoas estavam ao meu redor, mas sobre não ter uma pessoa na minha vida que se importasse comigo ou quisesse que eu me importasse com ela. Essa realidade me ensinou que estar sozinho é uma moeda de dois lados. O problema é que você não tem ninguém interessado no que está acontecendo na sua vida. E não estou falando de pais e familiares. Eles geralmente estão interessados, mas isso às vezes intensifica o sentimento de solidão. É assim, por que os outros não têm o mesmo interesse na minha vida que têm na vida dos outros?

Essa solidão vem do fato de que, de certa forma, pais e familiares deveriam se importar, pelo menos até certo ponto. O nível dessa solidão depende da natureza do seu interesse. Muitos pais geralmente se interessam pela vida e atividades dos filhos. Isso suaviza o impacto do outro nível de solidão, a falta de interesse dos outros. Mas se eles estiverem interessados apenas porque seu sucesso ou suas atividades satisfazem alguma necessidade deles, então o interesse deles intensificará a sensação de solidão em você. Eles vivem indiretamente através de seu sucesso para preencher algum espaço vazio em suas vidas, passadas ou presentes. Se isso for verdade, então a sensação de solidão pode ser mais intensa quando você está com eles. Não sozinho, mas solitário.

O pior cenário é quando eles não se importam, mas estão simplesmente agindo de acordo com nossas expectativas sobre o conceito deles sobre o papel dos pais, as expectativas dos outros sobre quem eles são, e eles estão fazendo isso só porque sim. Isso cria fortes barreiras e desconfiança em qualquer tentativa de elogiá-lo ou participar de qualquer nível de sua vida.

Na pior das hipóteses, eles não se importam nem um pouco. Esse tipo de falta de interesse torna a solidão incrivelmente intensa e dificulta acreditar que alguém possa se importar com você.

Cada um desses níveis tem um impacto direto em nossa sensação de solidão e em como uma pessoa reage ao interesse dos outros.

É verdade; Esse interesse dos pais e a falta de interesse dos outros cria uma situação discordante. Muitas vezes, pode destacar e intensificar a solidão. Isso pode criar uma falsa sensação de que está tudo bem, e a pessoa pode lidar com a sensação de solidão criada pela falta de interesse e conexão com os outros. Por um tempo, isso funciona, mas com o tempo, essa falta se tornará conhecida e impactará muito o senso de valor e a autoconfiança de uma pessoa. Algo que é mascarado porque ninguém está interessado, resultando na sensação de que a pessoa não deve incomodar os outros.

O que compartilhei deve ser suficiente para explicar esse lado da moeda.

A marca registrada da moeda é a incapacidade de alguém que enfrenta a solidão de demonstrar interesse e preocupação pelos outros. É tão traiçoeiro e complicado quanto o rosto. Talvez mais.

O leque de opções vai da completa indiferença aos outros, aos seus sentimentos e a tudo que tenha a ver com eles, até tentativas de demonstrar interesse por aqueles ao seu redor, porque se a pessoa solitária faz isso, então talvez, apenas talvez, outros façam o mesmo por ela. Na versão extrema do primeiro, a pessoa frequentemente cria uma casca de espinhos ao redor de si mesma, de modo que qualquer um que se aproxime se torna alvo de raiva e outras ações emocionais para mantê-la à distância e manter a realidade de que a pessoa não se importa.

O outro extremo pode parecer aberto e altruísta, mas é difícil manter esse comportamento. É difícil se importar com os outros quando eles não se importam com você. E isso traz o perigo de alimentar o comportamento egoísta de outras pessoas que aceitam de bom grado o envolvimento da pessoa solitária sem ter que ser responsabilizados. Preste contas da dívida que eles estão criando ao receber tanta atenção sem pensar em reciprocidade. Com o tempo, esse ambiente criará outra forma de solidão, o outro lado da moeda.

A pessoa solitária investe na vida dos outros e tenta forçar os outros a se interessarem por ela, mas nunca desenvolve relacionamentos e então se torna isolada e dependente. Com o tempo, eles finalmente perceberão isso, mas agora dependem do cuidado e dos presentes emocionais dos outros.

Dar e doar a qualquer coisa e qualquer pessoa que ajude a recarregar as baterias emocionais tem um custo. O custo é solidão e isolamento. A pessoa tenta cuidar dos outros, mas eles não retribuem o cuidado, e uma sensação de isolamento se instala. Como resultado, eles se encontram em um grupo, mas isolados e solitários, porque não fazem realmente parte do grupo.

Essa é uma breve visão sobre a questão da solidão.

Estar sozinho e estar só não são a mesma coisa. Há muitos bons motivos para estar sozinho. Muitas vezes, estar sozinho é necessário, até mesmo obrigatório, para cuidar de si mesmo. O perigo aqui é não encontrar tempo para ficar sozinho ou evitá-lo por causa do que isso pode representar ou significar.

Precisamos ficar sozinhos e somos encorajados a reservar um tempo para meditar, ler a Bíblia e aprender a ouvir. Precisamos de solidão para entender melhor quem somos, o que temos e o que precisamos. Para ser sincero, estou aqui sozinho pensando sobre esse assunto para ter uma perspectiva melhor do que aconteceu na minha vida. Minha esposa morreu e eu estou sozinho. Pelo menos é assim que eu me sinto. Mas ficar preso no que sinto pode ser enganoso.

Posso estar fisicamente sozinho, mas estou realmente sozinho? Para uma pessoa solitária, estar sozinho é negativo, e isso acontece mesmo quando ela está no meio de uma multidão. A solidão gera a sensação de estar sozinho em todos os lugares. E para essa pessoa, geralmente é menos estressante ficar sozinha porque não há um lembrete constante do que ela está vivenciando.

Mas voltando à questão: estou realmente sozinho? Isso depende do que está causando isso e do que está acontecendo na minha vida.

Deixe-me explicar. Se estou sozinho no momento, pode ser simplesmente no sentido físico. Se eu me levanto, sento, como e passo a noite sozinho em casa. Mas não estou completamente sozinha porque criamos uma família e eles se importam com o que acontece comigo. Fizemos amigos e muitos outros contatos que oravam e ficavam de olho no que estava acontecendo em nosso mundo. Isso não mudou e, de certa forma, é mais intenso agora do que antes. As pessoas ainda estão orando e interessadas na minha vida.

Então, mesmo que alguém esteja fisicamente sozinho, ele não está completamente sozinho. Pode haver muitas pessoas interessadas na sua vida e que ainda querem que você faça parte da vida delas. A parte difícil disso é a transição que deve ocorrer de depender de uma pessoa-chave para fornecer ou ser o canal desse contato emocional e físico, para aprender a deixar que outros se unam para fornecer uma substituição razoável para o que foi perdido.

Razoável porque, se formos honestos, ninguém pode substituir a conexão que existia entre marido e mulher em um bom casamento. Note que eu digo que bom, ótimo e perfeito não existem realmente. Podemos dizer que sim, mas isso não ajuda a fazer a transição. Dito isto, não há combinação de relacionamentos, filhos, família ou amigos que possa substituir isso. E essa não é uma meta a ser alcançada se alguém pretende encarar a solidão de forma saudável.

Nessa situação, estar sozinho, quando tratado corretamente, permite que a pessoa tenha uma perspectiva clara sobre o que tinha e permite que outros entrem em sua vida para construir uma estrutura razoável que forneça muito do que agora está faltando. Principalmente porque não há nada que substitua conversas privadas, abraços, caminhadas na praia de mãos dadas e aconchegos na cama. Muitas delas não envolveram comunicação verbal ou afirmação, mas proporcionaram uma profunda intimidade e receptividade. Você sabe o que a outra pessoa está sentindo sem precisar falar.

Se a pessoa não aprender a aceitar o envolvimento dos outros e encarar o fato de que não pode repor totalmente o que perdeu, ela corre o risco de deixar de estar sozinha e se tornar solitária. E tudo o que foi descrito acima se torna o pano de fundo para o que poderia acontecer aqui nesta situação.

Solitário e isolado são dois conceitos diferentes, mas quando combinados, são emocionalmente e relacionalmente perigosos. Para evitar isso, cada pessoa precisará encontrar maneiras apropriadas de comunicar o que está acontecendo. A maneira como isso é feito varia de pessoa para pessoa: escrever cartas para si mesmo até que você possa compartilhá-las com outras pessoas; escreva bilhetes, poemas e comentários para alguns amigos próximos e familiares. Às vezes, essas anotações precisam ser guardadas para você, porque outras pessoas podem estar enfrentando os mesmos problemas.

Por exemplo, quando um dos pais morre, o que fica fica sozinho e quer se aproximar porque isso o ajudará, mas um ou mais filhos ainda não estão prontos. Isso pode ser um desafio se não for feito corretamente. Agir prematuramente criará raiva, frustração e dor principalmente para a criança que está com dificuldades. Se você esperar muito tempo, outros problemas podem surgir: uma sensação de abandono, uma sensação de fracasso, por exemplo. Portanto, escrever cartas e bilhetes que serão guardados para um momento posterior e mais apropriado será vital. Alguns podem até manter um diário que será compartilhado no momento apropriado.

Não importa o que uma pessoa faça, é importante encontrar uma maneira de comunicar a solidão para que ela não se torne um problema muito grande. E, na verdade, mesmo quando tudo é feito corretamente, haverá uma sensação de solidão simplesmente porque ninguém passou pelo que você passou, e é quase impossível explicar, mesmo para aqueles que perderam o que você perdeu. Há sempre algo diferente que o torna único para você.

Então sim, estou sozinho, mas não estou solitário. Às vezes me sinto sozinho, mas sei que é apenas um sentimento temporário porque há pessoas que se importam comigo.

Os Estágios do Luto

Tenho refletido sobre o que as pessoas chamam de estágios do luto. Os termos usados com frequência são, na verdade, de um estudo de Kübler-Ross sobre o que acontece quando uma pessoa é diagnosticada com uma doença terminal ou um acidente que altera sua vida. Eles são popularmente conhecidos como os cinco estágios do luto e são uma boa descrição do que acontece emocionalmente quando uma pessoa recebe o diagnóstico de que está com uma doença terminal ou que nunca se recuperará de um acidente debilitante.

Quando aplicados para tratar uma doença terminal ou uma doença incapacitante, esses estágios são vistos como sequenciais. O que muitas vezes é esquecido é que uma pessoa pode passar por isso diversas vezes ao lidar com diferentes tipos e níveis de perda. Mas esses estágios podem estar relacionados à perda resultante da morte de um ente querido?

Vamos primeiro ter uma breve ideia do que são esses estágios e depois considerar se eles podem ser aplicados à perda de um ente querido por morte, seja ela repentina ou prevista.

1. Negação: Descrença de que o diagnóstico é verdadeiro ou está errado de alguma forma. A pessoa se apegue a uma realidade falsa e preferível.
2. Raiva: É o que acontece quando a negação não funciona. Envolve frustração e raiva, que podem ser direcionadas aos outros e envolvem a pergunta: *Por que eu?* Muitas vezes, durante o processo, há uma tentativa de culpar os outros.
3. Negociação: Neste ponto, surge uma nova esperança de que, de alguma forma, a causa do luto pode ser evitada ou superada. As pessoas “negociarão com Deus” por períodos mais longos para poder participar de um evento especial. Às vezes, a negociação inclui promessas de mudança se mais tempo for concedido. Também pode incluir a negociação para entrar em programas de tratamento experimental e o uso de tratamentos arriscados e não comprovados.
4. Depressão: começa a se desenvolver quando a negação, a raiva e a barganha não funcionam. A sensação é de que vou morrer, então por que me preocupar em tentar viver e me preocupar com o que está acontecendo? Nesse ponto, a pessoa se depara com sua mortalidade e sua impotência para fazer qualquer mudança no diagnóstico.
5. Aceitação: Neste ponto, a pessoa aceita a realidade da situação. Uma sensação de calma se instala e a pessoa aceita o que está por vir.

Esses estágios afetam tanto a pessoa diagnosticada com uma doença terminal ou que altera a vida quanto aqueles mais próximos dela. Ambos os grupos vivenciam esse processo, mas em ritmos diferentes e com abordagens diferentes. Na verdade, eles podem passar pelo processo diversas

vezes porque há mais de um tipo de perda. (Se você quiser ler mais, seria uma boa ideia encontrar material que trate especificamente desse processo.)

A morte de um ente querido não se encaixa bem nesse processo. Deixe-me esclarecer: não estou falando sobre o que pode ter acontecido e levado à morte. O que estou falando está bem definido nestes exemplos:

1. Morte súbita devido a um acidente ou evento catastrófico.
2. Morte após o processamento de todas as questões de luto relacionadas à doença terminal.

Nesses casos, algumas das opções acima serão aplicadas, mas não da maneira que se poderia esperar. Vamos considerar cada um dos estágios e ver como eles podem se aplicar à morte de um ente querido.

Negação

Não há como negar a morte. Embora alguns possam dizer: “Não acreditarei que ele está morto até ver seu corpo”. E muito raramente isso pode ser um comentário válido (por exemplo, sobre aqueles que desaparecem durante a guerra e são listados como MIA). Para evitar que a negação continue, temos enterros e caixões abertos para estabelecer além de qualquer dúvida que a pessoa está morta e não vai voltar.

Mas no momento em que digo isso, percebo que há uma maneira pela qual as pessoas se esforçam para negar, de forma emocional, a morte e a ausência de um ente querido. Eles se recusam a abrir mão das coisas que representam o relacionamento. Roupas, lembranças e outros itens. A casa estará cheia de coisas dessa pessoa. Eles podem chegar ao ponto de criar um altar para a pessoa que usa esses itens para criar uma sensação de presença da pessoa. Eles podem criar um lugar na casa onde fotos e itens pessoais são colocados para manter a memória da pessoa.

Os armários continuam cheios de roupas e joias. Outros itens pessoais são preservados e expostos. Lembranças e presentes são preservados e expostos. As maneiras pelas quais essas coisas são desenvolvidas e usadas para retardar ainda mais as perdas podem ser muito criativas. Novos rituais são desenvolvidos para manter a memória e a presença do falecido. Ou velhos padrões são seguidos meticulosamente para sustentar a aura da presença da pessoa morta em seu mundo.

O mais sutil para mim é o conceito de que aquele que morreu agora está cuidando da minha vida e das minhas ações. Que de alguma forma ela ainda faz parte ativamente do meu mundo. Não estou falando do comentário que diz: “Nancy (minha esposa) teria gostado de fazer isso conosco”. Ou um comentário semelhante. Essa é uma lembrança honesta da pessoa. Mas a ideia é que ele esteja observando, e que temos que ter cuidado para que o que fazemos o deixe feliz e não o ofenda. Ou a ideia que de alguma forma ainda está ativa em nossas vidas e nos ajudando de alguma forma. Isso é uma forma de negação.

Biblicamente isso não acontece. Nenhuma Escritura Sagrada apoia essa ideia. Alguns podem usar a nuvem de testemunhas em Hebreus 12:1, mas isso se refere ao número de pessoas que já passaram por isso e dão testemunho sobre o que significa fé em Deus. A Bíblia nunca sugere que

existam espíritos separados do corpo nos observando. Na verdade, fala de como eles entraram na presença de Deus e em seu descanso eterno (Hebreus 4:9). Eles não sofrem mais. Para mim, seria incrivelmente doloroso para eles terem que nos ver pecar e possivelmente não sermos salvos.

Mas em algum momento, essa negação deve acabar. Pelo menos a natureza pública disso deve mudar, e a pessoa deve seguir em frente, por assim dizer. Em algum momento, você tem que deixar as coisas irem. Nem tudo. Isso seria o extremo oposto da negação, agir como se a pessoa não tivesse mais lugar na vida da pessoa, agir como se as memórias e o relacionamento devessem ser completamente extirpados, como outro tipo de câncer.

Esse tipo de negação existe. A pessoa não quer ouvir o nome de quem morreu. A pessoa não quer ir aonde quer que tenha ido junto ou se envolver em uma atividade da qual participou. Isso geralmente envolve descartar tudo relacionado à pessoa que morreu, mudar-se para um novo lugar e, de certa forma, começar uma nova vida. O contato com amigos é restrito para evitar lidar com a perda. Isso também é negação. Se não houver lembretes, não terei que lidar com a morte.

A realidade é que em ambas as situações não há negação da morte da pessoa, mas sim negação ou relutância em lidar com essa perda. Por um lado, é "não vou deixá-los ir" e, por outro, é "não quero me lembrar de nada sobre ela que possa me causar dor e sofrimento". O melhor objetivo não é negar a perda, mas aprender a conviver com ela para que eu entenda o que ela significa e o que ganharei ao aprender o que ela significa.

Mais uma coisa para ter em mente. Isso não poderia deixar de acontecer. Não haverá negação que possa resultar em sacralização ou desconexão. E pode não ocorrer quando a morte realmente ocorre, mas pode se desenvolver mais tarde como uma resposta a outras perdas. Perceber que cada vez menos pessoas querem falar sobre como as coisas costumavam ser pode resultar na criação de um altar para guardar o que foi perdido. Ou muitas pessoas sempre lembrando a pessoa de que ela se foi resulta em desconexão e evitação.

Raiva

A segunda ideia da cólera é muito real. Para uma discussão mais detalhada deste tópico, leia o material nas seções anteriores sobre raiva. Mas, como descrito anteriormente, isso pode ocorrer em diferentes níveis e em diferentes momentos. Ela pode ser direcionada ao nosso redor e pode ser direcionada a nós mesmos. O interessante é que isso não tem relação com a superação da negação. É sobre perda e seu impacto na minha vida. E o que causa a cólera pode não ter nada a ver com o que aconteceu, mas com o que está acontecendo ou pode acontecer no futuro.

Por enquanto: por que não fizeram mais para evitar sua morte?

- Enfrentando a morte: Por que você morreu agora?
- Está acontecendo: não quero lidar com tudo isso
- Isso está acontecendo: Por que as pessoas estão me evitando?
- Mais tarde: Por que ninguém mais fala sobre minha esposa?
- Mais tarde: Não é justo que ele tenha que viver sozinho.

Novamente, nada disso pode acontecer, ou tudo isso pode acontecer – mas raramente ao mesmo tempo. Tudo depende da pessoa e do grupo de apoio que ela tem.

Negociação

O próximo passo é a negociação. Na morte, não há negociação. A pessoa está morta e você não vai negociar para trazê-la de volta. Mesmo que as pessoas tentem. Mas é uma forma do tempo passado. Por que você não me levou em vez dela? Mas isso é mais sobre cólera falando.

Reconheço que várias pessoas foram ressuscitadas na Bíblia. Um conceito importante a ter em mente é que normalmente não havia nenhum pedido para que eles fossem trazidos à vida. O que comumente ocorria eram comentários do tipo: se você tivesse vindo antes, não teria morrido. Enquanto uma pessoa estava doente, pode ter havido negociação, mas depois que ela morre, isso não é comum. Bem, talvez quando uma pessoa importante ou grandiosa morre, as pessoas pensem que ela poderia ter morrido no lugar dela, mas isso acontece depois do fato.

Faço sentido? Quando a morte chega, nós não podemos negociá-la. Mas podemos negociar a dor e a tristeza que virão a seguir. Isso pode ser verdade se houver questões sérias de culpa e arrependimento a serem abordadas. A negociação pode assumir esta forma: “Eu farei esta mudança ou farei isto, se você remover a dor e a culpa que estou sentindo como resultado desta perda.”

Em alguns casos, a barganha pode ser revertida: eu mereço essa dor e os resultados da minha culpa, e mereço mais. Coloque tudo isso sobre mim para que outros não tenham que sofrer como resultado do que aconteceu. Eu mereço tudo o que estou recebendo e muito mais.

Mas, em geral, não existe o conceito de negociação ao lidar com o luto resultante da morte de um ente querido.

Há outra possibilidade: uma pessoa pode usar a morte de outra como incentivo para negociar o controle das ações dos outros. Pode assumir outras formas: “Você me deve” ou “Se você realmente se importasse com a pessoa, você iria...”

Mas isso não é realmente uma negociação sobre a perda e seu impacto na minha vida e em como viverei de agora em diante.

Depressão

Isso realmente faz parte do processo de luto e, assim como a raiva, é real e deve ser enfrentado. Na maioria das vezes, trata-se de não conseguir viver sem a pessoa que morreu. Esse sentimento é mais forte quando um cônjuge perde o cônjuge ou um filho perde um dos pais. Para a criança, muito dependerá da idade dela e da natureza do relacionamento. Para ser honesto, perder minha mãe de noventa anos, que sofria de Alzheimer grave, não causará essa reação. Mas um adolescente que perde um dos pais pode se sentir assim.

A depressão surge quando lidamos com a realidade de estar sozinhos. Pelo menos fisicamente. A depressão também surge quando lidamos com a perda emocional daquela pessoa que nos

compreende e preenche as lacunas. A depressão surge quando a vida cotidiana precisa ser vivida sem a ajuda e a presença dessa pessoa. O segredo aqui é encontrar maneiras de controlar a gravidade do problema. Isso porque é impossível evitar qualquer uma dessas realidades. Aqueles que fizerem isso sofrerão. Você só pode manter uma falsa realidade por um certo tempo, e então ela cairá sobre você.

E, novamente, assim como os outros, não há como saber quando isso acontecerá. Na verdade, ele pode surgir, desaparecer e depois retornar em uma forma diferente. A depressão dos dias e semanas após a morte será um período de tempo. Isso pode acontecer, e então a depressão se instala quando a realidade de viver sozinho se impõe. Isso pode acontecer, e então a luta com memórias que desaparecem ou com a presença da pessoa que desaparece. E outra pode surgir muito mais tarde, se a pessoa considerar se casar novamente ou estabelecer um relacionamento que efetivamente substitua o que foi perdido. Isso pode causar outro tipo de depressão.

Odeio me repetir, mas depressão não tem nada a ver com negação, raiva ou barganha. Também não depende do que aconteceu. Na verdade, consigo pensar em uma possibilidade em que a depressão pode ser a fonte da raiva: raiva de mim mesmo por me permitir ficar deprimido com a perda.

O problema é mais complexo do que pode ser abordado nestas poucas linhas. Os diferentes aspectos deste assunto são abordados em outras seções do material.

Aceitação

Acho que esse pode ser o mais complicado de todos. Há muitos aspectos nisso. Ela existe em um estranho continuum de realidades. A pessoa se foi, mas está muito presente em todos os aspectos de quem eu sou e de como vivo. A pessoa se foi, aprendi a viver sem ela e criei uma nova maneira de viver e lidar com a situação. A pessoa se foi e estou criando um novo mundo que não a inclui.

Como explico a grande variedade de maneiras pelas quais as pessoas aceitam a morte do cônjuge?

Talvez dois extremos sejam suficientes.

Conheço alguém cuja esposa estava gravemente doente com câncer há mais de dez anos. Além disso, a esposa tinha um sério problema emocional por ser bipolar. Eles se amavam, e ele cuidou dela amorosamente ano após ano. O interessante é que, à medida que sua vida se aproximava do fim, ela ativamente procurou uma nova esposa para ele. Eles até convidaram pelo menos um deles para sua casa para que ele pudesse conhecê-la.

Achei isso muito estranho e me perguntei sobre os problemas e o estresse emocional que podem surgir em tal situação. Ele, de fato, se casou com uma das mulheres que ele e sua esposa haviam considerado e agora está muito feliz em seu novo casamento. E, de acordo com familiares, ele está tendo um sucesso emocional retumbante. Ele encontrou uma maneira de se libertar do passado e seguir em frente.

Será interessante ver e ouvir como ele processará sua perda nos próximos anos. Mas claramente ele aceitou a situação e criou uma nova maneira de viver para lidar com a luta pela perda da esposa.

Estou no outro extremo. Meu mundo está repleto da presença da minha esposa. Sou quem sou como pessoa por causa dos nossos anos de casamento. E embora eu possa cuidar de todas as minhas necessidades sem ela, sei que tudo o que eu fizer no futuro deve levar em conta o fato de que, verdadeiramente, na minha vida e no meu trabalho não posso evitar sua presença e impacto. Fazer isso seria emocionalmente destrutivo.

Como resultado, estou começando a entender como alguns que perderam o cônjuge nunca se casam novamente ou levam anos para conseguir fazê-lo. Simplesmente não há espaço para outra pessoa em sua vida. Embora ela não esteja fisicamente presente, ela permeia meu mundo. E é positivo porque essa presença me dá força para seguir em frente e me adaptar ou aceitar os novos parâmetros da minha vida.

Também estou começando a entender por que alguns se casam novamente rapidamente. Sua dependência existe em um nível diferente e só pode ser tratada pela presença de outra pessoa em sua vida.

Alguns conseguem viver com sucesso e felicidade com sua perda, e outros não conseguem fazer isso sem alguém por perto para ajudá-los, alguém mais próximo do que um amigo ou familiar.

Aceitação não significa que não haverá raiva sobre algo no futuro. Isso não significa que nunca haverá problemas com períodos de depressão. Não é o resultado da superação da negação, da raiva ou da depressão. Nesse contexto, a capacidade de aceitar o que aconteceu fornece uma base sólida para prevenir a negação, lidar com a raiva e superar momentos de depressão.

Bem, isso foi interessante. Quando comecei esta seção, planejei mostrar como alguns dos cinco estágios do luto não se aplicam à morte. E no entendimento normal do processo de luto em relação a encarar a morte de alguém, não é assim. Eles não são sequenciais. No entanto, elas existem, mas de maneiras que são exclusivas da morte e com abordagens diferentes.

Isso significa que três deles fazem parte do processo: raiva, depressão e aceitação. Os outros dois podem se tornar parte do processo dependendo de como lidamos com a perda, quão estáveis emocionalmente somos, se tivemos um relacionamento saudável com a pessoa que perdemos e, claro, da natureza do nosso grupo de apoio.

E como vimos, não há sequência, nem ordem, em como elas ocorrem. Pense nisso: a raiva pode levar à negação. Negociar pode resultar em raiva. A depressão pode causar um desejo de negação, criando um altar ou apagando a pessoa da nossa memória. Nenhuma delas abre caminho para a aceitação, mas claramente a aceitação ajuda a lidar com todas as outras. Além disso, há várias outras questões que não podem ser consideradas sob esse conceito de cinco estágios ou aspectos da perda.

Há uma questão principal em questão: quão intensamente vivenciamos qualquer um desses eventos e se lidamos com eles corretamente ou perdemos o controle. Tem a ver com a forma como

processamos os desafios da vida antes de chegarmos ao dia da morte. Isso decidirá como, e se, lidaremos com qualquer uma dessas questões e várias outras que não estão incluídas nos cinco estágios. Como você pode ver, estou descobrindo que há muito mais na jornada do que simplesmente passar por um conjunto prescrito de etapas. O luto não funciona dessa maneira, porque o luto é uma experiência pessoal e muito mais complexa do que pode ser capturada em algo como cinco estágios.

Os Estágios do Luto

Tenho refletido sobre o que as pessoas chamam de estágios do luto. Os termos usados com frequência são, na verdade, de um estudo de Kübler-Ross sobre o que acontece quando uma pessoa é diagnosticada com uma doença terminal ou um acidente que altera sua vida. Eles são popularmente conhecidos como os cinco estágios do luto e são uma boa descrição do que acontece emocionalmente quando uma pessoa recebe o diagnóstico de que está com uma doença terminal ou que nunca se recuperará de um acidente debilitante.

Quando aplicados para tratar uma doença terminal ou uma doença incapacitante, esses estágios são vistos como sequenciais. O que muitas vezes é esquecido é que uma pessoa pode passar por isso diversas vezes ao lidar com diferentes tipos e níveis de perda. Mas esses estágios podem estar relacionados à perda resultante da morte de um ente querido?

Vamos primeiro ter uma breve ideia do que são esses estágios e depois considerar se eles podem ser aplicados à perda de um ente querido por morte, seja ela repentina ou prevista.

1. Negação: Descrença de que o diagnóstico é verdadeiro ou está errado de alguma forma. A pessoa se apegar a uma realidade falsa e preferível.
2. Raiva: É o que acontece quando a negação não funciona. Envolve frustração e raiva, que podem ser direcionadas aos outros e envolvem a pergunta: *Por que eu?* Muitas vezes, durante o processo, há uma tentativa de culpar os outros.
3. Negociação: Neste ponto, surge uma nova esperança de que, de alguma forma, a causa do luto pode ser evitada ou superada. As pessoas “negociarão com Deus” por períodos mais longos para poder participar de um evento especial. Às vezes, a negociação inclui promessas de mudança se mais tempo for concedido. Também pode incluir a negociação para entrar em programas de tratamento experimental e o uso de tratamentos arriscados e não comprovados.
4. Depressão: começa a se desenvolver quando a negação, a raiva e a barganha não funcionam. A sensação é de que vou morrer, então por que me preocupar em tentar viver e me preocupar com o que está acontecendo? Nesse ponto, a pessoa se depara com sua mortalidade e sua impotência para fazer qualquer mudança no diagnóstico.
5. Aceitação: Neste ponto, a pessoa aceita a realidade da situação. Uma sensação de calma se instala e a pessoa aceita o que está por vir.

Esses estágios afetam tanto a pessoa diagnosticada com uma doença terminal ou que altera a vida quanto aqueles mais próximos dela. Ambos os grupos vivenciam esse processo, mas em ritmos diferentes e com abordagens diferentes. Na verdade, eles podem passar pelo processo diversas vezes porque há mais de um tipo de perda. (Se você quiser ler mais, seria uma boa ideia encontrar material que trate especificamente desse processo.)

A morte de um ente querido não se encaixa bem nesse processo. Deixe-me esclarecer: não estou falando sobre o que pode ter acontecido e levado à morte. O que estou falando está bem definido nestes exemplos:

1. Morte súbita devido a um acidente ou evento catastrófico.
2. Morte após o processamento de todas as questões de luto relacionadas à doença terminal.

Nesses casos, algumas das opções acima serão aplicadas, mas não da maneira que se poderia esperar. Vamos considerar cada um dos estágios e ver como eles podem se aplicar à morte de um ente querido.

Negação

Não há como negar a morte. Embora alguns possam dizer: “Não acreditarei que ele está morto até ver seu corpo”. E muito raramente isso pode ser um comentário válido (por exemplo, sobre aqueles que desaparecem durante a guerra e são listados como MIA). Para evitar que a negação continue, temos enterros e caixões abertos para estabelecer além de qualquer dúvida que a pessoa está morta e não vai voltar.

Mas no momento em que digo isso, percebo que há uma maneira pela qual as pessoas se esforçam para negar, de forma emocional, a morte e a ausência de um ente querido. Eles se recusam a abrir mão das coisas que representam o relacionamento. Roupas, lembranças e outros itens. A casa estará cheia de coisas dessa pessoa. Eles podem chegar ao ponto de criar um altar para a pessoa que usa esses itens para criar uma sensação de presença da pessoa. Eles podem criar um lugar na casa onde fotos e itens pessoais são colocados para manter a memória da pessoa.

Os armários continuam cheios de roupas e joias. Outros itens pessoais são preservados e expostos. Lembranças e presentes são preservados e expostos. As maneiras pelas quais essas coisas são desenvolvidas e usadas para retardar ainda mais as perdas podem ser muito criativas. Novos rituais são desenvolvidos para manter a memória e a presença do falecido. Ou velhos padrões são seguidos meticulosamente para sustentar a aura da presença da pessoa morta em seu mundo.

O mais sutil para mim é o conceito de que aquele que morreu agora está cuidando da minha vida e das minhas ações. Que de alguma forma ela ainda faz parte ativamente do meu mundo. Não estou falando do comentário que diz: “Nancy (minha esposa) teria gostado de fazer isso conosco”. Ou um comentário semelhante. Essa é uma lembrança honesta da pessoa. Mas a ideia é que ele esteja observando, e que temos que ter cuidado para que o que fazemos o deixe feliz e não o ofenda. Ou a ideia que de alguma forma ainda está ativa em nossas vidas e nos ajudando de alguma forma. Isso é uma forma de negação.

Biblicamente isso não acontece. Nenhuma Escritura Sagrada apoia essa ideia. Alguns podem usar a nuvem de testemunhas em Hebreus 12:1, mas isso se refere ao número de pessoas que já passaram por isso e dão testemunho sobre o que significa fé em Deus. A Bíblia nunca sugere que existam espíritos separados do corpo nos observando. Na verdade, fala de como eles entraram na

presença de Deus e em seu descanso eterno (Hebreus 4:9). Eles não sofrem mais. Para mim, seria incrivelmente doloroso para eles terem que nos ver pecar e possivelmente não sermos salvos.

Mas em algum momento, essa negação deve acabar. Pelo menos a natureza pública disso deve mudar, e a pessoa deve seguir em frente, por assim dizer. Em algum momento, você tem que deixar as coisas irem. Nem tudo. Isso seria o extremo oposto da negação, agir como se a pessoa não tivesse mais lugar na vida da pessoa, agir como se as memórias e o relacionamento devessem ser completamente extirpados, como outro tipo de câncer.

Esse tipo de negação existe. A pessoa não quer ouvir o nome de quem morreu. A pessoa não quer ir aonde quer que tenha ido junto ou se envolver em uma atividade da qual participou. Isso geralmente envolve descartar tudo relacionado à pessoa que morreu, mudar-se para um novo lugar e, de certa forma, começar uma nova vida. O contato com amigos é restrito para evitar lidar com a perda. Isso também é negação. Se não houver lembretes, não terei que lidar com a morte.

A realidade é que em ambas as situações não há negação da morte da pessoa, mas sim negação ou relutância em lidar com essa perda. Por um lado, é "não vou deixá-los ir" e, por outro, é "não quero me lembrar de nada sobre ela que possa me causar dor e sofrimento". O melhor objetivo não é negar a perda, mas aprender a conviver com ela para que eu entenda o que ela significa e o que ganharei ao aprender o que ela significa.

Mais uma coisa para ter em mente. Isso não poderia deixar de acontecer. Não haverá negação que possa resultar em sacralização ou desconexão. E pode não ocorrer quando a morte realmente ocorre, mas pode se desenvolver mais tarde como uma resposta a outras perdas. Perceber que cada vez menos pessoas querem falar sobre como as coisas costumavam ser pode resultar na criação de um altar para guardar o que foi perdido. Ou muitas pessoas sempre lembrando a pessoa de que ela se foi resulta em desconexão e evitação.

Raiva

A segunda ideia da cólera é muito real. Para uma discussão mais detalhada deste tópico, leia o material nas seções anteriores sobre raiva. Mas, como descrito anteriormente, isso pode ocorrer em diferentes níveis e em diferentes momentos. Ela pode ser direcionada ao nosso redor e pode ser direcionada a nós mesmos. O interessante é que isso não tem relação com a superação da negação. É sobre perda e seu impacto na minha vida. E o que causa a cólera pode não ter nada a ver com o que aconteceu, mas com o que está acontecendo ou pode acontecer no futuro.

Por enquanto: por que não fizeram mais para evitar sua morte?

- Enfrentando a morte: Por que você morreu agora?
- Está acontecendo: não quero lidar com tudo isso
- Isso está acontecendo: Por que as pessoas estão me evitando?
- Mais tarde: Por que ninguém mais fala sobre minha esposa?
- Mais tarde: Não é justo que ele tenha que viver sozinho.

Novamente, nada disso pode acontecer, ou tudo isso pode acontecer – mas raramente ao mesmo tempo. Tudo depende da pessoa e do grupo de apoio que ela tem.

Negociação

O próximo passo é a negociação. Na morte, não há negociação. A pessoa está morta e você não vai negociar para trazê-la de volta. Mesmo que as pessoas tentem. Mas é uma forma do tempo passado. Por que você não me levou em vez dela? Mas isso é mais sobre cólera falando.

Reconheço que várias pessoas foram ressuscitadas na Bíblia. Um conceito importante a ter em mente é que normalmente não havia nenhum pedido para que eles fossem trazidos à vida. O que comumente ocorria eram comentários do tipo: se você tivesse vindo antes, não teria morrido. Enquanto uma pessoa estava doente, pode ter havido negociação, mas depois que ela morre, isso não é comum. Bem, talvez quando uma pessoa importante ou grandiosa morre, as pessoas pensem que ela poderia ter morrido no lugar dela, mas isso acontece depois do fato.

Faço sentido? Quando a morte chega, nós não podemos negociá-la. Mas podemos negociar a dor e a tristeza que virão a seguir. Isso pode ser verdade se houver questões sérias de culpa e arrependimento a serem abordadas. A negociação pode assumir esta forma: “Eu farei esta mudança ou farei isto, se você remover a dor e a culpa que estou sentindo como resultado desta perda.”

Em alguns casos, a barganha pode ser revertida: eu mereço essa dor e os resultados da minha culpa, e mereço mais. Coloque tudo isso sobre mim para que outros não tenham que sofrer como resultado do que aconteceu. Eu mereço tudo o que estou recebendo e muito mais.

Mas, em geral, não existe o conceito de negociação ao lidar com o luto resultante da morte de um ente querido.

Há outra possibilidade: uma pessoa pode usar a morte de outra como incentivo para negociar o controle das ações dos outros. Pode assumir outras formas: “Você me deve” ou “Se você realmente se importasse com a pessoa, você iria...”

Mas isso não é realmente uma negociação sobre a perda e seu impacto na minha vida e em como viverei de agora em diante.

Depressão

Isso realmente faz parte do processo de luto e, assim como a raiva, é real e deve ser enfrentado. Na maioria das vezes, trata-se de não conseguir viver sem a pessoa que morreu. Esse sentimento é mais forte quando um cônjuge perde o cônjuge ou um filho perde um dos pais. Para a criança, muito dependerá da idade dela e da natureza do relacionamento. Para ser honesto, perder minha mãe de noventa anos, que sofria de Alzheimer grave, não causará essa reação. Mas um adolescente que perde um dos pais pode se sentir assim.

A depressão surge quando lidamos com a realidade de estar sozinhos. Pelo menos fisicamente. A depressão também surge quando lidamos com a perda emocional daquela pessoa que nos

compreende e preenche as lacunas. A depressão surge quando a vida cotidiana precisa ser vivida sem a ajuda e a presença dessa pessoa. O segredo aqui é encontrar maneiras de controlar a gravidade do problema. Isso porque é impossível evitar qualquer uma dessas realidades. Aqueles que fizerem isso sofrerão. Você só pode manter uma falsa realidade por um certo tempo, e então ela cairá sobre você.

E, novamente, assim como os outros, não há como saber quando isso acontecerá. Na verdade, ele pode surgir, desaparecer e depois retornar em uma forma diferente. A depressão dos dias e semanas após a morte será um período de tempo. Isso pode acontecer, e então a depressão se instala quando a realidade de viver sozinho se impõe. Isso pode acontecer, e então a luta com memórias que desaparecem ou com a presença da pessoa que desaparece. E outra pode surgir muito mais tarde, se a pessoa considerar se casar novamente ou estabelecer um relacionamento que efetivamente substitua o que foi perdido. Isso pode causar outro tipo de depressão.

Odeio me repetir, mas depressão não tem nada a ver com negação, raiva ou barganha. Também não depende do que aconteceu. Na verdade, consigo pensar em uma possibilidade em que a depressão pode ser a fonte da raiva: raiva de mim mesmo por me permitir ficar deprimido com a perda.

O problema é mais complexo do que pode ser abordado nestas poucas linhas. Os diferentes aspectos deste assunto são abordados em outras seções do material.

Aceitação

Acho que esse pode ser o mais complicado de todos. Há muitos aspectos nisso. Ela existe em um estranho continuum de realidades. A pessoa se foi, mas está muito presente em todos os aspectos de quem eu sou e de como vivo. A pessoa se foi, aprendi a viver sem ela e criei uma nova maneira de viver e lidar com a situação. A pessoa se foi e estou criando um novo mundo que não a inclui.

Como explico a grande variedade de maneiras pelas quais as pessoas aceitam a morte do cônjuge?

Talvez dois extremos sejam suficientes.

Conheço alguém cuja esposa estava gravemente doente com câncer há mais de dez anos. Além disso, a esposa tinha um sério problema emocional por ser bipolar. Eles se amavam, e ele cuidou dela amorosamente ano após ano. O interessante é que, à medida que sua vida se aproximava do fim, ela ativamente procurou uma nova esposa para ele. Eles até convidaram pelo menos um deles para sua casa para que ele pudesse conhecê-la.

Achei isso muito estranho e me perguntei sobre os problemas e o estresse emocional que podem surgir em tal situação. Ele, de fato, se casou com uma das mulheres que ele e sua esposa haviam considerado e agora está muito feliz em seu novo casamento. E, de acordo com familiares, ele está tendo um sucesso emocional retumbante. Ele encontrou uma maneira de se libertar do passado e seguir em frente.

Será interessante ver e ouvir como ele processará sua perda nos próximos anos. Mas claramente ele aceitou a situação e criou uma nova maneira de viver para lidar com a luta pela perda da esposa.

Estou no outro extremo. Meu mundo está repleto da presença da minha esposa. Sou quem sou como pessoa por causa dos nossos anos de casamento. E embora eu possa cuidar de todas as minhas necessidades sem ela, sei que tudo o que eu fizer no futuro deve levar em conta o fato de que, verdadeiramente, na minha vida e no meu trabalho não posso evitar sua presença e impacto. Fazer isso seria emocionalmente destrutivo.

Como resultado, estou começando a entender como alguns que perderam o cônjuge nunca se casam novamente ou levam anos para conseguir fazê-lo. Simplesmente não há espaço para outra pessoa em sua vida. Embora ela não esteja fisicamente presente, ela permeia meu mundo. E é positivo porque essa presença me dá força para seguir em frente e me adaptar ou aceitar os novos parâmetros da minha vida.

Também estou começando a entender por que alguns se casam novamente rapidamente. Sua dependência existe em um nível diferente e só pode ser tratada pela presença de outra pessoa em sua vida.

Alguns conseguem viver com sucesso e felicidade com sua perda, e outros não conseguem fazer isso sem alguém por perto para ajudá-los, alguém mais próximo do que um amigo ou familiar.

Aceitação não significa que não haverá raiva sobre algo no futuro. Isso não significa que nunca haverá problemas com períodos de depressão. Não é o resultado da superação da negação, da raiva ou da depressão. Nesse contexto, a capacidade de aceitar o que aconteceu fornece uma base sólida para prevenir a negação, lidar com a raiva e superar momentos de depressão.

Bem, isso foi interessante. Quando comecei esta seção, planejei mostrar como alguns dos cinco estágios do luto não se aplicam à morte. E no entendimento normal do processo de luto em relação a encarar a morte de alguém, não é assim. Eles não são sequenciais. No entanto, elas existem, mas de maneiras que são exclusivas da morte e com abordagens diferentes.

Isso significa que três deles fazem parte do processo: raiva, depressão e aceitação. Os outros dois podem se tornar parte do processo dependendo de como lidamos com a perda, quão estáveis emocionalmente somos, se tivemos um relacionamento saudável com a pessoa que perdemos e, claro, da natureza do nosso grupo de apoio.

E como vimos, não há sequência, nem ordem, em como elas ocorrem. Pense nisso: a raiva pode levar à negação. Negociar pode resultar em raiva. A depressão pode causar um desejo de negação, criando um altar ou apagando a pessoa da nossa memória. Nenhuma delas abre caminho para a aceitação, mas claramente a aceitação ajuda a lidar com todas as outras. Além disso, há várias outras questões que não podem ser consideradas sob esse conceito de cinco estágios ou aspectos da perda.

Há uma questão principal em questão: quão intensamente vivenciamos qualquer um desses eventos e se lidamos com eles corretamente ou perdemos o controle. Tem a ver com a forma como

processamos os desafios da vida antes de chegarmos ao dia da morte. Isso decidirá como, e se, lidaremos com qualquer uma dessas questões e várias outras que não estão incluídas nos cinco estágios. Como você pode ver, estou descobrindo que há muito mais na jornada do que simplesmente passar por um conjunto prescrito de etapas. O luto não funciona dessa maneira, porque o luto é uma experiência pessoal e muito mais complexa do que pode ser capturada em algo como cinco estágios.

Intimidade e sua perda

Bem, aqui vem um assunto que a maioria dos homens prefere ficar longe, mas ainda assim não conseguem evitar. Quando seu cônjuge morrer, você perceberá quem você é, mesmo que negue ser do tipo emocional, e ficará de luto pelo que perdeu.

Antes de nos aprofundarmos muito nisso, e para que ninguém diga que estou sendo muito pessoal, você deve perceber que existem diferentes áreas de intimidade. E estou enfrentando todos eles, às vezes ao mesmo tempo. Portanto, uma lista de áreas-chave ajudará a orientar este material: (1) intimidade emocional, (2) intimidade espiritual e (3) a maior, intimidade física.

A intimidade emocional é por onde começaremos. A mais fácil, certo? Quem estou enganando? Intimidade emocional não é um assunto fácil. Espera-se que os homens não sejam emocionais. Mas não importa como você esconda, disfarce, ignore ou evite, você é emocional. E você precisa da intimidade de outro ser emocional, ou você enlouquecerá. Você pode superar uma boa quantidade de estresse em sua vida, desde que não perca isso.

Deixe-me simplificar: você precisa de alguém que esteja emocionalmente conectado a você. Minha esposa era simplesmente isso, uma conexão emocional. Ela abriu meus olhos e meu coração para as emoções e como elas afetam as pessoas e como responder aos outros. Eu não sou uma pessoa muito emotiva. Você sabe, o tipo de cara que diz que homens não choram e coisas assim. Cresci em um ambiente escandinavo, com os sentimentos frios de um viking. Isso é um pouco exagero, mas faz parte de quem eu sou.

Com minha esposa ao meu lado, pude ter intimidade com minhas emoções. Não é que eu estivesse cheio de emoção e lágrimas nos olhos e que eu adorasse assistir aqueles filmes românticos de Natal produzidos pela Hallmark. Mas eu poderia baixar minhas defesas e ser honesto sobre o que estava acontecendo dentro de mim. E mesmo que ela não tenha explicado bem em palavras, ela sabia o que eu estava sentindo.

Esse é o melhor dos mundos possíveis. Experimente emoções e aproveite a liberdade que surge quando elas são expressas, em palavras, com um gesto ou simplesmente estando juntos em silêncio. Eu sei que minha esposa adorava quando eu usava palavras. Você só pode interpretar gestos, suspiros e outros grunhidos e gemidos até certo ponto. Mas essas palavras terão pouco significado se não houver intimidade emocional.

Na verdade, quando sua esposa tem que dizer: "Eu só quero ouvir você dizer isso", já é tarde demais ou quase tarde demais para ter dito isso. Você terá que fazer muitas coisas na forma de ações para demonstrar sua intimidade emocional para que essas palavras tenham importância. E não me refiro às coisas boas que ele faz porque fez algo que não deveria ter feito, ou porque se esqueceu de fazer o que era esperado dele — isso é pagar uma dívida. Quero dizer, o que você faz porque quer fazer.

Você entende o que estou dizendo? A pessoa que você acabou de perder proporcionou tudo isso, e agora tudo se foi. Não há ninguém a quem recorrer que saiba quais emoções estão dentro da sua cabeça e do seu coração. Aquela pessoa que sorria para você e lhe trazia paz, calma e tanta alegria se foi, e não há mais saídas emocionais nesse nível.

Não há ninguém para ouvir você quando fala sobre as emoções que estão acontecendo em sua vida. Frustração no trabalho, satisfação com um projeto ou qualquer outra coisa em que ter alguém que o conhece intimamente, no nível de suas emoções, fornece a válvula de escape que você precisa.

E você não tem mais ninguém para lhe confiar tudo isso em sua vida. Ninguém para ouvir e torcer. Ninguém para quem sorrir, franzir a testa e ajudar com as dores e sucessos que as emoções trazem ao mundo deles e ao seu.

Tudo isso está ausente. E quando você percebe isso, você. . . Bem, você pode quebrar algumas dessas respostas emocionais sobre as quais você costumava ter um bom controle. Um controle possibilitado pela confiança e intimidade emocional que você tinha e que agora se foi.

A intimidade espiritual é outra área. Esta é provavelmente um pouco mais óbvia. Vocês poderiam ler a Palavra de Deus, orar e estudar devocionais juntos. Se o seu nível de intimidade estivesse crescendo e amadurecendo, isso significaria que você tinha alguém que queria saber o que você pensava sobre o sermão do dia, uma escritura que você leu ou um desafio que ele ou ela estava enfrentando.

Você também pode compartilhar da mesma forma. Ela pode não concordar com você, mas não o criticará indevidamente e estará disposta a dedicar um tempo para pensar nisso como casal até que vocês cheguem a uma posição razoável. Uma que permitiria que ambos estivessem certos se houvesse alguma diferença. Uma que fortaleceu ambos quando um acordo foi alcançado.

Eu sei o quanto isso é importante em um nível muito pessoal. Quando nos conhecemos, eu disse à minha então namorada que , se quiséssemos levar esse relacionamento a sério, ela teria que concordar em fazer viagens missionárias comigo, algo que ela nunca havia considerado antes. Ela disse sim; o amor faz isso. E eu acreditei nela; o amor também faz isso.

Tivemos algumas dificuldades enquanto trabalhávamos no que tudo isso significava e como isso poderia ou iria afetar nossas vidas. Quando há intimidade espiritual, há espaço para tudo isso acontecer sem críticas ou ataques pessoais. Intimidade significa que trabalhamos juntos para encontrar a solução de Deus e então ajudar uns aos outros a aplicar o que aprendemos. Não se trata

de quem vence ou tem o melhor argumento. São duas pessoas trabalhando juntas para entender a direção de Deus.

Há também o fato de que quando duas pessoas são íntimas em um nível espiritual, elas também ajudam uma à outra a ver o que a outra não consegue ver. As pessoas têm perspectivas diferentes, e a intimidade leva essa realidade em consideração e a promove. Você lê a mesma verdade e cada pessoa ganha algo diferente, o que se torna a base para criar uma melhor compreensão do que está sendo estudado.

Sim, eu sei que é isso que deveria acontecer em qualquer estudo bíblico. A diferença é que com casais há um nível único de conhecimento e relacionamento que não pode existir em um estudo bíblico em grupo. Um casal tem acesso a muito mais informações pessoais um sobre o outro e, portanto, pode levar as lições aprendidas a um nível diferente. E eles estão juntos o tempo todo, cuidando um do outro e encorajando um ao outro o tempo todo. Isso pode ser perigoso se houver discórdia, mas incrivelmente poderoso se houver verdadeira intimidade no relacionamento espiritual com Deus e entre si.

Você não vai perceber o quanto depende dele, o quanto precisa dele ou o quanto o quer até que ele se vá e, com a morte do seu cônjuge, você o tenha perdido. Não há ninguém com quem rezar que não precise de mais informações. Não há ninguém com quem conversar que não precise de mais detalhes para entender de onde você vem. Não há ninguém que possa testar suas ideias e encorajá-lo enquanto você aprende a confiar em Deus e seguir Sua direção.

Sim, ninguém para ler um devocional ou ouvir você lê-lo. Ainda estou usando um devocional que usávamos antes da morte da minha esposa. O material é bom, mas meu companheiro espiritual na jornada se foi. Ela tinha percepções únicas e, às vezes, acho que consigo ver as coisas com seus olhos e seu coração, mas isso é apenas um palpite. Aqueles momentos especiais de intimidade espiritual acabaram, e estou mais pobre por isso.

A intimidade física é o que todos nós estamos pensando. E para começar, não vou explorar apenas a intimidade sexual. A intimidade física envolve muito mais do que isso e inclui abraços, dar as mãos, beijar, abraçar e, sim, intimidade sexual. Todos eles fazem parte desta área.

Precisamos não apenas saber que a pessoa está próxima, mas também sentir isso em muitas situações. Precisamos de abraços como uma afirmação de que a pessoa sabe que estamos ali e que ela fica feliz e encorajada com isso. Muitos livros foram escritos sobre o valor de um abraço. Dar as mãos significa criar uma conexão. Ela comunica muito. Estou aqui com você porque quero estar com você. Estou aqui para apoiar você no que estiver fazendo. Estou aqui porque gosto de estar com vocês e quero que outros saibam disso.

O ato de beijar tem tanto poder que pode fazer muitas coisas. É um ato de afirmação do nosso amor. É o ato que sela e prova nossas palavras de perdão. É um ato usado para finalizar uma promessa feita. E isso é tão bom de muitas maneiras. Pode ser algo simples como um beijo na bochecha, na mão, na cabeça ou até mesmo no pé, se você desejar. Ou pode ser tão profundo quanto aquele beijo que une um casal apaixonado e é repetido inúmeras vezes durante todo o casamento. Beijos longos e apaixonados que não se importam com quem está olhando.

Esses beijos dão um poder incrível ao casamento. Eles reparam áreas danificadas pelos nossos erros. Eles nos dizem que nada é impossível enquanto estivermos juntos. Eles confirmam a promessa que fizemos de amar um ao outro, não importa o que aconteça.

Agora vamos nos aconchegar. Você pode pensar que isso deveria preceder o beijo e tudo mais. Mas eu não concordo. Eu sei disso porque tenho muita experiência com essa coisa imprecisa, de sentar perto um do outro só porque queremos, mesmo que haja muito espaço para sentar. Minha esposa estava se aconchegando. Ela sempre me chamava para sentar com ela. E antes que eu percebesse, estávamos nos aconchegando.

Com um beijo, você tem que fazer uma pausa de vez em quando. Abraços, não há limite de tempo. Com um beijo, você tem que fazer um pequeno esforço para que seus lábios se encontrem corretamente sem causar desconforto. Mas quando se abraçam, não há tais problemas. E vocês podem se abraçar de muitas maneiras, cada uma delas proporcionando uma conexão absolutamente profunda.

Não estou interessado em qual posição funciona melhor. O ponto é que quando duas pessoas estão se abraçando, duas coisas acontecem. O mais importante é a alegria. Estamos felizes e encantados e apenas aproveitando a maravilha de estarmos juntos. Há outra, e é essa sensação de proteção e segurança que é vivenciada. Não importa se há perigo real ou necessidade de manter um ao outro aquecido. Aconchegar-se ou abraçar gentilmente (para aqueles que não entendem a palavra aconchegar) faz maravilhas para vocês dois. Pergunte a qualquer pai ou mãe o que acontece quando ele abraça gentilmente uma criança com medo ou com frio.

Agora, leve isso ao nível de um abraço entre marido e mulher. A satisfação, a sensação de segurança e o calor que existe nesse ato de intimidade. Ah, e já mencionei que isso permite que você seja vulnerável sem julgamento ou repercussões?

E, finalmente, há a intimidade sexual. Não apenas sexo, mas intimidade. Conhecer as necessidades um do outro e atendê-las em um dos níveis mais profundos possíveis. Novamente, sem medo, culpa ou quaisquer outras emoções negativas. E é tudo o que vou dizer sobre isso.

Mas agora tudo isso se foi. Sem abraços, sem beijos. Não há tempo para abraços ou intimidade sexual. A pessoa se foi, e você não pode ir buscá-la para um abraço ou receber um beijo. A cadeira, o sofá, o balanço, o que quer que você tenha usado para se aconchegar ao lado dela está vazio. Não há ninguém lá com quem você possa sentar, deitar e simplesmente ficar em paz. E a cama está vazia.

Tudo o que você tem agora são as memórias, e elas podem satisfazê-lo por um tempo, e então a realidade chega. Você pensou que sabia o que significava estar sozinho. A esposa dele morreu. Você não precisava que ninguém lhe lembrasse disso, mas eles lembraram. Com o passar do tempo, as conversas foram se afastando desse assunto, pois sabiam que você não precisava de outro lembrete. Alguns, aqueles que o conhecem e têm permissão, perguntarão como você se sente. Você responde, e eles geralmente ficarão satisfeitos com sua resposta, se você concordar.

Mas não há como evitar os outros lembretes: a casa vazia, o assento vazio no carro, a conversa consigo mesmo, as refeições que você prepara sozinho. E a lista é interminável.

Sozinho emocionalmente, espiritualmente e fisicamente. E dia após dia cheio de lembretes. Com o tempo, o impacto diminuirá, mas os lembretes não desaparecerão. Você precisará confrontá-los e encontrar substitutos razoáveis em cada área. Digo razoável porque também há opções irracionais, até mesmo perigosas, para cada um.

Não é fácil e, para ser sincero, acho que nunca encontrarei outra pessoa para ser minha esposa. Estou aprendendo que terei que confiar cada vez mais em Deus para preencher as lacunas e trazer outras pessoas até mim por um momento, um vislumbre, um breve encontro que será suficiente para me manter seguindo em frente e confrontar, passo a passo, a perda de intimidade em minha vida.

O preço da dor

Já faz quase um ano e meio que minha esposa morreu, e acho que agora posso comentar algo que mencionei em outra seção. Tratava-se de quanto tempo certas ações relacionadas à *memória* são realizadas. Fiquei preocupado com o fato de que algumas pessoas, na minha opinião, não parecem ir além da necessidade ou do desejo, como você julga, de contemplar o passado, refletir sobre ele, lembrar de sua perda.

Foi isso que aprendi. Quer você inicie um ritual de lembrança ou não, ainda haverá um preço a pagar. Sua dor exigirá isso de uma forma ou de outra. Não há como escapar dessa realidade. Você perdeu alguém muito próximo, alguém que era uma parte tão importante da sua vida que a partida dele deixou você lutando contra a perda em muitos níveis e de muitas maneiras.

A princípio, o preço é óbvio. Você está tendo que aprender a viver sem sua esposa. Então, com o passar do tempo e você se ajustando a um certo ponto, outro evento ocorre. Você está sozinho; você está interagindo com outras pessoas, e elas lhe lembram do que você perdeu; sua esposa. Realmente não importa o quanto eles conhecem vocês como casal. Eles expressarão suas condolências ou sua tristeza ou se desculparão de alguma forma, e não é como se fosse culpa deles; É apenas como as pessoas respondem. É você paga.

Mas tudo isso é normal e esperado. Faz parte do primeiro ano ou algo assim, e depois passamos para outra realidade e outro nível de pagamento. É mais evidente em eventos especiais que ocorrem anualmente ou em certos eventos únicos.

Os mais óbvios são aniversários e datas comemorativas, bem como momentos especiais que foram compartilhados e se tornaram eventos anuais. Eventos como reuniões familiares, Ação de Graças, celebrações de Natal e muito mais. Cada um deles se torna um lembrete do que foi perdido e cobra um preço emocional. O quanto esses eventos demandarão dependerá de vários fatores: (1) como você lida com esses eventos em um nível pessoal; (2) como as pessoas envolvidas lidam com isso e reagem à sua presença sem a presença do cônjuge; (3) o nível de importância dado ao evento

como casal, qualquer que seja o custo? ou somente o possível? e (4) quão próximo você era das pessoas envolvidas.

Se o preço for muito alto, você começa a torná-los privados. Você não lembra outras pessoas do significado do dia. Você não comemora o aniversário dele ou dela ou outros eventos porque eles só lembram você da sua perda. Você não comparece a esses eventos especiais porque eles são muito custosos emocionalmente. Mas você vai pagar porque sua ausência criará uma reação. Na próxima vez que você os vir, eles certamente informarão sobre sua ausência. Ou você pode não receber mais convites porque eles já sabem que você não vai comparecer e o porquê. Nesse caso, você paga e eles pagam em vez de você. Sua ausência se torna um poderoso lembrete do que aconteceu. (Eles podem dizer algo como: “Não o vemos desde que sua esposa morreu.”)

Outras vezes, há eventos que acontecem apenas uma vez na vida. O casamento de um filho, o nascimento de um neto, a formatura de filhos adultos, a mudança para outra cidade ou local, e a lista continua. Eventos que fazem as pessoas dizerem coisas como: “Ela teria gostado de estar aqui; ela teria gostado de segurar o novo neto em seus braços; ela teria...; é tão triste que ela não pôde estar aqui para ver isso e fazer parte do que está acontecendo.”

Há níveis de intensidade nesse tipo de custo. Para os filhos de um pai que morreu, pode ser muito intenso emocionalmente. O nascimento de um novo neto, etc. Há duas maneiras pelas quais o preço é exigido. Outros exigem isso de você sem considerar que você está ali e lidando com esse custo em um nível muito pessoal ou, antes que outros tenham uma chance, você exige isso deles. Você os faz pagar emocionalmente para obter alguma mudança emocional para seu banco. Um é um processo normal, o outro é uma maneira perigosa de viver. E as pessoas podem optar por não convidá-lo ou incluí-lo nesses eventos porque o preço é muito alto.

Eu vejo isso porque toda vez que vejo meus filhos, meus netos, e faço algo com eles, essa realidade está presente, e eu tenho que pagar um preço para estar lá. Se não fizer isso, ficarei emocionalmente falido. É um conceito estranho, mas a realidade é que se pagarmos o preço corretamente, nosso banco emocional será reabastecido. As pessoas respondem de uma forma que nos recompensa por gerenciar os custos corretamente.

Insisto, isso é uma parte natural do processo de luto, e teremos que pagar o preço. Se não o fizermos, se tentarmos evitar esses eventos, sofreremos com eles e ficaremos emocionalmente destruídos e incapazes de responder adequadamente a todas as situações, e isso afetará outras áreas de nossas vidas.

Essa lembrança da nossa perda cobra um preço emocional. Somos jogados de volta por um momento em nossa dor. O momento pode ser breve ou longo. Não importa. É o preço que você paga por perder alguém querido. Não tenha medo de fazer esse pagamento. É saudável e motivador. Alguns podem dizer que se houvesse dor e problemas no relacionamento, ele não poderia ser saudável. Mas a verdade é que, não importa se o relacionamento foi sólido e incrível ou difícil e cheio de lutas, se retribuirmos de forma saudável e pontual, cresceremos e nos beneficiaremos. É uma dívida que pagamos a nós mesmos e àqueles ao nosso redor.

Isso faz sentido?

É um pouco como a importância de dizer a alguém que você o ama. É o custo de amá-los. Quanto mais pagamos, maiores são os dividendos e bênçãos que acumulamos. Dizer a alguém de quem você gosta que essa pessoa é importante é um pagamento semelhante ao que fazemos. Não porque somos egoístas e queremos algo deles, mas porque é a coisa certa a fazer. Se fizermos isso pelo motivo certo, será saudável para ambas as partes.

Da mesma forma, pagar esse preço é saudável. O segredo é pagar de forma saudável. E mesmo que eu diga isso de uma forma saudável, estou um pouco perdido em conseguir definir claramente o que isso significa. Cada pessoa precisará descobrir o que é isso. Alguns podem precisar se isolar por um tempo limitado para processar tudo o que aconteceu. Outros precisarão de contato e interação com outras pessoas para resolver todos os problemas. Em todas as opções, é fundamental ter pessoas-chave nos acompanhando durante o processo. Não é como se tivéssemos que ter briefings programados ou conversas regulares. Mas precisamos de pessoas que representem um terreno seguro e âncoras nas quais possamos confiar quando necessário. Eles nos ajudarão a ver e entender o que está acontecendo e se estamos lidando com o sofrimento de maneira saudável.

Mas o que acontece cinco, dez ou vinte anos depois? Continuamos pagando um preço pela nossa dor? E agora as coisas ficam complicadas. A tristeza nunca desaparece. O luto está sempre presente e nos marca de alguma forma. Ela nos deixa com boas lembranças, más lembranças, felicidade e arrependimentos. Ela pode desaparecer em segundo plano, mas nunca desaparece enquanto vivermos. Alguns podem pensar que tudo ficou para trás, e então, como um cheiro ou um som que desperta uma memória, tudo volta. Isso ocorre porque há uma lista infinita de elementos possíveis que podem causar um flashback, uma lembrança, um aumento de memória ou um lembrete de que minha esposa morreu.

Continuamos pagando um preço? Para alguns, a resposta é um claro sim. Toda vez que um evento importante acontece, eles realizam um ritual de lembrança. O mais comum é ir ao cemitério e colocar flores no túmulo da pessoa que faleceu. A frequência com que isso acontece dependerá da pessoa. Pode ser em qualquer momento importante do seu relacionamento: noivado, casamento, aniversário, etc. Isso pode durar anos e até o resto da sua vida. Existe em nós uma necessidade de honrar e lembrar dessa pessoa, e fazer isso significa pagar um preço, em tempo e recursos. Não fazer isso cria muitas perguntas e conflitos sobre se realmente amamos aquela pessoa.

Para alguns, a ação é muito privada e pouquíssimas pessoas próximas sabem que estão realizando esse ritual. Para outros, há indicadores muito públicos. Hoje em dia, o mais comum seria um breve lembrete nas redes sociais dizendo que já faz muitos anos que a pessoa morreu. Outra seria dizer que seria tal aniversário, nosso tal aniversário, etc. Há uma necessidade interna de garantir que as pessoas saibam que nos lembramos desses eventos e, assim, declarar nosso amor e consideração.

Por que fazemos isso? Posso pensar em algumas razões.

- Temos uma necessidade emocional que só pode ser satisfeita com tal ação. Existe o medo de que os outros não acreditem que realmente amamos aquela pessoa se não fizermos algo.
- Por alguma razão, sentimos que devemos algo àquela pessoa, que temos uma dívida a pagar por tudo o que recebemos dela.

- Havia um amor tão profundo que não conseguimos parar de fazê-lo. Esquecer seria inconcebível.
- Temos medo de que os outros não se lembrem deles e que nosso ente querido fique perdido no esquecimento.

Tenho certeza de que há mais possibilidades e muitas nuances e variações delas. A questão é que há uma necessidade de resposta, e nossa dor exige um pagamento de nossa parte para manter o equilíbrio.

O problema aqui não é se realizamos essas ações, mas o que esperamos ganhar com elas. O luto e a lembrança saudáveis são catárticos e benéficos. Com o tempo, elas nos ajudam a avançar na vida e a ir além da necessidade de lembrar, rumo à alegria de lembrar. Isso nos ajuda a nos sentir confortáveis quando os outros não se lembram ou se sentem desconfortáveis quando alguém comenta que sua esposa não está presente, etc.

Mas se for para satisfazer as expectativas dos outros, então estaremos em apuros. Estamos pagando a dívida de outra pessoa ou precisamos lembrar. Estamos deixando outra pessoa controlar nossa dor, e ela se torna uma prisão na qual ficamos presos, em vez de um lindo parque que podemos visitar e relaxar quando necessário.

Neste período, seremos confrontados com outro nível de custo. Isso geralmente envolve alguns atos muito pessoais, mas muito públicos, da nossa parte: o dia em que tiro minha aliança de casamento, o dia em que tiro as fotos nossas, o dia em que penso em talvez, possivelmente, ousar dizer, me casar novamente. Embora você possa dizer que ninguém notará a ausência do anel, isso é um erro. Você notará isso e estará muito ciente desse fato. Os membros da família podem notar e comentar. E se você for viúvo, e todas as histórias sobre viúvas procurando um marido forem verdadeiras, então há um grande segmento da sociedade que vai notar.

Retire fotos, troque fotos. Algumas dessas coisas serão mais desafiadoras. Como você tira uma foto dos seus netos com sua avó para poder atualizá-la? Você ficaria com os dois? E se o novo incluísse você na foto (outro nível de lembretes de quem está faltando agora)? Você substitui a foto de família que tem sua esposa por uma sem ela? Você tira fotos da sua esposa e as substitui? Por quanto tempo você deixa de lado aquelas fotos e memórias que representam seu casamento e as substitui por algo diferente, seja da sua vida atual ou neutro?

Como você lida com todas as memórias que sua vida com sua esposa representa? A maneira como você lida com eles fornecerá lembretes maravilhosos de sua vida, para você e para os outros, ou barreiras monstruosas para seguir em frente e definir sua vida sem sua esposa. Tudo depende de como você está lidando com o preço da dor.

A dor faz isso conosco. Ela nos força a tomar decisões sobre muitos aspectos de nossas vidas. Faz parte do preço. Dizer que isso não afeta você é ridículo. Ao dizer isso, você escolheu como vai pagar pela dor que agora faz parte da sua vida, e você vai pagar. Reimprimir e evitar o que é desagradável pode lhe dar espaço para processar o que aconteceu por um tempo, mas se torna destrutivo se mantido por muito tempo. Em algum momento, a dor, a tristeza e a perda devem ser expressas para que o equilíbrio emocional e a saúde sejam restaurados.

E agora estamos no caminho da perda há anos. Neste ponto, uma de duas decisões foi tomada. Nunca me casarei novamente e pagarei o preço de ser viúvo e solteiro. Ou então me casei novamente e pagarei o preço por misturar meu mundo, minha família e minha história de casamento com a de outra pessoa.

Em uma delas, vivo pela memória daquele que perdi. No outro, tenho que aprender a misturar passado e presente.

Ambos exigem pagamentos. Uma em saber não excluir os outros, a outra em como incluir os outros. Um vivendo com o presente no passado, o outro vivendo com o passado no presente. A primeira significa saber como encaixar meu presente com meu passado. O segundo significa saber o que do passado se encaixa e é apropriado no presente.

Enquanto escrevo isso, percebo que a dor estará comigo até eu morrer. Minha tarefa é tirar o máximo proveito do que aconteceu. A tristeza sempre cobrará um preço de mim. Minha tarefa é determinar o que quero pagar, como quero pagar e como usarei o que paguei. É quase como se houvesse dois itens à venda numa prateleira: um é chamado de tristeza boa e o outro é chamado de tristeza ruim.

Tenho decisões a tomar. Algumas são claras e fáceis; outros são difíceis e desafiadores. É como a vida; Cada passo que damos tem um custo. Cada passo pode ser dado com alegria e expectativa ou com raiva e frustração. Dar o próximo passo não é uma opção; você fará isso. E se você acha que pode ficar parado, isso não funciona porque a vida não para, e ela vai te fazer seguir em frente.

A tristeza é assim. E cada passo tem seu custo.

Síndrome do Cuidador

Há muitas informações na Internet e em outros lugares sobre cuidadores. O foco principal são aqueles que precisam cuidar de pais idosos ou de alguém que ficou incapacitado por uma doença aguda ou lesão. Há muito estresse em estar disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, etc.

Mas não se trata desse tipo de atendimento ao paciente. É algo que prometemos fazer como marido e mulher e o que se espera de nós como pais.

Quando nos casamos, prometemos amar, cuidar e estimar nosso cônjuge. Recebemos então as condições sob as quais devemos cumprir esta promessa. Você os conhece bem, na saúde e na doença, na riqueza e na pobreza, e até que a morte os separe.

Mas o que tudo isso significa? E como podemos oferecer o amor, o cuidado e a apreciação que isso implica?

Para não haver confusão, deixe-me tentar explicar.

Em um casamento, cada parceiro traz certos conhecimentos e certas habilidades para o casamento. Cada um deve usar essas habilidades para cuidar do outro. Geralmente são tarefas domésticas, preparação de refeições, lavanderia, manutenção da casa e finanças. Esses são os elementos básicos. Há outros que podem ser incluídos, mas estes serão suficientes.

Houve um tempo em que algumas delas eram definidas por gênero. Isso foi uma pena porque fazer isso poderia facilmente acabar com a pessoa errada no comando da área errada. Cada vez mais, os papéis não são definidos apenas pelo gênero, mas também pela capacidade, interesse e tempo disponível. Agora há pais que ficam em casa e situações em que ambos trabalham fora. Em ambos os casos, quem faz o quê muda e, às vezes, ambos assumem uma responsabilidade importante de forma rotativa.

Deixando tudo de lado, o fato é que essas são funções que definem um cuidador: uma pessoa que supre as necessidades de outra pessoa. E no casamento, essa é definitivamente uma responsabilidade 24 horas por dia, 7 dias por semana. Não existem férias no sentido de que você não pode tirar um tempo de folga e forçar seu parceiro a fazer tudo. Bem, para ser honesto, há momentos em que isso pode se tornar responsabilidade de alguém, quando a pessoa fica doente e não consegue cumprir sua responsabilidade como cuidador. Isso geralmente se equilibra com o tempo, pois ambos os indivíduos ficarão doentes em momentos diferentes.

E haverá momentos em que ambos ajudarão um ao outro em áreas-chave. Quando há muito trabalho no jardim, preparação para receber convidados, limpeza anual em casa, etc. A questão é que essas duas pessoas se tornaram cuidadoras uma da outra. E esse cuidado é 24 horas por dia, 7 dias por semana, pelo resto do seu casamento. Pelo menos foi o que prometeram.

Se você tem filhos, então outra camada de cuidado é adicionada. Novamente, o modo normal como isso funciona é que todos participam das responsabilidades de alimentar, dar banho, limpar, disciplinar, ensinar e a lista continua. Isso continuará até... Alguns diriam até que se mudem e se tornem independentes. A verdade é que, embora o nível de cuidado possa diminuir, a realidade de cuidar dos filhos nunca acaba.

E quando os netos chegarem, você se verá atraído por um tipo diferente de cuidado. Normalmente, isso é divertido porque você não precisa cuidar deles 24 horas por dia, 7 dias por semana, mas apenas por curtos períodos de tempo. Você pode apreciá-los e depois devolvê-los.

Durante esse período, você se vê regredindo para como era a vida antes de ter filhos. Esperamos que agora você esteja mais velho e mais sábio. Ao longo dos anos, você pode ter mudado quem faz o quê. Não importa, você ainda é um cônjuge cuidador 24/7. E neste ponto, você também deve ser o responsável por cuidar dos interesses e atividades especiais. Minha esposa tinha um ministério de fantoches, e eu construí pelo menos três conjuntos de fantoches ao longo dos anos. Ela se interessou em cuidar de crianças com AIDS, então ajudei a construir um lar para essas crianças. Comecei a escrever e ela se tornou minha editora-chefe. Nós cuidamos dos interesses e atividades uns dos outros.

Com tudo isso, a esperança é que tudo corra bem e que eles tenham uma vida longa juntos, sendo cuidadores um do outro. A pessoa que está lá 24 horas por dia, 7 dias por semana, para fornecer

apoio emocional, para encorajar o desenvolvimento espiritual do outro e seu relacionamento com Deus, para desfrutar de seus dons e talentos e para fazer o que for necessário para tornar a vida uma bênção, porque você está lá e compartilha tudo o que acontece junto.

É isso que esperamos. Mas há muitas coisas que podem desafiar o equilíbrio de cuidados que esperamos e buscamos. Todos nós sabemos o que pode acontecer: acidentes, mudanças na economia, sérios problemas de saúde e outros problemas. E essas são apenas as relacionadas ao nosso casamento. Podem ocorrer eventos externos que afetam a nós e às pessoas ao nosso redor e viram o mundo de cabeça para baixo: tornados, incêndios, inundações e furacões. Eles podem não nos afetar diretamente, mas podem afetar familiares e amigos, o que pode atrapalhar nossos planos. E, finalmente, nossas famílias não são imunes a eventos que alteram a vida de crianças, pais e outras pessoas próximas, forçando-nos a entrar em um novo nível de cuidado que pode testar nosso cuidado mútuo.

O mais desafiador é quando seu cônjuge morre. Nesse ponto, todo aquele atendimento 24 horas por dia, 7 dias por semana, termina. Muitas vezes, você não percebe como isso vai impactá-lo no começo. Se você faz parte de uma comunidade solidária, haverá pessoas que se oferecerão para ajudá-lo com muitas coisas. Eles podem cozinhar refeições, ajudar na manutenção e coisas assim. O tipo de auxílio muitas vezes reflete quem morreu, o marido ou a esposa.

Mas, eventualmente, quem ficar para trás terá que assumir todas as responsabilidades de cuidar. Eles realmente não conseguem fazer tudo sozinhos, mas agora são responsáveis por tudo que antes era compartilhado entre duas pessoas. Aparentemente, há três estágios nesse processo. O primeiro estágio é onde as pessoas fornecem ajuda em áreas-chave, conforme necessário. O segundo estágio é onde você aprende a assumir o controle de todas essas responsabilidades. O terceiro estágio é quando você cai. Todo esse cuidado o sobrecarrega. Não é que você não seja capaz de fazer tudo. Você aprendeu a adaptar sua agenda para ter tempo e energia para fazer isso.

O que acontece é que você atinge um obstáculo emocional e a realidade é que seu parceiro de cuidados não está mais lá. Você está tendo que fazer tudo isso sozinho. E não importa se você pode pedir ajuda a outras pessoas quando necessário, você tem que tomar todas as decisões e organizar tudo o que precisa ser feito. E não há ninguém lá para conversar sobre o que fazer e quando.

Não há ninguém para ajudar você a limpar a casa, preparar refeições, lavar roupa ou ir com você ver seus filhos e netos. Você está sozinho enquanto viaja. E o silêncio pode ser esmagador. Você não tem ninguém com quem conversar sobre o que está acontecendo ou com quem possa ajudar no planejamento. Sem segundas opiniões e sem discussão. Sim, você pode dizer que tem família e amigos. Mas seja honesto, não é a mesma coisa. Eles não estão disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana, como seu cônjuge estava.

Suas emoções vão variar conforme você lida com isso todos os dias. Haverá altos e baixos. Os momentos difíceis serão causados pela realidade de que seu cônjuge não estará presente para aproveitar dias e atividades especiais, que agora você terá que fazer sozinho. Os altos são quando você se sente bem com a vida e há pessoas ativamente envolvidas no seu mundo. Mas, novamente, não é a mesma coisa. Seu companheiro de cuidados se foi, e ela não tem substituto, pelo menos no

futuro imediato. Essa realidade pode ser um motivo para alguns se casarem novamente o mais rápido possível. Ter que viver sem um cuidador é um conceito assustador, especialmente se você é casado há um período significativo de tempo. Ou, se vocês estão fazendo dupla função, como mãe e pai, para seus filhos. Mas esse é outro assunto, e meu foco aqui é o que estou vivenciando com a perda do meu cuidador.

Essa realidade se tornou ainda mais importante para mim no último ano. É a parte da doença e da saúde. Nós dois cuidamos um do outro quando um estava doente. Nós dois tivemos que lidar com alguns problemas de saúde sérios e de curto prazo. E por doze anos, cuidamos um do outro quando minha esposa foi diagnosticada com câncer em estágio quatro. Algumas das responsabilidades de cuidar dela mudaram dependendo de como a quimioterapia a afetou. Mas isso nunca a deixou completamente incapaz de cuidar de mim de forma alguma. Se ela não podia me ajudar com coisas físicas, ela sempre foi capaz de cuidar de mim emocional e espiritualmente.

Mas agora isso se perdeu.

Tive dois pequenos problemas de saúde nos últimos dezoito meses. Nada sério o suficiente para exigir hospitalização, mas forte o suficiente em seu impacto para afetar minha vida e atividade durante esses dezoito meses. Em parte porque precisei passar por três procedimentos ambulatoriais, cada um deles exigindo tempo para o processo de recuperação. Esse fato, e como lidar com a recuperação, destacou o fato de que não tenho um cuidador. Felizmente, amigos se ofereceram para me levar ao hospital e, ocasionalmente, para passar uma noite na minha casa para garantir que tudo estava bem. Mas não há ninguém que possa estar aqui 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Às vezes acho que meus filhos deveriam se envolver mais. Eles deveriam me ligar mais. Que eles deveriam fazer isto ou aquilo. Mas isso é irrealista e injusto. Eu não fiquei tão doente. Tenho me sentido solitário, e essa solidão destacou o quanto eu dependia da minha esposa como minha cuidadora 24 horas por dia, 7 dias por semana.

Isso destaca a realidade de que meu ajudante, meu cuidador em muitas áreas da minha vida, se foi. Isso destaca o fato de que, embora eu possa buscar ajuda de outras pessoas para algumas necessidades muito específicas — ir ao aeroporto, compartilhar uma refeição e algumas outras áreas —, não tenho acesso a mais ninguém no nível do cuidador que perdi.

Eu chamo isso de síndrome do cuidador porque ela tem múltiplos elementos.

1. Necessidades diárias de cuidar da cozinha, limpar, lavar e comprar o que for necessário.
2. O apoio emocional que foi perdido. Ele pode ser substituído por outros, mas não no mesmo nível ou contexto.
3. Apoio espiritual, já que não tenho ninguém orando e compartilhando comigo neste nível. Novamente, outros podem orar e encorajar, mas não podem viver comigo ou ver exatamente o que está acontecendo.
4. Decisões financeiras devem ser tomadas. Outros podem ser consultados, mas não viverão com os resultados como eu. Quando você tem um cuidador 24 horas por dia, 7 dias

por semana, isso afeta a maneira como você processa essas decisões, porque você considera como isso afeta vocês dois.

5. Problemas de saúde são um desafio. Ambos tinham alguém disponível o tempo todo, alguém que você podia acordar no meio da noite, alguém que estava ao seu lado. A única maneira de obter esse tipo de cuidado é em um hospital ou em uma casa de repouso. Essa falta de uma pessoa pode realmente ter um impacto; um pouco menos, se você não tiver problemas de saúde sérios ou tiver apenas problemas semi-sérios. Mas se essas questões são tais que criam estresse sobre o que pode acontecer porque você está sozinho ou quem poderia ligar se você realmente precisasse de alguém, então isso se torna um problema

Uma síndrome existe porque várias coisas se acumulam e criam um ambiente em que o estresse e a preocupação podem começar a afetar mental e fisicamente. Isso é mais provável se você não prestar atenção ao que está acontecendo e não tiver ninguém com quem conversar sobre suas necessidades de cuidador.

Cada uma das áreas mencionadas acima tem uma maneira particular de impactar você e a maneira como você lida com as mudanças. O problema ou síndrome é quando muitos deles ocorrem ao mesmo tempo e a intensidade do que está acontecendo aumenta. Se tudo correr bem, você pode lidar com tudo isso, mas espere até que uma dessas áreas fique complicada ou muito intensa, e você poderá se perder na sua dor.

A tristeza e a perda nos levarão por esse caminho. A chave para gerenciar o que vai acontecer e as mudanças que ocorrerão é estar ciente dessas questões e ter um grupo de apoio para conversar que lhe dará incentivo e orientação enquanto você navega por todas as mudanças que ocorrem porque você não tem mais um cuidador; seu cônjuge. Dessa forma, se uma área se tornar difícil de administrar, você terá pessoas a quem recorrer para obter ajuda e incentivo, e isso o ajudará a manter o equilíbrio, a fim de fornecer a estabilidade necessária para lidar adequadamente com o que pode estar acontecendo com você.

Excesso de bagagem ou uma passagem para amanhã

Em algum momento, todo o passado se tornará excesso de bagagem ou uma passagem para o futuro. Para explicar isso, usarei dois outros termos que ouvi alguém usar recentemente para explicar um ponto de decisão importante para essa pessoa. Essa pessoa usou as frases seguir *em frente* e *seguir em frente*.

Seguindo em frente – Esta frase sugere que há um passado que precisa ser deixado para trás. Isso significa que uma pessoa precisa se livrar de algum tipo de fardo para seguir em frente, para se livrar do excesso de bagagem que acumulou e está tentando carregar consigo. A imagem é de uma pessoa que leva tudo o que pode precisar para uma viagem, enfatizando as palavras " *pode precisar* ", em vez de pensar em levar apenas o que é absolutamente necessário e, portanto, pode-se dizer que ela está viajando com pouca bagagem.

Uma frase comum usada nesse contexto é *bagagem emocional*: todos os sentimentos que nos ligam a um evento, relacionamento ou lugar. A imagem é de coisas que nos atrasam ou arrastam uma pessoa para baixo, impedindo-a de seguir em frente e até mesmo fazendo com que ela fique estagnada onde está.

O resultado mais comum dessa sobrecarga ou impedimento é a depressão, a incapacidade de administrar as emoções e os desafios que fazem parte do que aconteceu na sua vida. Pode ser causado pela sensação de incapacidade de superar o que aconteceu ou de lidar com tudo o que aconteceu como resultado de eventos (uma doença grave), decisões erradas (o impacto do alcoolismo) ou ações de outras pessoas, que colocam pressão sobre a pessoa ou a prendem em relacionamentos destrutivos.

Há muita coisa para abordar e, como nosso foco é o luto, o ponto-chave de interesse é o impacto da morte de um ente querido, no meu caso, minha esposa. Mesmo neste evento, o alcance do impacto é grande. Para alguns, pode ser leve. Eles têm um forte sistema de bem-estar social e uma rede de amigos. Para outros, pode ser grave devido ao nível de dependência no relacionamento. Mas ouça isso muito claramente: não há garantia de que qualquer uma dessas pessoas lidará bem com a perda ou será soterrada por ela.

Uma pessoa com um forte sistema de apoio pode se perder em emoções e dificuldades tão facilmente quanto alguém sem ele, e pessoas com pouco apoio podem nos surpreender com sua resiliência. Forte ou fraco, as coisas não mudam. Começamos em um estilo de vida que envolve grandes perdas, e agora estamos lidando com a tristeza que vem com essa perda, e agora estamos lidando com a dor que vem com essa perda, quer gostemos ou não.

O luto é real e afeta uma pessoa em muitos níveis: emocional, físico, espiritual e relacional. E a evidência dessa verdade é que ela nunca está longe de nossos pensamentos e está sempre nos lembrando do que aconteceu. Isso pode ser tão intenso que as pessoas precisam se juntar a um grupo de apoio especial. Conversei com uma amiga cujo marido morreu há quatorze anos, e ela viu a necessidade de um grupo como esse para ajudar outras pessoas a lidar com sua dor. Eles se reúnem semanalmente para ajudar um ao outro a lidar com a perda e o sofrimento causados pela morte do cônjuge.

Acho interessante que grupos especializados em ajudar pessoas a lidar com a bagagem de suas vidas — fracassos do passado, decisões ruins e coisas do tipo — não dizem às pessoas para seguirem em frente. O que lhes é dito é para enfrentar o que aconteceu, encontrar ajuda e força nos outros e aprender a usar o que aconteceu para se tornar uma pessoa melhor. Se você entrar em uma sessão de grupo dos Alcoólicos Anônimos e for instruído a compartilhar, você começa com seu nome e a declaração de que é um alcoólatra. E não importa quantos anos de sobriedade você tenha acumulado, você sempre começa com esta afirmação: "Eu sou um alcoólatra (ou viciado em drogas)", etc.

Também notei que pessoas que estão lidando com vários desafios emocionais, como depressão, transtorno bipolar e outros, ficam bastante ofendidas com aqueles que tentam minimizar o que está acontecendo, dizendo que elas deveriam simplesmente superar e seguir em frente. Simplesmente não funciona dessa maneira. Para alguns, existem medicamentos para ajudar a controlar a gravidade do que está acontecendo, mas eles ainda precisam identificar a verdade da

situação e aprender a lidar com o que está acontecendo. Isso é melhor feito no contexto de pessoas que estão dispostas a aprender o que está acontecendo e a apoiar durante o processo de gerenciamento do impacto do que aconteceu e como isso continuará a impactar suas vidas.

Então seguir em frente não é uma opção. Você não pode se separar do passado. Você pode até reduzir o impacto, mas não pode simplesmente deixá-lo para trás como se fosse um móvel. Você sabe que ainda está viajando, mas não há espaço no veículo para mais um item ou onde você vai colocar esse item. Mas se você pensar bem, você realmente não deixa isso para trás. A lembrança do item e a decisão de não carregá-lo com você permanecem com você.

É assim que é o luto. Você toma decisões sobre doar roupas, joias, livros e outros itens do seu cônjuge. Muitas vezes para crianças, familiares e amigos. Pelo menos as coisas que eles podem querer. Você decide o que deve ser doado, quais itens ninguém pode usar e o que você não pode usar. Doei várias roupas da minha esposa para a igreja para arrecadar fundos. Mas você não pode doar as memórias desses itens, e não estou falando de lembrar de cada item específico, mas do fato de você tê-los doado ou descartado. Isso fica com você porque eles fizeram parte da sua vida, aparecem em fotos, mas agora pessoas que você conhece os têm, etc.

Você não pode apagar memórias. Você não pode simplesmente seguir em frente porque tudo isso permanece com você, não importa o quanto você tente esquecer ou ignorar. Você pode ter reduzido a bagagem física, mas não pode eliminar a bagagem emocional que permanecerá. Você não pode realmente seguir em frente, não pode se separar do passado. Tentar fazer isso não é saudável. Mas você pode seguir em frente.

Seguindo em frente – essa foi a frase que me chamou a atenção. Todas as coisas permanecerão com você de uma forma ou de outra. Uma parte em forma de memórias, história, fotos. Grande parte disso se deve a quem você é. Toda a bagagem — aquela história, sua vida até o momento em que seu cônjuge morreu — e a tristeza que surgiu em sua vida se juntaram para fazer de você a pessoa que você é.

Embora alguns possam pensar que descartar um item e vender outro pode sugerir que você está seguindo em frente e deixando o passado para trás, isso é um equívoco. Descartar e mover objetos não muda o que eles significaram e como eles moldaram quem você se tornou. Tirar fotos e embalar itens sentimentais pode fazer com que eles desapareçam da sua vista, o que pode sugerir que você está seguindo em frente, mas isso não é verdade. Eles podem não ser visíveis para os outros, mas qualquer um que o conheça verá e perceberá que eles são parte de quem você se tornou. Negar isso é tolice e potencialmente prejudicial.

Tenho muito a aprender com esse processo. Faz menos de dois anos que minha esposa morreu. Tenho um pouco de medo de como lidar com o fato de que, não importa o que eu faça, minha esposa e toda a nossa vida juntos sempre estarão comigo. Não há como seguir em frente. Você não descarta isso. Mas como lidar com isso enquanto avançamos para conhecer novas pessoas e novas experiências ?

Estar com velhos amigos e em lugares familiares não exige muito. Eles conhecem a história porque fizeram parte dela. Eles se preocupam quando não há evidências de que possamos seguir

em frente, quando a vida é vivida apenas no passado, e o passado não nos ajuda a viver o presente.

O que me assusta é como isso vai funcionar quando eu conhecer novas pessoas. Como tudo o que sou agora me permitirá seguir em frente e fazer parte do mundo e da vida de outra pessoa? A pessoa que sugeriu esses dois conceitos compartilhou isso. Resumo da apresentação dela: A pessoa que conheci percebeu que quem eu sou hoje é por causa de tudo que ganhei no meu passado, incluindo meu casamento anterior (meu marido morreu de câncer). Ao mesmo tempo, tive que perceber que tudo o que a outra pessoa é era resultado de seus relacionamentos e de sua vida passada (um evento semelhante ao meu). Quando percebemos que poderíamos nos beneficiar da vida e da história uns dos outros, e que poderíamos nos beneficiar uns dos outros e criar uma nova no presente e no futuro, seguimos em frente. (TED Women 2018 Podcast – Nora McInerny .)

Lidar com o luto corretamente nos ajudará a entender a diferença entre tratar o passado como bagagem extra ou uma passagem para o futuro, uma bênção que pode ser usada e pode ser um benefício para qualquer relacionamento que possamos desenvolver nos próximos anos.

Como diz a introdução de Alcoólicos Anônimos: “Olá, meu nome é Perry e sou viúvo”. É quem eu sou. Posso escolher tentar me libertar do passado, do excesso de bagagem e seguir em frente, o que não é recomendado; Ou posso escolher abraçar tudo e ver isso como um bilhete para seguir em frente.

POESIA

Terreno irregular

Houve um terremoto
Ele abriu um abismo que não pode ser atravessado.
Houve um terremoto
Ele quebrou o chão e não pode ser atravessado.
Houve um terremoto
Ele deslocou o mundo e não pode ser restaurado
Houve um terremoto
A passagem foi fechada e não pode ser reaberta.
Houve um terremoto
Ela nos separou, mas nos encontraremos novamente.
Houve um terremoto
Isso partiu nossos corações, mas encontraremos vida
Houve um terremoto
Ele fraturou nossas emoções, mas encontraremos a totalidade
Houve um terremoto
Isso obscureceu nossos pensamentos, mas não para sempre.

Houve um terremoto
Causou dor, mas um dia toda dor acabará
O terremoto separou você de mim
Mas não consegui tirar você da minha vida.
O terremoto criou mudanças na minha vida
Mas isso não poderia mudar meu amor por você
O terremoto devastou meu mundo
Mas ele não conseguiu destruir sua benção
O terremoto reestruturou minhas atividades
Mas isso não poderia mudar tudo o que você significa para mim.

Eu te amo e sinto muita falta. Tão grato por todas as memórias da nossa vida juntos
que dão força a cada dia e a tudo que faço. Seu amado marido

Dor – Uma Estranha Emoção

A tristeza é uma emoção estranha
Em um momento, você é esmagado pela perda
Não mais abraços
Não mais compartilhamento
Em outro momento, isso te eleva com alegria
Uma lembrança em uma foto
Uma experiência compartilhada
A tristeza é uma emoção estranha
Em um momento, isso te coloca de joelhos
Na dor da perda
Na dor da solidão
Em outra hora, te faz voar
Ao perceber o presente dado
Ao perceber que eles estão vivos no céu
A tristeza é uma emoção estranha
Em um momento, isso cria perda total de controle
Trazendo lágrimas e soluços para atormentá-lo
Trazendo uma dor que abala sua alma
Em outro momento, sua visão se concentra em você
Restaurando sua humanidade
Restaurando sua fé
A tristeza é uma emoção estranha
Em determinado momento, isso faz você entrar em coma.
Deixando você entorpecido e sem sentido
Deixando você perdido e sem teto
Em outro momento, restaure sua perspectiva
Aprofundando sua capacidade de amar
Aprofundando sua capacidade de compartilhar a vida
A tristeza é uma emoção estranha
Em um momento, ele rouba seu autocontrole

Confundindo seus pensamentos
Confundindo seu endereço
Em outra ocasião, ensina você a crescer
Guiando você para novas oportunidades
Fornecendo portas que você nunca viu antes
O luto é uma emoção estranha
Em um momento, uma porta se fecha na sua cara
Negando-lhe acesso ao que se foi
Deixando você inseguro sobre o que vem a seguir
Em outro momento, abre novos caminhos
Relacionamentos com os outros
Conhecimento mais profundo de Deus
A dor, a verdadeira dor, é honrada por Deus
Enquanto tiramos nossa fachada – algo necessário
Enquanto ele silenciosamente nos conduz à verdade – nosso Pai Celestial

Eu quero ficar bravo

Eu quero ficar bravo
É meu direito ficar com raiva
Eles a levaram sem minha permissão
Eu preciso ficar bravo
É meu direito ficar com raiva
Há tanto dano e dor por dentro
Eu queria estar com raiva
É meu direito ficar com raiva
Eu paro e me pergunto por que tenho essa necessidade.
Bem, eu paro e reflito.
Ela morreu, mas sabíamos que o dia chegaria
A morte faz parte da vida
Você pode vir a qualquer hora
Um caminhão esmaga a vida
Pode vir com o tempo
A idade exige seu pagamento
A morte é um resultado prometido
Isso nos lembra do nosso estado pecaminoso
Estamos destinados a morrer
Lembra-nos do que deve ser feito
A vitória sobre a morte é possível
Ela morreu e nós sabíamos a causa
A morte sempre terá uma causa
Devemos culpar Deus?
Por não curar
Devemos culpar os outros?
Por qualquer motivo possível
Iremos nos culpar?

Então deveríamos ter...
A morte claramente tem uma causa
É o resultado do pecado
Ninguém pode escapar disso
É uma realidade cativante
Até que entendamos
É um desafio para nós
Para aprender a verdade

Ela morreu e todos os nossos planos e esperanças acabaram
A morte muda o curso da vida
Terminar um relacionamento
Contato físico
Termine todos os planos futuros
Com aquela pessoa
A morte reorienta o nosso mundo
Ela nos abre para novos caminhos
Para novos relacionamentos
Ela nos abre para novos desafios
Uma fonte de nova esperança e direção
Eu quero ficar bravo
É meu direito ficar com raiva
Uma mentira que pode nos destruir
Eu preciso ficar bravo
É meu direito ficar com raiva
Uma ação fútil que não mudará nada
Eu queria estar com raiva
É meu direito ficar com raiva
Deixe a dor passar para que a alegria possa chegar.

Espaço – Muitos espaços

Muitos espaços
Um por um eles revelam o que foi perdido
Um por um eles expõem a dor e o dano
Um por um eles ameaçam me destruir
Espaços – Onde nos sentamos e nos abraçamos
Falando sobre a vida
Falando sobre família
Falando sobre as causas
Espaços – Onde nos sentamos e nos abraçamos
Deixar que o silêncio nos fale de amor
Permitir que o silêncio dê acesso a Deus
Deixar que o silêncio nos lembre das bênçãos
Espaços – Onde deitar e aconchegar-se
Descansando no amor um do outro

Descansando por um tempo para restaurar as forças
Descansando para nos encorajar
Espaços – Onde trabalhamos e sonhamos
Lutando para organizar nosso ministério
Esforçando-se para encorajar uns aos outros
Lutando para entender aqueles a quem servimos
Espaços – Onde conversamos e nos conectamos
Construindo laços entre si
Estabelecendo canais de comunicação
Preparando portas para outros entrarem
Espaços – Onde choramos e aprendemos a confiar
Sabendo que Deus entendeu nossa dor
Sabendo que Deus tinha um plano para nos prosperar
Sabendo que Deus não se surpreendeu com as lágrimas
Espaços – Onde questionamos e crescemos no amor
Ouvir Deus falar com uma voz suave de amor
Ouvir Deus mostrar como alcançar
Ouvindo Deus revelar o que ele estava fazendo
Os espaços – Onde agora sento, fico de pé e caminho sozinho
Ansiando por sua presença e carícias
Aguardando suas palavras e encorajamento
Desejando seus abraços e sorrisos

Espaços – Onde agora me sento, fico de pé,
e eu sigo em frente
Esperando que Deus alivie a dor
Esperando que Deus preencha o abismo
Esperando que Deus me ensine mais
Muitos espaços
Um por um eles se revelam
Um por um Deus usa para me preparar
Um por um eles me ensinam Seu amor

No Limite

Estou parado à beira de um precipício
Olhando para baixo
Eu não vejo nada
Um buraco
Sem fundo
Um buraco
Cheio de escuridão
Um buraco
O que devo atravessar?
Estou parado à beira de um precipício
Olhando para fora

Eu vejo meu objetivo
Um destino
Não cruzado
Um destino
Cheio de opções
Um destino
O que devo alcançar?
Estou parado à beira de um precipício
Olhando
Eu quero saber
O passo
O que devo tomar?
O passo
Isso dará acesso
O passo
Isso não causará dor
Estou parado à beira de um precipício
Olhando para dentro
Eu vejo perigo
Temer
O que me bloqueia?
Temer
Encha minha consciência
Temer
Isso atrapalha minha escolha
Estou parado à beira de um precipício
Olhando ao redor
Eu quero ver
Meu amor
Quem me deu força
Meu amor
Quem levantou meu coração
Meu amor
Quem estava comigo
Estou parado à beira de um precipício
Visualização de pesquisa
Saber o que fazer
Eu dou um passo
Acreditando que Deus fará
Eu dou um passo
Para saber o que será
Eu dou um passo
E lembre-se da vida
Estou parado à beira de um precipício
Olhando para cima
Eu tenho que ver

O caminho
Eu tenho que andar
O caminho
Eu tenho no objetivo
O caminho
Não é visto até
Eu dou um passo
Não é um penhasco

Hoje seria o aniversário de 61 anos de Nancy. Olhando nossas fotos e pensando em minha esposa, estou ainda mais convencido de que ela estava mais bonita do que no dia em que a conheci. Para capturar o motivo pelo qual acredito nisso e meu amor por ela, escrevi a seguinte nota e poema e preparei um vídeo.

Nancy, neste seu aniversário eu lhe ofereço o seguinte:

À medida que o dia se aproximava e eu olhava para as fotos que tirei da minha maravilhosa esposa, vi evidências de algo que já tinha visto e acreditava ser verdade: minha esposa havia se tornado mais bonita ao longo dos anos, e eu sabia o porquê. Ela amava a Deus mais do que a mim , e isso aperfeiçoou seu amor por mim em todos os sentidos.

Sinto muita falta dela. Anseio por vê-la sorrir, ver sua beleza brilhar e tocar minha vida e a vida de outras pessoas.

Nancy – Uma Mulher de Beleza Eterna

Eu sou um homem orgulhoso
É melhor eu ser um homem abençoado
Orgulhoso porque você foi minha esposa
Abençoado pela sua beleza interior
Você estava linda no dia em que te conheci
Sua beleza cativou meus olhos
E então sua beleza interior
Aquele sorriso
Capturou meu coração
Essa beleza iluminou seu rosto e o manteve jovem para sempre.
Cada fase da vida fez sua beleza se aprofundar
Cada criança é uma nova maneira de mostrar sua beleza.
Cada ministério me permitiu aproveitar e aprender mais.
Sobre a fonte da sua beleza
Cada desafio enfrentado revelou seu poder e sua fonte
As palavras do teu Senhor o concentraram
Permitiu que você tivesse um espírito disposto
Permitiu que você conhecesse e seguisse o plano de Deus

Permitiu que você fosse um canal da benção de Deus
Nem a pior notícia de todas, o câncer, conseguiu diminuir sua beleza.
Ele tentou roubar sua dignidade
Ele tentou distorcer sua aparência
Tentou roubar seu foco e energia
Ele tentou distorcer seu espírito
Em cada tentativa de arruinar sua beleza
Isso só brilhou mais forte e mais evidente
E todos podiam ver seu poder através daquele sorriso
O sorriso que cativou meu coração naquele primeiro dia
Eu sou um homem orgulhoso
É melhor eu ser um homem abençoado
Orgulhoso porque você é minha esposa
Abençoada porque sua beleza encheu meu mundo.
Eu sou um homem orgulhoso
É melhor eu ser um homem abençoado
Orgulhoso porque tive a mulher mais linda ao meu lado
Abençoada porque Deus estava no centro da sua beleza

As marés do luto

Ele está vivo
Continue vindo
Como uma maré, ela flui
Acima de mim
Ao meu redor
Através de mim
Ele está vivo
Não vai desaparecer
Como o ritmo da maré
Repetindo-se
Renovando sua presença
Restaurando seu lugar
Ele está vivo
Ele quer me esmagar
Como um canalha , ele flui
Imparável
implacável
sem repetição
Ele está vivo
Aumenta e aumenta
Como um tsunami
Reunindo sua força
Preparando-se para levantar
Explodindo com fúria
Ele está vivo

Ele se repete todos os dias
Com altos e baixos
Levantando-se por um momento
Decrescente para o próximo
Sempre em movimento
Ele está vivo
E isso nunca irá embora
Tornou-se meu novo ritmo
Circulando minha vida
Reconstruindo minha realidade
Redesenhando como eu vivo.

A pergunta sempre feita

Foi-lhe perguntado
Fiquei incerto
Foi-lhe perguntado
Eles ficaram tímidos
Foi-lhe perguntado
Eu desviei da resposta
Foi-lhe perguntado
Eles suspiraram de alívio
Foi-lhe perguntado
Trouxe dor
Foi-lhe perguntado
Deixou-os a pensar
Foi-lhe perguntado
Ele me levou para sair
Foi-lhe perguntado
Ele os excluiu
Foi-lhe perguntado
Eles queriam saber mais
Foi-lhe perguntado
Eu queria ser compreendido
Foi-lhe perguntado
Eles não podiam continuar
Foi-lhe perguntado
Eu não podia deixá-los entrar.
Foi-lhe perguntado
Criou um momento inoportuno
Foi-lhe perguntado
Ele revelou o abismo entre nós
Foi-lhe perguntado
Não trouxe conexão
Foi-lhe perguntado
Não criou ajuda

Foi-lhe perguntado

A pessoa sorriu com incerteza

Foi-lhe perguntado

Eu lutei para encontrar uma maneira de compartilhar

Foi-lhe perguntado

A pessoa não podia esperar

Foi-lhe perguntado

Fiquei sozinho no meu mundo

Lamento

Eu me arrependo disso

Mas você nunca saberá

Eu me arrependo disso

Mas você nunca me julgou

Eu me arrependo disso

Mas isso não mudará a bênção

Esperançosamente

Eu teria dito e feito mais

Esperançosamente

Eu teria abraçado e acariciado mais

Esperançosamente

Eu teria tido mais uma chance de ser mais

Eu me arrependo disso

E então sou grato pelo que tivemos

Eu me arrependo disso

E então nosso amor me liberta da armadilha

Eu me arrependo disso

E então o que tivemos restaura meu futuro

Desejo

Escolha, deixe o luto desaparecer na verdade

Desejo

Lembre-se, aproveite a maravilha da nossa vida

Desejo

Alegrem-se, honrem a bênção que agora é

Sozinho Solitário

Não ouço nenhuma atividade

Eu não vejo sombras

Eu não sinto presença

Mas

O que isso significa?

O que isso revela?

O que isso implica?

Estou sozinho ou solitário?
Não ouço nenhuma interação
Não vejo nenhum movimento
Não sinto contato
Mas
É possível identificá-lo?
É possível percebê-lo?
É possível existir?
Estou sozinho ou solitário?
Não ouço nenhuma resposta
Não vejo nenhum efeito
Eu não sinto a realidade
Mas
Isso significa inconsciência?
Isso significa isolamento?
O que significa vazio?
Estou sozinho ou solitário?
Não ouço nenhuma resposta
Não vejo lógica
Não sinto nenhum efeito
Mas
O que isso sugere?
O que isto revela
O que isso implica?
Estou sozinho ou solitário?
Não ouço nada diferente.
Não vejo nada que sobreviva
Não sinto nada refrescante
Mas
O que eu quero ouvir?
O que eu quero ver?
O que eu quero sentir?
Estou sozinho ou solitário?
Nas respostas eu saberei
E então eu vou aprender
Quando estar sozinho se torna solitário
Quando solitário é apenas estar sozinho
Estou sozinho ou solitário?
Nas respostas eu saberei
E então eu vou aprender
Quando preciso ficar sozinho
Quando estar sozinho é bom
Estou sozinho ou solitário?
Nas respostas eu saberei
E então eu vou aprender
Como não estar sozinho

Como lidar com a solidão
Estou sozinho ou solitário?
Nas respostas eu saberei
E então eu vou aprender
Vou ter que aprender a esperar
Terei liberdade para ser
Sozinho mas não solitário

O silêncio reina

Entrei em uma calmaria mortal
Nenhum som pode ser ouvido
Eu não consigo ver
Um vácuo sugou todo o ar
Nenhum som pode ser feito
Eu não consigo ver
Um rugido ensurdecedor começou
Todo o som está extinto
Eu não consigo ver
Calma mortal impede movimento
Não consigo encontrar nenhuma maneira de ouvir
Eu não consigo ver
O vácuo cria uma perda de controle
Um som feito não pode ser ouvido
Eu não consigo ver
O rugido ensurdecedor domina minha existência
Se um som é feito, o que acontece?
Eu não consigo ver
Calma total significa que nenhum progresso é possível
Falar não leva a nada
Eu não consigo ver
O vazio expõe o vazio
Falar não afeta nada
Eu não consigo ver
O rugido ensurdecedor significa que minhas emoções dominam
Falar é inútil
Eu não consigo ver
Mas então eu vejo
A calmaria pode ser controlada pela paz
Há outra voz
Não é preciso ver
O vazio pode ser infundido além do que é conhecido
Há esperança, amor e fé
Não é preciso ver
O rugido ensurdecedor pode ser abafado

Há alguém que pode criar a quietude
Não é preciso ver

Renovação

Estou de luto novamente
eu choro
Eu soluço
eu morro
Estou de luto novamente
Isso me machuca
eu gemo
Eu tremo
Eu respiro novamente
Eu dou uma olhada
Eu me movo
eu danço

O pêndulo

O pêndulo balança
Isso me leva embora
Me traz de volta
Tem um ritmo
Tem pulso
Uma rota que segue
Um ponto alto – não dois
Um ponto baixo – apenas um
Tem um poder
Tem uma força
Uma rota que cria
Um lugar de luz – não dois
Um lugar forte – apenas um
Tem um ciclo
Tem uma constante
Uma rota que se repete
Um lugar livre – não dois
Um lugar amarrado – apenas um
O pêndulo balança
Isso me leva embora
Me traz de volta
É memória
Tem uma tela
Um lugar para rever

Um lugar tranquilo – não dois
Um lugar barulhento – apenas um
É uma pessoa
Tem um foco
Um propósito que serve
Um lugar para renovar – não dois
Um lugar para chorar – apenas um
É um ritmo
Tem um efeito
Um propósito para criar
Um lugar para viver – não dois
Um lugar para ficar tenso – apenas um
Você é o pêndulo
Você me traz alegria
Você me traz tristeza
O dobro de alegria quando você arrasa
Com cada golpe de dor
Você é o pêndulo
Balançando você lentamente de dentro para fora
Mas sempre presente
Lembrando de mim
De tudo o que você era
Você é o pêndulo
Balançando para permitir o novo
Balançando você para me dar força
Você é o pêndulo
Estabelecendo o ritmo
Definindo a rota
Me fazendo seguir em frente

Nesta época do ano, lembro-me de quão incrível e linda minha esposa era. É como um pêndulo que balança para trás e traz de volta todas as memórias maravilhosas e nos dá a capacidade de continuar fazendo todo o ministério que Deus nos chamou para fazer. Nancy pode estar ausente fisicamente, mas posso desfrutar recorrentemente da bênção de sua presença em minha vida. Mais recentemente, várias pessoas vieram conversar comigo e compartilhar memórias sobre os momentos que passaram juntos. Hoje em dia, com um amigo nosso aqui participando do ministério comigo, e com os próximos dias como o aniversário dele, o nosso aniversário de casamento e o Natal, é um momento maravilhoso para aproveitar novamente o presente incrível que recebi quando ele trouxe Nancy para minha vida e nos permitiu servir juntos. E embora este possa ser um momento desafiador, dias como aniversários e datas comemorativas trazem um nível de tristeza e lembranças do fato de que ela não está mais comigo e não podemos mais comemorá-los juntos. Eles também trazem lembretes de todas as bênçãos que tivemos juntos ao longo dos anos que Deus nos deu.

Que Deus faça o mesmo por cada um de vocês. Que ele traga pessoas para sua vida que lhe encham de alegria e muito mais enquanto você serve no reino de Deus.

Cavando um poço

Nas profundezas
O poço que cavamos
Uma fonte explorada
Uma abordagem que une
Que o trabalho comece
Crie o recurso
Mais profundo a cada dia
Um teste de votos
Limpe a terra
Encontre a mesa
Um para cavar
Um para levantar
Encontrando a fonte
Indo ainda mais fundo
Caverna para o futuro
Prover mudanças
Nas profundezas
O poço da vida
Uma fonte explorada
Uma visão orientadora
Proteja o trabalho
Reforce o poço
A esperança aumenta
Teste o objetivo
Proteja o passado
Faça o trabalho durar
Que comece a doação
Extraíndo para outros
Existir em sua esperança
tornado acessível
Generosidade para todos
força para crescer
Em direção às profundezas
O poço da doação
Uma fundação explorada
Um legado vivo
Fornecendo vida
Além da perda
No duelo
Criador de esperança
Atraindo outros
A profundidade é testada
A esperança é renovada

Outros unidos em viver
Criando um padrão
O que a vida pode ser
O que a abordagem gera
Um poço revitalizado
Em direção às profundezas
O poço que cavamos
Uma fundação explorada
Um trabalho duradouro de amor

Seguindo em frente, avançando

Seguindo em frente
Um conceito tão destrutivo
Para esquecer tudo que fiz
Devo cortar uma mão completamente?
Para esquecer onde estive
Devo cortar um pé completamente?
Para esquecer tudo o que observei
Devo arrancar meu olho?
Para remover tudo o que ganhei
Devo remover metade do meu cérebro?
Deixar para trás o que foi perdido
É possível erradicar a emoção?
Seguindo em frente
Um conceito tão construtivo
Para usar tudo o que fiz
para criar uma base para o que está por vir
para usar tudo o que encontrei
para estabelecer uma direção clara para minha rota
para usar tudo o que observei
ser uma tela para criar um mural maior
para usar tudo o que ganhei
para formar uma estrutura para crescimento futuro
para usar toda a minha história
para dar vida renovada à minha emoção

Armadilhas

Esta coleção de materiais aborda as emoções e questões que encontrei na jornada do luto. Elas se baseiam na minha tentativa de identificar o que estava acontecendo, bem como em comentários de outras pessoas que abriram meu pensamento para outros aspectos do que estava acontecendo comigo.

Tenho refletido sobre tudo o que aconteceu e o que estou aprendendo sobre mim mesma, o que Nancy significou para mim e o que acontece quando você perde seu parceiro de vida. Gostaria de compartilhar com vocês o que estou aprendendo sobre a presença de Deus e a perda.

Armadilhas, minas terrestres, bombas-relógio e armas nucleares

Estes últimos três meses, desde que minha esposa Nancy faleceu, foram repletos de uma diversidade de experiências emocionais e desafios. O título representa aspectos do que vem acontecendo na minha vida. Deixe-me explicar melhor.

A bomba nuclear – É o que acontece quando um ente querido morre. Há uma explosão emocional colossal que ocorre. É isso que acontece no momento em que você percebe que sua esposa morreu e que a perda é para sempre. Qualquer tentativa de impedir isso ou tentar atrasar, encobrir ou fugir disso geralmente é inútil e pode causar danos. Reprimir isso só pode causar mais danos, como uma bomba atômica. As emoções devem ser liberadas de maneira controlada para sobreviver ao efeito devastador da perda.

Mas depois da explosão, há a precipitação radioativa. Assim como em uma explosão nuclear, o maior impacto geralmente não é o evento inicial, mas a precipitação radioativa que se segue. Os eventos que serão afetados pela perda. Estou no centro da precipitação radioativa. Estou vivenciando eventos que foram planejados pensando em nós dois. Esses eventos não podem ser cancelados porque isso não leva em conta que eles não permitem a liberação adequada de emoções e a oportunidade de se curar do impacto daquele evento. Essas são atividades e viagens que foram planejadas pensando em nós dois e que tenho que fazer sozinho ou com outra pessoa que não seja minha esposa. Os efeitos são perceptíveis sutil e abertamente no que você faz e como você se comunica com aqueles ao seu redor. Você começa a focar no "eu" em vez do "nós", e isso causa uma dor profunda em sua alma.

Eu queria poder te dizer quanto tempo isso dura, mas não posso. Cada relacionamento é diferente, e as coisas que foram planejadas serão diferentes. Eu sei que há algum tipo de precipitação radioativa, e a melhor maneira de lidar com isso é compartilhar com pessoas próximas que sabem o que está acontecendo. Ajuda ter alguém que saiba como o processo de cura varia e também consiga perceber quando compartilhar traz cura ou simplesmente reabre feridas e, portanto, impede que você se cure. É um assunto delicado e requer uma franqueza e sensibilidade que devem ser desenvolvidas e só podem ser desenvolvidas na medida em que o que está acontecendo é compartilhado.

A bomba-relógio – É diferente da explosão nuclear ou inicial. Isto é sobre repetição. Nós vivenciamos emoções todos os dias. As coisas que sempre fizemos: Caminhar pelo mesmo caminho, ouvir a mesma música, cozinhar, comer, etc. O que acontece é que o acúmulo de exposição a algo atinge um ponto crítico, e as emoções explodem.

Eu adoro cozinhar. Eu sou um cozinheiro aceitável. Muitas vezes eu tinha que cozinhar para os dois quando os efeitos da quimioterapia eram fortes demais para Nancy suportar. E bem, todos

os dias eu cozinho e então sinto um cheiro de algo que sinto há semanas ou faço algo que venho fazendo há semanas, e então uma dessas vezes eu congelo quando a realidade do que estou perdendo e a solidão que se torna evidente me atingem.

Eu entro no quarto o tempo todo. Então percebi que, sempre que eu passava por aquela porta, Nancy estava lá. Ou eu olho para a porta do escritório todos os dias, e então um dia não consigo mais olhar para a porta porque sei que ela nunca mais vai passar por aquela porta para me fazer uma pergunta, me chamar para jantar, ou apenas para conversar, etc.

Esses são os caminhos que a memória marcou na minha vida, no meu pensamento e em como vivemos, e eles permanecem lá como um lembrete do que está faltando. Com o tempo, eles vão esmaecer, perder intensidade e desaparecer, ou ser substituídos por uma nova realidade. Mas isso leva tempo, e você nunca sabe quando isso vai te pegar desprevenido e te fazer lembrar.

Às vezes me pergunto se ainda é possível que esses caminhos desapareçam completamente. Às vezes eu me pergunto, e então percebo que eles deveriam ficar porque nos levaram a outros que se tornaram parte dessas jornadas e precisam que eu continue minha caminhada por eles.

Minas terrestres – representam atividades da vida que não faziam parte da nossa vida diária. Eles espreitam nas esquinas e no meio do que parece normal. Eles faziam parte da vida e geralmente representavam algo importante ou especial, exceto que não eram eventos da vida, como aniversários e datas comemorativas. Aqueles que esperamos que tragam lembranças tristes são os da precipitação radioativa mencionada anteriormente. Encontro minas terrestres nos lugares que gostávamos de ir, nas atividades que gostávamos de fazer e nas pessoas com quem gostávamos de passar o tempo. Elas ocorriam esporadicamente ou talvez com certa regularidade, mas não diariamente ou semanalmente .

Você não pensa neles, e então um dia você se encontra naquele lugar, fazendo aquela atividade, conversando com aquele amigo, indo àquele restaurante, e ela não está com você ou esperando por você. Eles são imprevisíveis e você não pode evitá-los até estar cara a cara com aquela atividade, lugar ou pessoa. Então você percebe o quão especial e importante foi. No momento, pode parecer normal ou regular; Mas agora você percebe o quanto aquele lugar ou aquela pessoa nutriu seu amor e seu casamento.

Armadilhas ocultas – são coisas que estão simplesmente escondidas e esperando para explodir. Você não sabe onde eles estão ou qual item, evento, lugar, conversa ou qualquer outra coisa que pode fazer seus olhos lacrimejarem e até mesmo fazer você chorar. Você abre uma porta e lá está sua pequena xícara especial. Você abre um arquivo de fotos e há uma foto que traz à tona as emoções. Você vê outra senhora vestindo uma das peças de roupa que você doou para o bazar da igreja. Alguém chega até você e faz um comentário, e você não consegue olhar nos olhos nem responder normalmente com sua voz.

As pessoas não fazem isso de propósito, mas acontece, e você se pergunta o que mais está esperando por você. Você pode ficar paranoico e começar a evitar lugares, pessoas e qualquer coisa que você acha que pode causar uma reação incontrolável. A realidade é que armadilhas ocultas não permitem que você se esconda. A verdade é que você é quem prepara as armadilhas.

São suas memórias e suas perdas que criam as rotas e atividades onde eles se esconderão. E é a memória deles que os faz explodir. Então, a menos que você consiga limpar completamente seu cérebro, não poderá evitá-los.

Na verdade, nada do que foi mencionado acima pode ser evitado, a menos que você entre em completo isolamento. Mas mesmo isso não seria suficiente. Você precisaria evitar completamente qualquer lembrança do passado, e fazer isso é algo perigoso. Isso não só prejudicará seriamente sua capacidade de funcionar, mas também prejudicará todos que conheceram e amaram seu cônjuge.

Então, aí está. É com isso que estou aprendendo a lidar desde que minha esposa morreu. Às vezes é assustador, mas em outras é um grande conforto. É assustador porque todos eles me lembram do fato de que ela se foi, e não posso mais aproveitá-la ao meu lado. Mas é um grande consolo por tudo que ganhei por tê-la por perto. ela como MINHA ESPOSA por trinta e oito anos.

Como você provavelmente notou, não compartilhei nenhuma escritura especial ou nenhuma visão incrível da Bíblia. Mesmo assim, sei que realmente fiz isso. Você não pode compartilhar isso se não tiver um plano B ou um lugar seguro para ir. Eu tenho isso, não porque li uma Escritura especial, apesar da abundância de Escrituras que tratam do luto (basta olhar para todos os cartões que foram criados para confortar aqueles que estão sofrendo). Tenho um lugar seguro por causa do relacionamento que tenho com aquele que nos deu todas aquelas palavras de conforto.

Para ser honesto, sem esse relacionamento, essas palavras encontradas nas Sagradas Escrituras não têm poder para ajudar alguém a superar a dor e o sofrimento da perda. Eles não têm o poder de preencher o vazio criado. Eles não têm o poder de curar as feridas causadas pela perda. Eles não têm o poder de dar força para enfrentar tudo isso. Mas, se você tiver um relacionamento com a fonte dessas palavras, então você entenderá que Deus é a grama; ele é a água parada; Ele é nosso protetor em lugares escuros e nosso provedor quando sentimos que perdemos tudo. Ele é, e isso é o suficiente.

Garanto que haverá uma explosão nuclear e precipitação radioativa. Garanto que haverá bombas-relógio, minas terrestres e armadilhas escondidas, e você deve aprender a lidar com o impacto de tal perda. E posso garantir que Deus, aquele que nos uniu, aquele que decidiu que ela voltasse para casa e fosse curada, aquele que me deu um presente incrível, estará lá para me levantar e me guiar por tudo o que está por vir.

Estou na jornada. Não sei aonde isso me levará, mas sei que o Senhor está comigo.

Tsunami, Onda Gigante, Maré – as ondas da tristeza

À medida que continuo minha jornada pelo luto, tomo consciência de mais aspectos dele. No início, eu estava dolorosamente ciente das coisas que chamarei de aspectos traumatizantes do

luto. Agora, estou aprendendo que há outro aspecto do luto que é repetitivo por natureza. Como resultado, estou percebendo que o luto é uma emoção incrivelmente complexa e é impactada por muitas circunstâncias e fatores ambientais. Baseio parte dessa realidade no que estou vivenciando e em observações de como outras pessoas ainda estão sofrendo, mesmo muitos anos depois do evento.

Até certo ponto, isso me intrigou. Por que essas pessoas sentem a necessidade de expressar sua perda e tristeza depois de 10, 20, 30 anos? Por que você decide que precisa fazer algo para todos em escala global e não em nível pessoal? Uma música para todos, uma escritura para todos ou um poema para todos que podem precisar de encorajamento hoje com base em sua experiência de luto e na necessidade disso em suas vidas.

No início, pensei que deveria haver problemas emocionais ou psicológicos mais profundos, algo que ainda não havia sido resolvido depois de tantos anos. Como resultado, continua sendo necessário retribuir, incentivando a vida de outras pessoas. Isso funciona para alguns cenários e pessoas, mas não para todos. Para alguns, não há uma agenda oculta ou luta emocional enterrada que possa ser permitida, uma oportunidade de liberar energia reprimida e evitar o colapso emocional.

No começo eu não entendi, mas agora estou começando a entender o que pode estar acontecendo. E comecei a entender que o luto não é um evento único, mas uma experiência contínua que agora é uma constante na minha vida. Nunca estarei livre da presença deles e do impacto que eles têm em mim, na minha vida e na vida das pessoas com quem interajo. Isso fica mais evidente na pergunta: "Como vai você?" Essa costumava ser uma pergunta padrão com um propósito muito normal: descobrir como a vida, em geral, estava progredindo.

Agora mudou. O antigo conteúdo e intenção ainda estão lá, querendo saber como está nossa vida, em geral. Mas agora há outro aspecto. Isso agora inclui: "Como você está desde...?" Não é dito dessa forma, mas está lá, como parte da pergunta. E não prevejo nenhuma mudança nesse conteúdo alterado por muito tempo.

E percebo que estou me perguntando a mesma coisa: como estou desde que minha esposa morreu? Não exatamente com essas palavras, mas com essa abordagem. E quando percebi isso, também fiquei preocupado que essa questão pudesse não desaparecer. E que de alguma forma minha dor será uma parte permanente de quem eu sou e de como minha vida será vivida de agora em diante.

Isso me fez pensar sobre o que eu estava vivenciando e o que eu estava vendo na vida dos outros e suas expressões de pesar. Essa reflexão me levou às ideias do título: as ocorrências naturais que fazem parte da realidade da nossa vida neste planeta me ajudaram a ganhar uma perspectiva melhor sobre como o luto estava afetando minha vida e por que ele surgia, de certa forma, sem que eu sequer pensasse nisso. Por que agora neste momento e não em outro? Por que um sentimento tão forte de tristeza agora e nenhum em outros momentos? Por que uma torrente de emoções em um segundo e calma no outro?

Maré

Para começar, deixe-me explicar o porquê do conceito de marés. As marés são um padrão recorrente em nosso mundo. Eles são previsíveis até certo ponto, mas não são precisos. Elas são recorrentes porque sobem todos os dias e descem duas vezes; Há duas marés altas e duas marés baixas. Eles são previsíveis, mas não precisos, e são variáveis.

O horário de cada maré muda a cada dia, assim como a altura das marés altas e baixas. Isso ocorre porque a posição da Lua ao redor da Terra muda todos os dias e afeta as marés. Também em relação ao sol. Portanto, a posição da lua em torno da terra em relação à posição da terra e da lua em relação à sol, afeta as marés. Ou seja, todo mês há um ciclo de maré. As marés altas variam em altura e as marés baixas variam em profundidade. As marés mais altas ocorrem quando a Lua está alinhada com o Sol, seja no mesmo lado da Terra ou no lado oposto.

Em tudo isso, há mais um fator. Aparentemente, a maneira como a Terra gira em torno do Sol pode causar outro efeito a cada dezoito anos, quando a maneira como tudo se alinha pode criar marés mais altas do que o normal, chamadas de supermarés. São marés que podem ficar vários metros acima dos níveis normais e causar inundações.

Há mais um fator de interesse. Alguns lugares têm marés muito mais altas que outros. No Panamá, vemos isso. No lado caribenho, as marés altas atingem aproximadamente um metro, mas no lado do Pacífico podem chegar a oito metros.

Agora, o que isso tem a ver com tristeza? Deixe-me explicar.

Nossas vidas têm rotinas. Essas rotinas não acabaram simplesmente por causa da perda de um ente querido. Essas rotinas têm vários padrões que afetam a nós e nossos novos ciclos de vida. Existem ciclos diários, semanais e mensais. E há ciclos maiores, muitos dos quais nem temos consciência.

Antes, elas eram como as marés, vinham e iam regularmente e nem pensávamos nelas, mas agora isso mudou. O que costumávamos fazer juntos, agora faço sozinho. O que a outra pessoa fez, agora tenho que fazer sem ela e sozinho. O que fizemos sem eles, mas o que compartilhamos com eles depois, continuamos fazendo sozinhos, mas não podemos mais compartilhar com eles, o que reforça o fato de que estamos sozinhos.

Até certo ponto, encontramos maneiras de lidar com esses eventos. Podemos encontrar outra pessoa para compartilhar uma atividade, podemos encontrar outras pessoas para fazer o que faziam antes e podemos encontrar alguém para compartilhar o que temos feito. Mas apenas até certo ponto, porque – primeiro, eles não são a mesma pessoa; e dois, há aspectos na vida em que é simplesmente impossível encontrar alguém para substituir a pessoa que morreu. Isso e o fato de que, mesmo quando encontramos alguém para ocupar o seu lugar, nunca é a mesma coisa.

Um amigo, em uma conversa sobre seu segundo casamento e a morte da minha esposa, comentou que eu nunca encontraria uma substituta para minha esposa, mas o que eu consegui encontrar foi companheirismo. Eu luto contra essa ideia através de todos os canais e rastros que todas essas marés deixaram na minha vida. Seria justo que essa pessoa tivesse que lidar com essa realidade? Esse é um assunto totalmente diferente, e talvez eu possa pensar sobre isso mais tarde.

Então, assim como as marés vêm e vão todos os dias e seguem seu ciclo, nossas atividades vêm e vão todos os dias. Nós cozinhamos nossa comida, fazemos nosso trabalho, lavamos nossas roupas, trocamos a cama, etc., etc. Quando tudo está indo bem, talvez não consigamos pensar no que mudou, mas então um dia nos tornamos sensíveis ao ritmo e sentimos uma dissonância ocorrendo, e somos atingidos novamente pelo que mudou. Não posso dizer exatamente por que isso acontece, mas posso lhe dar algumas ideias de coisas que podem causar o fluxo em nossa reação.

- É o dia do mês em que a pessoa morreu.
- Tivemos uma conversa com alguém que provocou nossa dor latente.
- Falamos sobre um tema que nos faz lembrar quem está faltando.
- Fazemos algo e eles não estão lá para nos ouvir.
- Vamos a algum lugar e, quando voltamos, eles não estão lá para nos receber.

Estas são algumas ideias sobre gatilhos. Coisas que aumentam nossa consciência do luto em nossas vidas, como a posição da lua e do sol em relação à terra. E dependendo unicamente de quanto disso acontece e de quantos gatilhos são afetados, a emoção aumenta e nos preenche à medida que nos invade, e então uma sensação mais profunda de perda surge, que então desaparece e deixa a pessoa profundamente ciente da perda.

Depois, há momentos no ciclo que são mais fortes, dias especiais como aniversários, datas comemorativas e celebrações especiais que acontecem com menos frequência, mas podem criar ondas ainda maiores em nossas emoções e em nossa sensação de perda. O aniversário da morte da pessoa ou uma combinação única de coisas, como o anúncio do nascimento de um neto de alguém que perdeu o cônjuge. Ou talvez a sugestão de um familiar ou amigo próximo de que talvez seja hora de se casar novamente e seguir em frente.

E assim como marés diferentes em lugares diferentes, dependendo de onde estamos em um determinado momento, podem ter um efeito semelhante de aumentar nossa sensibilidade. Visitar um lugar onde passamos momentos especiais juntos, estar com a família sem aquela pessoa e qualquer outra situação e cenário pode amplificar problemas emocionais e diminuir nossa resiliência e defesas.

Aqui está a chave. Se não soubermos que isso é normal e esperado, como as marés, afundaremos e seremos arrastados pela maré, como um nadador que não está prestando atenção e é pego por uma corrente de retorno — um aspecto perigoso do movimento das marés. Seremos dominados pelas emoções e, sem clareza de pensamento ou a ajuda de outras pessoas muito observadoras, podemos nos encontrar em grande perigo emocional.

Bem, essas são as rotinas regulares da vida e do luto. Uma onda de emoções que sempre estará conosco em maior ou menor grau, dependendo do efeito de outros fatores em nossas vidas.

A Onda Gigante (Rogue)

A próxima palavra que usei acima é Onda Gigante. Uma onda gigantesca é uma onda anormalmente grande, grande o suficiente para afundar grandes navios. Uma onda normal pode atingir dez metros (30+ pés). Eles geralmente fazem parte de grandes sistemas de tempestades,

como tufões e furacões. Uma onda gigantesca pode atingir trinta metros (100 pés) e é conhecida por afundar grandes navios devido à sua força destrutiva e chegada inesperada.

Uma onda gigante não precisa de uma tempestade para existir, mas isso pode ser um fator. Outros fatores são coisas como ventos, ondas, correntes e terreno subaquático. As ondas grandes mais famosas são as havaianas, que os surfistas experientes querem surfar. Essas ondas são causadas por uma combinação de níveis de maré, ventos, correntes oceânicas e o formato do fundo do oceano naquele local.

Elas são previsíveis (durante o inverno), e os surfistas têm uma rede estabelecida para saber quando as maiores ondas podem ocorrer e, então, poder viajar para o Havaí para surfá-las. Ondas gigantes são três vezes maiores que estas. Com as grandes ondas do Havaí, você pode escolher se quer surfá-las ou não. E você tem acesso a informações sobre todos os perigos envolvidos.

Com uma onda gigante, não dá para escolher. Uma onda gigante pode ocorrer em qualquer lugar, a qualquer momento. Uma combinação de eventos torna essa onda possível. Ao contrário das grandes ondas do Havaí, essas são muito maiores e geralmente ocorrem apenas uma de cada vez, sendo completamente imprevisíveis. Eles são imprevisíveis porque você não consegue vê-los até que eles já estejam em cima de você, e eles o chicoteiam com sua força incrível. Depois do que acontece, é possível reconstruir os eventos que tornaram isso possível. Coisas como corrente, vento, estado de onda existente, etc. A razão pela qual eles são imprevisíveis é porque ocorrem em um ambiente fluido. Tudo está em movimento e, ao mesmo tempo, todos os fatores se juntam e criam a onda. Você tem que estar no lugar certo na hora certa para vê-lo. E dentro do mundo emocionalmente fluido do luto, podemos ser chicoteados e esbofeteados sem aviso. Uma série de eventos acontecem inesperadamente, e somente quando eles acontecem e nos atingem completamente é que vemos o que causou a comoção.

Estou aprendendo que há momentos em que minhas emoções ficam descontroladas, fora de controle ou fora de controle em relação ao que está acontecendo na minha vida naquele momento. Embora eu saiba que podem haver eventos que podem criar picos emocionais, o que vivencio é muito mais do que espero. É como se vários eventos tivessem conspirado para criar uma onda gigante que está me esmagando com sua energia emocional. E quando termina, posso ver os elementos que o criaram. E então tudo muda, e saber o que aconteceu não me ajuda a me preparar para uma repetição do evento, porque todas as condições terão mudado novamente. Lembre-se, estas são apenas ideias. Nada nesta lista pode estar na sua lista de gatilhos ou ser uma condição necessária para tal evento.

O que poderia contribuir para tal evento? Aqui estão algumas reflexões:

- O horário do evento
- A chegada inesperada de alguém que ainda não enfrentou sua perda
- A morte de outra pessoa em circunstâncias semelhantes
- Lidar com perdas em algum nível pessoal, não enfrentadas no passado
- O local - de pé no túmulo após muitos anos de ausência
- Uma música que toca algo enterrado profundamente dentro de você

Lembre-se, é uma combinação de várias coisas acontecendo ao mesmo tempo que causa essa enorme onda de emoções. De tal forma que eles levam suas vidas a um momento de dor em um nível nunca visto antes durante seu processo de luto. As últimas duas semanas foram como se uma onda gigante tivesse me atingido. Certa vez, enquanto assistia a um videoclipe muito animado chamado "Every Louvar ." Isso simplesmente me destruiu. É difícil explicar, mas é isso que a tristeza faz.

Tsunami

O último é o tsunami. Tecnicamente, isso não é o mesmo que os outros. Não se baseia em algo regular ou cíclico como as marés. E embora a onda gigante não seja regular ou cíclica, ela depende de coisas normais e cíclicas que se combinam para ter um impacto maior. Esses dois envolvem ondas e movimento da água com base em padrões e ciclos de movimento da água. Não é um tsunami. Embora seja uma onda, sua criação tem outra origem. Uma mudança repentina na crosta terrestre cria uma onda de choque que move imensas quantidades de água. Essa onda de choque pode viajar milhares de quilômetros sem ser detectada e só vem à tona quando se aproxima do solo. A onda de choque então toma forma como um grande movimento de água que se assemelha a uma onda, exceto pela quantidade de água que está sendo movida, o tempo em que a água é movida e o ciclo repetitivo da onda de água. Um tsunami movimenta água em questão de minutos, ao contrário de horas, como acontece com uma maré. Ela movimenta uma quantidade imensa de água, muito além de uma maré normal, e pode repetir esse movimento diversas vezes em poucos minutos e até horas entre cada onda.

Outra coisa. Com marés e ondas gigantes, todas as coisas que compõem o evento estão naquele lugar naquele momento. Com um tsunami, isso não é verdade. A água originalmente afetada, e que inicia o processo, nunca chega ao local final. A colisão perturba a água naquele local, que perturba a água próxima e continua a transmitir essa energia de uma seção para outra até que a água que estava longe do local inicial da perturbação seja liberada porque está localizada no final da reação em cadeia.

É muito parecido com o dominó. Você inicia o primeiro, o que inicia a reação em cadeia até que a última peça seja derrubada. A principal diferença é que, com o tempo, o número de dominós afetados aumenta para um número grande. Pense em uma pirâmide de dominós dispostos horizontalmente. Cada dominó afeta dois, que afeta quatro, que afeta oito e assim por diante. Quanto mais longe você for, mais forte será o efeito.

Pode haver muitas causas: terremotos subaquáticos, avalanches submarinas, erupções vulcânicas e alguns outros eventos semelhantes. Em cada um deles, o evento e seu efeito são imprevisíveis, pois você não sabe quando ocorrerá e onde terá o maior efeito. Um grande terremoto pode ter pouco efeito, enquanto um menor cria um tsunami devastador. Uma característica fundamental é o quão distantes os dois lugares são um do outro. A causa pode ter origem a milhares de quilômetros de onde finalmente chega, criando o que muitas vezes é chamado de onda descontrolada. Embora não seja totalmente preciso, é suficiente para esta aplicação.

Para ser honesto, não experimentei esse nível de emoção e luta do luto, mas ele está lá e é uma coisa real. Um evento desconexo desencadeia uma linha do tempo que afeta a vida de uma

pessoa enlutada e a sobrecarrega. E, assim como acontece com um tsunami, há pouco que você possa fazer para se preparar para um evento emocionalmente catastrófico.

Talvez eu não devesse dizer um evento não relacionado. Talvez seja melhor dizer um evento cujo impacto é multiplicado muito além do normal por causa de quem eu sou e do que vivenciei. Na psicologia, eles têm um gráfico para estresse emocional. Cada evento importante na vida tem um estressor específico. As três maiores pontuações de estresse neste gráfico estão relacionadas ao casamento, e a maior pontuação de estresse é a morte do cônjuge (100). Em quarto lugar na lista está a morte de um familiar próximo (63), seguido de ferimentos pessoais ou doenças (53). A partir daí, eles rapidamente descem para algo como o estresse do feriado (13). Determinar seu nível de estresse em um determinado momento consiste em olhar para a lista e calcular o valor total de todas as coisas que estão acontecendo em sua vida naquele momento. É sempre uma combinação de coisas porque um evento geralmente desencadeia ou envolve outros.

Pense desta maneira. Uma onda desenfreada poderia criar uma linha do tempo com um total de cerca de 200 pontos de estresse. Há muitas coisas que podem ser combinadas para criar esse total. Houve um momento na minha vida em que meu total chegou a 215. Dizem que acima de 150 pode causar sérios problemas de saúde se não for tratado adequadamente. Pense nisso como uma onda gigante. Mas com a morte da minha esposa e o resto das mudanças, meu total chegou a 300. No gráfico de estresse, a probabilidade de ter problemas de saúde sérios é muito alta. Agora imagine o que aconteceria se um dos meus filhos ou netos morresse de repente, inesperadamente, ou se eu ficasse gravemente doente. Isso e os outros fatores estressantes me colocariam muito além do meu limite e poderiam criar um tsunami de emoções e estresse. Cada um contribuindo para o outro em ondas de impacto cada vez maiores.

A chave para tudo isso é a existência prévia do meu luto e como lidei com o estresse resultante do meu processo de luto. Se eu tiver me saído bem, o tsunami de emoções pode ser controlado pela minha experiência e estruturas de apoio e, como resultado, ele pode nunca se formar. Se eu não tiver conseguido processar bem minha dor, minha sobrevivência estará em risco.

O luto é uma emoção estranha e complexa. Ainda estou aprendendo como isso afetou minha vida e se tornou uma parte permanente de quem eu sou. Estou aprendendo que a tristeza não desaparece; Precisamos aprender a conviver com ela e usar sua presença para crescer e seguir em frente na vida.

Não é o que planejamos

Uma amiga compartilhou esta citação, “*Não é o que planejamos*”, sobre como a morte de seu cônjuge afetou sua vida. A morte fará isso; muda alguns planos que você pode ter tido em muitas áreas da sua vida.

Estou enfrentando isso na minha vida e em diferentes áreas, desde coisas básicas do cotidiano até planejamentos de longo prazo que achamos que se encaixam bem com nossa vida, experiência e habilidades.

Os planos mais simples tinham a ver com a nossa vida cotidiana. Nada em particular, apenas continuando a desfrutar da companhia um do outro, fazendo o trabalho que Deus nos deu aqui e vivendo cada dia como ele veio. Você sabe as coisas banais da vida que planeja fazer: cozinhar, lavar roupa, cuidar da casa e qualquer outra coisa dessa lista. Você pode não pensar muito sobre isso, mas faz parte do que você planeja e constrói em torno da sua vida. E esse planejamento foi construído em torno de duas pessoas fazendo e compartilhando tudo.

Agora tudo mudou e *não é mais o que planejamos*.
Agora faço tudo isso sozinho.

Minha esposa estava ocupada trabalhando para desenvolver o ministério infantil na igreja, ajudando a desenvolver um ministério de extensão por meio do cibercafé, me ajudando com nossos programas de treinamento missionário e editando todos os materiais que eu estava escrevendo. Ela era muito boa em me envolver nesses planos e, juntas, olhávamos para o futuro a cada dia para conversar sobre o que estava acontecendo e o que precisava ser feito a seguir.

Eu me mantive ocupado viajando e ensinando todo mês. Mantive-me ocupado desenvolvendo recursos e materiais para o meu trabalho e para o nosso trabalho conjunto em treinamento. Havia planos definidos para viagens juntos e ministérios em outros lugares. Quando as pessoas vinham à nossa casa para trabalhar em alguns desses projetos, ela se tornava parte do processo e cuidava delas para que pudessemos ser eficazes no trabalho que fazíamos.

Gostamos do planejamento e dos desafios de compartilhar tudo relacionado a essas atividades.

Agora tudo mudou e *não é mais o que planejamos*.
Com exceção de uma viagem em que meu filho ficou no lugar da minha esposa, eu faço tudo isso sozinho.

O que planejamos incluía contato regular com nossos filhos, netos e amigos. Nós conversávamos com eles pelo Skype e apreciávamos o tempo com eles, especialmente com os netos. Sonhamos sobre quando o próximo neto chegaria e de quem seria o filho. Estávamos pensando no próximo casamento, no próximo evento familiar.

Estávamos conversando sobre quando e como cada um de nós poderia visitá-los. Olhamos para as agendas deles e planejamos o Natal juntos. Nós garantimos que um de nós pudesse estar com eles em eventos especiais. Conversamos sobre aniversários, datas comemorativas e outros eventos especiais e o que dar em cada um deles. Quando viajávamos, sempre considerávamos o que poderíamos comprar para eles. Café, especialmente para uma delas, joias para as filhas – para uma, quanto mais estranha e única, melhor – e brinquedos ou algo assim para os netos. Nós sempre planejamos isso e como enviar esses presentes para eles. Usamos visitantes que estavam viajando de volta aos Estados Unidos e outros métodos criativos, ou simplesmente guardamos para dar a eles na próxima vez que os víssemos.

Agora tudo mudou e *não é mais o que planejamos*.

Agora, tudo isso recai sobre mim. Ela manteve um calendário especial para tudo isso. Ela estava sempre pronta, e agora tenho que planejar e fazer isso sozinho. Agora sou só eu falando comigo mesmo.

Conversamos sobre nossa saúde e o que precisávamos fazer por ela e por mim, pela saúde dela e seu tratamento, para garantir que ela recebesse todos os cuidados necessários para o câncer. Nós planejamos e organizamos nossas agendas em torno disso para que eu pudesse estar lá quando necessário e ela pudesse viajar quando necessário. Estávamos falando sobre minha saúde. Planejamos meus exames para que eu não tivesse surpresas ou problemas para lidar.

Nós planejamos diferentes opções e muitos mais anos juntos, um dia de cada vez. Aprendemos essa verdade cedo e Deus nos deu 13 anos de um dia de cada vez.

Agora tudo mudou e *não é mais o que planejamos*.

Não há mais discussão sobre tratamentos. Não há mais necessidade de planejar em torno de como ela se sente. E agora, se eu tiver necessidade, ela não está lá para mim.

Também estamos ansiosos para ver como seria nossa vida e ministério se continuássemos a receber mais um dia de cada vez. Com nossa formação e dons, e a experiência de viver em tantos lugares, acreditávamos que gostaríamos de viajar para outros países por dois ou três meses ajudando a ensinar em um instituto bíblico ou outros programas de treinamento. Estávamos ansiosos para compartilhar com os outros tudo o que havíamos aprendido e ajudá-los a desenvolver uma compreensão mais profunda da missão de Deus e da alegria de servir.

Estávamos pensando em ficar mais perto dos nossos filhos e netos e em como poderíamos passar mais tempo com eles. Estávamos pensando em nossa casa e em adicionar um deck ao ar livre. Pensamos em todas as coisas que as pessoas que estão prestes a se aposentar pensam, nos hobbies e projetos que poderíamos aproveitar, e assim por diante.

Agora tudo mudou e *não é mais o que planejamos*.

Muitos dos planos ainda serão possíveis, mas não como casamento. Estar mais perto dos meus filhos e netos e ter uma participação maior na vida deles ainda é uma meta, mas envolverá apenas a mim. Isso significa que os netos só conhecerão a avó por meio das fotos e histórias compartilhadas pelos pais e pelo avô. As atividades mudarão – não todas, mas muitas – porque sou só eu.

Esta frase, “*não é o que planejamos*”, traz consigo uma boa quantidade de bagagem. Grande parte da vida é construída em torno disso. Das atividades diárias aos relacionamentos familiares, planos ministeriais e a lista continua. E não é um fardo fácil de suportar. Isso porque antes eram *duas* pessoas que carregavam esse fardo pesado, o planejamento e o acompanhamento. Agora só existe um.

Algumas áreas não podem ser descartadas. Você terá que fazer mudanças em seus planos para poder cuidar de todas essas atividades diárias, de todos esses relacionamentos com familiares e amigos. Alguns aspectos do seu ministério não mudarão; você ainda tem trabalho a fazer. Às vezes, você terá que cumprir compromissos de casal sozinho. Às vezes você terá que deixar as coisas irem porque não consegue fazê-las sozinho. Não é uma decisão fácil.

No que diz respeito às suas áreas de responsabilidade pessoal, isso também trará mudanças. Antes você tinha outra pessoa para te encorajar, te aconselhar e te ouvir. Agora você terá que se ajustar. Ainda haverá influências e padrões de todo o passado nos quais você pode se basear, e isso é reconfortante. Mas isso não substituirá o que não existe mais, e a maneira como você planeja e executa esses planos também mudará.

Como se isso não bastasse, a coisa mais difícil sobre qualquer coisa *não planejada* é que todos os dias você acorda e enfrenta outro dia que não é *o que você planejou*, e no final do dia você vai para a cama sozinho, e isso pode ser o lembrete mais forte de que *não é o que você planejou*.

Parece difícil; Na verdade, não é apenas difícil, mas pode parecer impossível de lidar. Quando uma pessoa que perde o cônjuge acorda, essa é a realidade. *Não foi* isso que foi planejado e o estresse emocional pode ser insuportável. O que deve ficar claro é que isso é uma parte normal do processo de luto.

Levará tempo para fazer todos os ajustes e crescimento necessários para que um novo plano possa tomar forma. Um plano que se adapta ao que aconteceu e a todas as mudanças que precisam ser feitas *no que foi planejado*. Não há segredos neste processo. Há fontes de ajuda na família, nos amigos, nos colegas de trabalho e em outras pessoas que Deus colocará ao seu lado. Como pessoas que passaram pelo mesmo processo. Uma chave será a profundidade do seu relacionamento com Deus, mas isso deve ser óbvio, e muitos livros foram escritos para ajudar aqueles que enfrentam o luto e explicar tudo o que Deus fornece para trazer paz e alegria de volta às suas vidas.

Mas, para ser honesto, se eu não aceitar o fato de que a vida *não é o que foi planejado* e eu não aprender a me adaptar e viver neste novo ambiente sem meu cônjuge, eu vou morrer e desaparecer. Viverei em um mundo de luto perpétuo por algo que não pode ser recuperado. Tentarei criar uma vida insustentável.

Então seja honesto e diga claramente: "isso não foi planejado", e comece a procurar o que pode acontecer na sua vida por causa de tudo o que foi planejado. Aprenda que tudo o que foi planejado lhe dará bases e recursos incríveis para continuar vivendo e planejando sem perder as bênçãos do que você planejou e imaginou antes da morte do seu cônjuge. E se bem feito, permitirá que outros preencham áreas onde mais de um é necessário para avançar.

Sim, *não é o que foi planejado*, mas agora há uma nova oportunidade de planejar. Uma oportunidade de usar o que vocês fizeram como casal, de usar lições passadas para construir uma direção futura e, ao fazer isso, honrar isso e compartilhar essa bênção com os outros.

Não é o que eu planejei

Estou percebendo que há um outro lado da ideia de *que não é o que planejamos*, e que *não é o que eu planejei*.

Antes de minha esposa morrer, todos os meus pensamentos e planejamentos incluíam outra pessoa. Isso incluía como organizávamos nosso tempo, nosso trabalho, nossas finanças e outras áreas. Agora tudo é diferente, e o planejamento em relação ao tempo, trabalho e finanças mudou.

Deixe-me começar com o tempo. Agora não preciso mais pensar no tempo que vou passar com minha esposa ou no que ela faz com seu tempo em relação a nós. Não há necessidade. Isso significa que pode parecer que tenho mais tempo disponível para fazer o que preciso ou quero fazer. Mas há uma compensação aqui. Agora preciso reservar um tempo para as coisas que ela fez para me libertar e poder fazer o trabalho que preciso fazer. Tempo reservado para trabalhar juntos em um projeto ou atividade.

Agora tenho que fazer tudo o que ela fez e, se nós dois estávamos envolvidos na atividade, preciso reservar mais tempo para poder fazer a atividade ou trabalho que exigiu o envolvimento de duas pessoas. Um exemplo é pintar a casa. Nós dois tínhamos nossas áreas de responsabilidade, o que reduzia a carga de trabalho de cada um de nós. Agora tenho que planejar todo o trabalho e depois realizá-lo. Embora eu tenha ganhado tempo, por um lado, esse mesmo tempo precisa ser revisto para completar o que costumava ser uma tarefa unida. No final, não ganho tempo algum.

Isso não é algo que eu teria planejado no passado, mas de agora em diante devo planejar isso. E isso não tem nada a ver com quem estava fazendo o quê, mas sim com o fato de que tenho que pensar em fazer tudo o que precisa ser feito em vez de dividir o trabalho e a responsabilidade com outra pessoa.

Isso nos leva à área do trabalho, que é afetada de muitas maneiras. Isso ocorre principalmente porque trabalhamos juntas em meus projetos ou porque ela foi um recurso essencial e me ajudou no que eu estava fazendo. Como resultado, meu trabalho era frequentemente planejado em torno dela ou dependia de seu envolvimento.

Tudo isso mudou, e ela não faz mais parte do que planejo agora em relação ao trabalho que faço. Agora tenho que fazer todo o trabalho que ela me ajudou e fazer planos para envolver outras pessoas em áreas-chave. Não foi isso *que planejei*.

Minha esposa tinha habilidades únicas que enriqueceram o que eu fazia, e ela tinha habilidades únicas que lhe permitiram atingir seus planos e objetivos. Como sabíamos o que cada pessoa poderia fazer e como cada pessoa poderia ajudar, planejamos nosso trabalho adequadamente. Agora tenho que planejar meu trabalho sem a contribuição dela e ela não pode mais participar do que estava fazendo. Agora não tenho mais acesso às suas habilidades. Não tenho mais um editor e crítico integrados, por exemplo. Alguém que entendesse como eu penso e trabalho e soubesse como fazer sugestões e mudanças quando e onde necessário. Agora tenho que planejar meu

trabalho de forma diferente e buscar ajuda de outras pessoas. Mas isso leva mais tempo e afeta meu planejamento. Isso significa que tenho que me adaptar ao planejamento, à disponibilidade e à estrutura da vida de outras pessoas. Algo que não é *o que planejei*.

Elas são mais ou menos óbvias. Isso acontece durante toda a nossa vida. Mudanças que afetam você e não são o que você planejou e o forçam a iniciar um novo ciclo de planejamento. Aqui estão alguns exemplos:

- quando você sai da casa dos seus pais para viver como solteiro,
- quando você se casa, o que definitivamente muda a forma como você planeja,
- quando os filhos entram na sua vida e saem da sua, outra mudança no que você planeja.

Elas são bastante naturais e esperadas e, embora você possa não prever completamente a mudança no planejamento, elas são antecipadas e, muitas vezes, temos a ajuda de outras pessoas, se desejarmos. *Não é exatamente o que planejei*, mas a mudança foi antecipada em algum nível.

Há outro conjunto de mudanças, mudanças que são repentinas e impossíveis de prever: uma doença grave, um desastre ou acidentes. Elas trazem mudanças rapidamente. O impacto de cada um é diferente, mas cada um exige que você mude seus planos. A mudança é mais administrável quando duas ou mais pessoas estão envolvidas. Mas quando se trata da perda de um cônjuge, especialmente depois que todos os filhos se foram, a situação se torna mais desafiadora. Tudo o que vocês planejaram juntos agora foi apagado, e agora vocês têm que lidar com isso sozinhos.

Agora você não está diante *do que planejei*.

Agora estamos prontos para a última área do *que não planejei*, o que acontece em relação às finanças. Siga as ideias das áreas anteriores, pois haverá mudanças. Haverá mudanças em suas finanças, e agora você lidará com elas sozinho e não com o envolvimento de outra pessoa.

Anteriormente, o orçamento era baseado nas necessidades de duas pessoas. Antes, seu planejamento tinha que incluir alimentação para duas pessoas, roupas para duas, custos de transporte para duas, etc. A mudança de dois para um significa que pode haver mais dinheiro disponível do que antes. Pelo menos em algum nível. E você não se preparou para isso de muitas maneiras. (Preciso admitir que, em alguns casos, se a vida dependesse de uma renda conjunta, isso poderia não ser verdade. Isso cria algumas diferenças, mas o problema é o mesmo. Tenho que planejar de forma diferente. Abordarei o conceito anterior.)

Para mim, houve uma mudança na renda. Desceu um nível, mas foi substituído por várias outras coisas que aconteceram. Como estávamos preparados para o futuro e para a possível morte de um de nós, em um futuro muito mais distante, compramos um seguro de vida. Recebi esses pagamentos depois que ela morreu. Isso significava que eu tinha os fundos necessários para pagar várias dívidas importantes. Eu também, por causa da nossa idade, comecei a receber um cheque mensal do governo. Isso significava que, com as dívidas quitadas e a renda adicional, eu certamente tinha mais fundos disponíveis para fazer várias coisas.

Eu poderia comprar as coisas que precisava para a casa. Eu poderia comprar itens de melhor qualidade. Eu tinha mais liberdade para viajar e tirar férias. Eu poderia ser mais generoso (algo que minha esposa tornou possível e sempre procurou fazer sempre que possível). Eu poderia até cuidar de alguma manutenção e reparos essenciais em nossa casa, o que poderia ter sido um desafio antes, envolvendo algum tipo de planejamento financeiro. Agora eu tinha fundos para fazer isso sem pedir dinheiro emprestado.

Mas como fiz o que não havia planejado, acabei me envolvendo em uma briga que me pegou desprevenido. Foi assim: comprei ou fiz alguma coisa e então pensei que minha esposa teria gostado, que isso teria facilitado as responsabilidades dela ou que ela teria gostado de fazer isso. O pior era quando eu comprava algo que eu realmente queria, mas não tinha dinheiro para comprar, coisas que tornariam meu trabalho mais fácil, mais eficiente e melhor. Enquanto eu pensava nisso, fui atingido por uma onda de *quão egoísta você é*. E se eu decidisse comprar algo só para mim, eu teria dificuldade em saber *como fazer isso com os fundos recebidos devido à sua morte?*

Nesse ponto, o que *eu planejei* se transformou em uma pequena luta. Estou lentamente aceitando a ideia, mas não sem algum desconforto. É mais fácil lidar com isso quando outras pessoas além de mim podem se beneficiar. É mais fácil quando me ajuda a reorganizar meu tempo e trabalho. É mais fácil quando sei que ela ficaria, de fato, feliz com o que decidi e talvez gostasse de ter ou fazer o que planejei, e quando sei que, se tivéssemos o dinheiro, teríamos comprado, pago ou feito um orçamento para isso. Mas apenas mais fácil. Ainda há um sentimento de culpa e sinto que levará tempo para processá-lo completamente.

Não é o que planejamos que faz parte do processo. Se eu não cuidar disso, talvez não consiga cuidar adequadamente do *que planejei*, mas eu realmente deveria planejar. Não lidar com um pode tornar mais difícil entender e aprender a lidar com o outro.

As emoções serão mais intensas se o que vocês estiverem planejando for algo que ambos planejaram, como uma compra, uma atividade ou uma viagem que agora vocês terão que fazer sozinhos. Use *should* porque às vezes é exatamente isso que acontece. Para mim, uma viagem será para ver nosso novo neto, algo que só eu poderei fazer; um não *o que planejamos* agora não é *o que planejei*.

Eu poderia dar muitos exemplos. A verdade é que agora nem tudo vai sair como *planejei*. E abordar isso de forma saudável significa ser muito honesto sobre o que sinto. E aprender a identificar o que está acontecendo – a tristeza, a culpa, a frustração, a solidão e outras emoções difíceis – para que eu possa encontrar uma boa maneira de lidar com o que está acontecendo enquanto lido com isso. *Não é o que eu planejei* em relação ao tempo, trabalho, finanças e algumas outras áreas que serão afetadas por essa verdade.

A Descida ao Esquecimento

Meu mundo inteiro está desaparecendo ao meu redor. Sinto como se estivesse descendo ao esquecimento, perdido de pensamentos e visão.

Em algum momento do processo de perda e luto, esse sentimento surgirá. É porque minha identidade como casal será lentamente corroída, apagada e até reescrita por mim e por aqueles ao meu redor. É uma sensação estranha.

Corroído, porque dia a dia as mudanças que ocorrem, porque minha esposa faleceu, vão eliminando lentamente o que era. É como a ação de um rio ou da chuva. Dia após dia, ele passa por ali, pegando o material da margem do rio e levando para bem longe. O solo é facilmente removido das margens de terra do rio. Basta ir até o rio e ver onde uma árvore caiu. Esse é o testemunho da erosão. Até mesmo pedras podem ser comidas. Cachoeiras são o exemplo mais óbvio disso: no fundo sempre há pedras que se soltaram conforme a água as erodiu até que uma delas caiu. A chuva pode erodir superfícies e levar embora tudo o que toca.

Minha vida é cheia de ações e eventos que trabalham para remover o que estava lá e levá-lo embora. Aos poucos, as pessoas param de se referir a nós e se referem *somente* a mim. Não é mais Perry e Nancy, é apenas Perry. Às vezes o processo é mais rápido, mudanças em documentos e papéis legais. Às vezes é mais lento. Algumas pessoas continuam se referindo a mim no plural. Mas com o passar do tempo isso acontece. O que sempre nos representou agora só me representa. E o que antes era a vida de um casal lentamente cai no esquecimento.

Nunca está completamente perdido. É uma descida lenta, mas ainda assim uma descida. E isso é motivado por outro fator: todas as pessoas novas que entram no meu mundo só me conhecem e nunca conheceram minha esposa. Isso corrói ainda mais a imagem do casamento e a substitui por uma única entidade: eu.

“Apagado” é uma palavra mais forte. Mas isso acontece. Nós, em algumas situações e contextos, apagamos aspectos do passado. Isso é porque nossos bancos de memória estão sobrecarregados, e precisamos de espaço para novas informações? Isso é porque as informações não são mais importantes, e assim como um arquivo antigo, nós as colocamos no lixo e depois as descartamos?

É algo frustrante e às vezes lutamos contra o processo. Não queremos esquecer. Certo, vamos deixar isso claro: tem muita coisa que não quero esquecer, mas sempre tem algo que a pessoa prefere esquecer. A vida não é perfeita, e o que não é perfeito queremos apagar. Queremos manter a melhor imagem possível em nossa memória ativa.

Infelizmente, apagar é fácil, e não apenas as memórias menos desejáveis. Dizem que podemos lembrar de tudo ou quase tudo. Nosso cérebro tem uma capacidade de armazenamento incrível. Mas, ao mesmo tempo, atribui níveis de importância à informação. O menos importante é dificilmente recuperável e, de certa forma, é apagado. Eu vi isso repetidamente. Minha esposa se lembrava de coisas que eu não conseguia, e eu também me lembrava de coisas que eu não conseguia lembrar. Se conversássemos por tempo suficiente, como no trabalho de um programa de recuperação, eu conseguia lembrar de partes do que ela lembrava.

Também vejo isso repetidamente quando escrevo uma série de cartas ou anedotas sobre nossas vidas. Felizmente, tenho um acervo muito grande de cartas escritas por ela e milhares de fotos para me ajudar a restaurar o que foi apagado. Tenho certeza de que se você tem algo parecido, sabe o que quero dizer. Uma memória foi esquecida, apagada, mas com o uso de gatilhos-chave, ela pode ser parcialmente recuperada.

O que acontece é que isso ocorre no presente. Suas emoções e a maneira como você as processa afetam isso, e você inadvertidamente apaga coisas da sua memória ativa. Pode ser a natureza dolorosa da memória, o contexto da situação, muitas emoções e o que quer que esteja acontecendo - e isso vai embora. Pode ser simplesmente o processo de luto e seguir em frente na vida que o leva a apagar uma memória para abrir espaço para novas.

Posso imaginar que isso aconteça ainda mais se eu decidir me casar novamente. Precisarei apagar algo do passado para abrir espaço para o novo. Se não fizer isso, talvez eu não consiga viver o novo. O passado criará problemas para novas informações, a menos que você as apague. Deve ser esquecido.

É um conceito que me assusta agora. Mas eu vejo isso acontecendo. Estou permitindo que novas experiências na minha vida substituam certos aspectos do passado, e isso não pode ser impedido. Seu corpo faz isso o tempo todo, substituindo células velhas por novas para mantê-lo forte. O envelhecimento ocorre quando esse processo não é eficaz. A saúde emocional é a mesma, eu acho. Se não substituirmos memórias antigas por novas, ficaremos presos ao passado e incapazes de viver o presente ou de ter vontade de viver o futuro.

Olhe ao seu redor e você encontrará pessoas assim. O mais óbvio é a pessoa com doença de Alzheimer. Eles só têm o passado, e é lá que vivem. Mas isso é uma doença ou uma interrupção das funções normais. Mas algumas pessoas escolhem viver dessa maneira. O mundo inteiro deles é vivido no passado, e eles são esquecidos porque não estão conosco no presente.

Em certo sentido, uma de duas coisas acontecerá: ou certos aspectos da sua vida serão apagados e esquecidos para funcionar no presente, ou você, como pessoa, cairá no esquecimento, sem contato com o mundo ao seu redor.

A última ideia é talvez a mais perturbadora: reescrever a transcrição dos eventos. De certa forma, é um desejo natural. Queremos ir além do negativo e manter apenas o positivo, então reescrevemos a história. É realmente uma tentação. A razão pela qual fazemos isso? Não sei exatamente, mas consigo pensar em algumas, e elas também me tentam.

Idolatrar a pessoa. Minha esposa era a pessoa mais incrível. Ela não errava, sempre tinha a atitude certa e sempre sabia o que fazer. Para ser honesto, em algum nível acredito nisso sobre minha esposa. Ela era incrível. Mas ela não era mais perfeita do que eu e lutava com problemas de atitude e de saber o que fazer, assim como eu.

Crie um modelo a seguir. Se você quer um exemplo de como viver e servir, minha esposa é o exemplo perfeito. E à medida que compartilhamos as informações, conseguimos omitir as dificuldades — bem, não todas as dificuldades, apenas aquelas que arruinariam a imagem de um modelo perfeito.

Minha esposa lutou contra o câncer por treze anos e se tornou um modelo para outras pessoas que estavam lutando. Ela era uma lutadora e se recusou a deixar o câncer definir sua vida e ministério. Mas ela também teve seus dias difíceis, assim como eu. Foi naqueles dias que nós dois aprendemos a viver cada dia na força de Deus.

Infelizmente, muitas pessoas não querem ouvir sobre as lutas e fracassos que fizeram parte da vida e que criaram o modelo que outros queriam ver. Isso torna tentador reescrever a história e lembrar principalmente das vitórias. Nenhuma guerra é vencida sem que, em algum momento, você experimente uma derrota ao longo do caminho.

Evite memórias dolorosas. Elas podem ser do passado, do presente e até do futuro. Não queremos lembrar de uma memória dolorosa, então reescrevemos um pouco a história para reduzir nossa dor e sermos capazes de lidar com o presente. Estamos lidando com perdas no presente, então fazemos algumas edições criativas para que os outros não saibam o que está acontecendo lá dentro. Somente aqueles que estão próximos têm alguma chance de detectar a edição que está ocorrendo.

Ela assume a forma de "*estou bem*", e aqui está o que estou fazendo para provar que estou bem. Mas o que estou fazendo é projetado para reescrever a realidade a fim de enganar não apenas os outros, mas a mim mesmo, fazendo-os acreditar que isso está de fato certo. Há outras frases: Estou pegando; Continuo caminhando, estou aprendendo a seguir em frente. O problema é que elas podem ser verdadeiras ou podem ser usadas para reescrever a realidade do que está acontecendo em meu coração e alma.

Não quero lidar com isso, então reescrevo. No que diz respeito ao futuro, acredite ou não, podemos reescrever o futuro. Nós projetamos a história antes que ela aconteça e então a vivemos. Em vez de deixar a vida acontecer e enfrentá-la em tempo real com todas as suas emoções, fracassos e desafios, nós a reescrevemos para evitar qualquer coisa que possa causar dor. Nós o reescrevemos para evitar percorrer rotas difíceis, encontros difíceis e enfrentar a realidade da nossa perda.

Em cada uma delas, a verdade cai no esquecimento. Em alguns, é um processo saudável. Precisamos deixar de lado alguns aspectos do passado, do presente e do possível futuro para poder viver. Em outros, é uma resposta perigosa que pode me causar mais danos do que a possível proteção contra a dor que imagino que receberei.

Estou em uma descida em direção ao esquecimento. A esperança é que o que surja seja uma amálgama de tudo de bom do meu casamento, do meu amor pela minha esposa e da pessoa que ela criou. Algo que me dará mais força para enfrentar cada dia e as mudanças que terei que fazer.

Estática de fundo

Há sempre algo chamado estático no fundo da vida. A nova geração pode não estar tão familiarizada com esse conceito porque muito foi feito para limpar o som em todas as coisas que usamos: TVs, rádios e muitos outros dispositivos eletrônicos. Estamos todos familiarizados com a ideia de um sinal ruim e como ele interrompe nossa comunicação, mas isso não é estático. Sinais ruins impedem o fluxo de som ou imagem.

A estática está lá no fundo fazendo barulho. Se for alto o suficiente, ele se torna o som dominante e abafa o que você quer ouvir. Quando está fraco, é quase imperceptível, mas ainda está lá.

Existem diferentes maneiras de reduzir a estática na comunicação. Uma delas é ajustar o sinal que você quer ouvir, o que elimina grande parte da estática, mas nunca toda. Ainda está lá, só que muito mais fraco. Outro método é aplicar filtros para remover ou mascarar o som. A maioria dos softwares de áudio e vídeo tem esses tipos de filtros. Para fazê-los funcionar, eles eliminam certas frequências com a intenção ou esperança de que isso reduzirá a estática novamente. Geralmente funciona, mas pode afetar a qualidade da comunicação restante. Uma terceira opção é amplificar o ganho ou o nível de som do que você deseja ouvir. A intenção aqui é abafar ou superar completamente a estática para ouvir o que você quer, ou pelo menos torná-la mais audível. Infelizmente, a estática também pode se tornar mais perceptível durante o processo.

Há um fio condutor em cada um deles, e isso faz sentido, pelo menos na área da comunicação audiovisual. A estática interfere no que queremos ouvir. Quanto melhor pudermos eliminá-lo ou derrotá-lo, melhor seremos capazes de ver e ouvir o que está sendo transmitido.

Pense desta maneira. Você está tentando falar com alguém em um lugar ou sala lotada, onde há muita atividade. Esse barulho dificulta a audição. E às vezes, se a iluminação for ruim, fica até difícil ver quem está falando e perceber o aspecto não verbal da comunicação. Se a comunicação for crítica o suficiente, em vez de comentários e conversas casuais, você trabalhará para reduzir a interferência. Você pode encontrar um ambiente mais silencioso e bem iluminado. Você pode encontrar um horário diferente, quando há menos barulho. Você pode até falar mais alto para ser ouvido, se não quiser perder tempo e esforço usando as opções acima.

Isso tudo é normal e é a maneira normal de pensarmos na estática. Mas estou aprendendo que há outro tipo de estática que faz parte do nosso mundo. É um ruído de fundo que afeta nossos pensamentos e atividades. É uma realidade sutil que pode surgir quando menos esperamos. Mas ela também pode surgir quando encorajamos intencionalmente sua presença. E assim como a estática acima, você pode escolher como reagir a ela, seja amortecendo-a, mascarando-a ou até mesmo amplificando-a, dependendo do que está acontecendo e de como percebemos essa estática.

Essa estática pode ser negativa, neutra e positiva. Pode criar uma atmosfera de introspecção, satisfação e prazer, bem como distração, frustração e aborrecimento. Muito depende do motivo pelo qual ele existe e do que está acontecendo em nossas vidas e em nossas emoções naquele momento.

Essa estática é composta de vários fatores. Ela é composta de nossas experiências, emoções e atitudes. Ela se baseia na natureza dos nossos relacionamentos, bons e ruins. Está profundamente conectado às nossas memórias, esperanças e desejos. E está claramente ligado aos ganhos e perdas de nossas vidas. Especialmente quando ocorre a perda de um cônjuge.

Foi essa perda que me fez perceber essa estática que agora faz parte do meu mundo. A realidade da presença contínua do meu relacionamento com minha esposa, que não está mais aqui. Pelo menos ele se foi fisicamente, mas o barulho, o som de sua presença, sua estática em meu mundo, continua. É algo que duvido que vá desaparecer algum dia, e não tenho certeza se é uma boa ideia me livrar completamente do ruído de fundo que isso cria no meu mundo.

Deixe-me tentar explicar o que quero dizer. Pelo menos parte do que isso significa.

Quando viajo, conheço pessoas que conheceram minha esposa. Ela era o tipo de pessoa que conseguia impactar as pessoas de forma profunda e positiva, de forma rápida e fácil. Então, quando os conheço, eles comentam sobre esse impacto e o quanto o apreciaram (para ser sincero, ainda não conheci ninguém que tenha sido afetado negativamente por isso). Como resultado, o ruído de fundo de nossas vidas e de nosso casamento aumenta de volume.

Enquanto faço coisas pela casa, percebo-me envolvido, sem intenção ou plano, pensando no que ela faria ou não faria em relação ao que estou fazendo. Pensando no que ela gostaria ou não gostaria naquele momento. Pensando em como nosso mundo funcionava como casal. Pensando sobre essas e tantas outras coisas. Mais uma vez, a estática de fundo de sua presença se tornou evidente e quase palpável para mim.

Mesmo quando estou planejando atividades futuras, sua influência está presente. Pode ser sobre levar até o fim algo que começamos ou sonhamos em começar. Você pode não ter nada a ver com isso, e ainda assim seus desejos, seus sonhos e sua pessoa se tornam um fator tangível no que estou planejando ou visualizando.

Isso não é uma surpresa, ou não deveria ser. Quando duas pessoas vivem juntas há quase quarenta anos, é assim que a vida funciona. É uma coisa boa porque mantém sua perspectiva aberta às opiniões e recomendações de outras pessoas. Ajuda você a aprender a ver as coisas da perspectiva de outra pessoa e também da sua. Mais uma vez, é algo bom, uma verdadeira bênção à medida que avançamos. É reconfortante saber que, nesse aspecto, ainda posso contar com o que aprendemos juntos e com o que gostamos para me manter ativo e me dar a capacidade de manter meus pensamentos e planos abertos. Ainda posso desenhar a perspectiva dele porque ela ainda está lá como estática de fundo.

Agora você deve estar se perguntando por que estou usando a ideia de fundo estático. Isso faz com que pareça algo negativo, algo que pode afetar minha capacidade de ouvir outros sons e ouvir claramente outras informações ao meu redor, a música, a comunicação e as imagens visuais que continuarão a entrar na minha vida. Estático tem a conotação de ser interferência e não ser útil.

E esse é o ponto. A estática de fundo do meu relacionamento com minha esposa pode se tornar uma distração, ruído, interferência e pode até se tornar tão alta a ponto de abafar completamente as mensagens que eu possa receber de outras pessoas. Ou pode criar uma distorção nos sinais que recebo de outras pessoas, levando a uma interpretação errônea de propósito e intenção. Esse tipo de distorção pode fazer com que as pessoas não queiram fazer parte da minha vida e me evitem. Pode ser de tal natureza que eu desconfie deles, os ofenda e os evite, e eles me evitem.

Gerenciada corretamente, essa estática de fundo pode melhorar a qualidade do que é recebido. Seria como música usada para melhorar os momentos de pensamento e meditação, música que permite uma maior apreciação do que estou ouvindo, criando uma capacidade de interpretar e responder de forma mais eficaz.

A estática de fundo que ocorre quando enfrentamos uma perda pode ter tanto o potencial de ajudar uma pessoa a navegar em sua nova situação de vida, quanto pode ser uma fonte de maior luta e dor. Tudo depende de como o usamos e do efeito que permitimos que tenha sobre aqueles ao nosso redor e sobre nossos relacionamentos com as pessoas que continuam a fazer parte de nossas vidas e aquelas que entrarão nelas à medida que avançamos. Tenho muitas decisões a tomar e muito a aprender sobre como apreciá-lo adequadamente e, nesse processo, aprender a controlar o volume e a intensidade, por assim dizer, de sua presença em meus pensamentos, meus planos e meus relacionamentos.

Às vezes isso será fácil, porque as pessoas ao meu redor querem ver e ouvir esse contexto à medida que nos conhecemos e interagimos. Às vezes será desafiador, pois aprendo como isso pode afetar novas situações e relacionamentos que se desenvolverão nos próximos dias. Muito forte e me dominará, muito fraco e perderei algo valioso que preciso para manter o equilíbrio.

Gostaria de saber exatamente como fazer isso em todas as situações. Não sei. Tenho que estar atento a cada situação, cada pessoa e cada contexto. Com o passar do tempo, começarei a aprender em qual nível de volume preciso deixá-lo. Um ponto-chave será ter pessoas ao meu redor que eu saiba que serão honestas o suficiente para me ajudar a ver se o som está muito alto ou muito baixo.

Essa estática de fundo não desaparecerá. Não posso apagar quase quarenta anos de vida. Não posso apagar o fato de que tenho filhos que querem lembrar e ver o lugar que a mãe deles ocupa no meu mundo e no deles. Isso não é sensato. E não devo tocar muito alto, tão alto que abafe completamente as novas memórias que querem se desenvolver e se somar ao que já está tocando. É como se uma partitura musical estivesse sendo escrita. O compositor sábio sabe quando manter o tema proeminente e quando deixá-lo desaparecer em segundo plano à medida que novos movimentos e interpretações são adicionados para criar não apenas uma partitura simples, mas uma sinfonia.

Então, estou lidando com a estática de fundo e aprendendo a escrever um novo movimento para a sinfonia da minha vida que enriquece e é enriquecida pelo que já foi escrito.

A Calma Morta, o Vazio e o Rugido Ensurdecedor

Uma calma total é quando não há vento, nada para encher as velas e permitir que o barco se mova. É uma situação perigosa. É tão perigoso que se a comida durar muito tempo, os suprimentos de água começarem a acabar. É tão perigoso que dizem que um navio preso tentou usar barcos a remo para retirá-lo, o que não é fácil quando você considera a diferença de tamanho e que são apenas alguns homens tentando resgatar tudo e todos.

Ocorre uma calma emocional. Não há movimento, não há capacidade de se mover. Você fica preso no lugar pelo que aconteceu e tem a impressão de estar congelado no tempo. O problema é que você sabe exatamente onde está, mas está preso e sem saída.

Dia após dia, seus recursos emocionais se esgotam e o desespero pode se instalar. O problema é que quanto mais você luta contra a situação, mais ela drena sua energia. É como aquele barco a remo cujos homens estavam lutando para mover um objeto muito maior. Para isso, eles gastarão mais energia, precisarão de mais descanso e mais água, o que esgotará ainda mais seus recursos, com pouco ou nenhum sucesso.

Lutar não funciona. Mas há algo que o libertará com o tempo. O oceano está cheio de correntes. O vento pode ter parado, mas há um fluxo sutil que puxa tudo consigo. Com o tempo, se você for sábio no uso de seus recursos e puder evitar reações exageradas, você eventualmente estará livre. Não é fácil esperar por algo mais do que seu próprio esforço para realizar o que precisa ser feito, mas esse é o segredo.

Com a perda de um ente querido, como um cônjuge, podemos facilmente nos ver presos às emoções do momento, mal conseguindo funcionar. Se não no começo, em algum momento haverá uma sensação de perda de direção e incapacidade de seguir em frente. Uma sensação de estar encurralado e isolado. Não há vento, o que significa que não há chuva, nem nuvens, nem relevo.

Tentativas de ganhar controle apenas drenam sua energia, criam uma necessidade mais profunda e aumentam sua fraqueza para enfrentar o perigo e fazer o que é necessário.

Muitas vezes, a melhor solução é não lutar contra o que está acontecendo. É melhor se envolver com a realidade do momento e deixar que ela forneça a força e a paciência para esperar por uma brisa, e a fé para acreditar que há correntes e movimentos na forma de amigos, Escrituras e seu relacionamento com Deus que entram em ação para tirá-lo da calma do que aconteceu.

Quanto tempo leva? Eu queria saber. Isso acontecerá apenas uma vez? Provavelmente não. Existe alguma maneira de evitar isso? Não seria uma coisa sensata a fazer. Saberei de onde virá minha ajuda? Talvez, mas somente se você não estiver lutando e, assim, se cegando para a ajuda que está lá.

É assustador se sentir preso emocional e espiritualmente. O que é ainda mais assustador é o que acontece quando uma pessoa não entende o que está acontecendo, e todos os seus esforços apenas prolongam o tempo em que ela permanece presa na calma total. Há perguntas a serem

feitas: Estou disposto a deixar tudo se processar e, eventualmente, seguir em frente a partir daquele momento? Deixarei que as correntes naturais da vida façam seu trabalho e me levem adiante?

O vácuo é a ausência de atmosfera. Eu uso a palavra “atmosfera” porque você pode ter um vácuo de ar, água e muitos outros gases e substâncias. O vácuo pode se aplicar à ausência completa de qualquer coisa que normalmente deveria estar presente, mas que foi removida até que nada restasse daquela substância e o espaço fosse ocupado por um vazio.

Muitas vezes falamos sobre o vazio do espaço cósmico e como ele é desprovido de atmosfera, mas ele não é completamente desprovido de tudo. Ela é repleta de gravidade, luz e movimento de partículas submicroscópicas e outros itens nunca vistos antes.

Portanto, um vazio não pode ser verdadeiramente a ausência completa de tudo, mas é, de fato, a ausência de uma substância específica. Uma substância que é absolutamente necessária para que algo exista ou funcione. Você entende o que estou dizendo?

Quando minha esposa morreu, entrei num vazio. A completa ausência de sua presença física. A completa ausência de comunicação verbal. A ausência completa de tantas coisas relacionadas ao nosso casamento e à nossa vida juntos. Naquele momento, todos foram embora. Ainda mais difícil é que eles não podem ser recuperados.

Um vácuo que envolve a remoção da atmosfera é o mesmo. Você pode colocar a atmosfera de volta no recipiente, mas não será a mesma atmosfera que você retirou. Você pode dizer que luz e gravidade são a mesma coisa, mas se você entende de física, elas não são. Ele não consegue se lembrar da luz que passou nem trazer de volta a onda gravitacional que foi removida. Não me pergunte a física da coisa. Está além da minha compreensão, mas é o que dizem.

Da mesma forma, o que aconteceu em sua vida, o vazio da perda e o que foi removido nunca poderão ser recuperados. E embora as pessoas tentem todo tipo de coisa para criar a ilusão de que o que foi perdido está de volta — exibindo fotos do que morreu, mantendo todas as rotinas diárias como sempre foram e muito mais — isso simplesmente não funciona. Uma foto não substitui a pessoa, manter a rotina não a mantém viva, exceto em nossos pensamentos. E embora fazer essas coisas não seja errado, isso não trará de volta o que foi perdido.

Estou vivendo nesse vazio. Minha esposa se foi. As rotinas da vida foram perdidas. E as fotos, e o resto das coisas, não restaurarão o vazio criado ao que era antes de o vazio ocorrer. Com o tempo, posso substituir o que se foi. Desenvolverei novos relacionamentos, novas rotinas e maneiras saudáveis de lembrar o que foi removido da minha vida para criar o vazio.

As perguntas são: Vou abrir mão do que não posso recuperar e seguir em frente para realmente aproveitar as memórias e bênçãos da vida que tivemos? Farei o que é saudável, na forma de lembrar e reabastecer lentamente o recipiente com relacionamentos e emoções positivas, sem ao mesmo tempo manchar o exterior do recipiente com tentativas de pintá-lo todo e criar uma imagem falsa? Se eu fizer isso, estarei apenas me enganando e não me permitindo curar e preencher o vazio com o que é necessário para honrar minha esposa e viver novamente.

O último conceito é o rugido ensurdecedor, um som tão intenso que você não consegue ouvir mais nada. É como os grandes shows de rock, com suas montanhas de alto-falantes no limite absoluto, um limite tão alto que você não consegue ouvir mais nada, com um volume tão alto que, com o tempo, prejudicará sua capacidade de ouvir os sons mais sutis: o canto de um pássaro, o balbúcio de um riacho, um sussurro e muito mais. Os sons sutis se perdem porque ele foi ensurdecido por um rugido ensurdecedor repetidas vezes.

Por que você acha que as pessoas que trabalham com britadeiras e outras máquinas barulhentas usam aparelhos auditivos? Eles fazem isso porque, se não o fizerem, no final do dia, mal conseguirão ouvir qualquer coisa além de um grito. E quem quer alguém sempre gritando com ele? O mais triste disso é que muitos negam ter problemas de audição.

A morte de um ente querido faz isso com uma pessoa. O rugido de emoções e lágrimas se torna tão alto que nada mais pode ser ouvido. Nenhuma palavra gentil de ninguém é ouvida, nenhuma tentativa de conforto é ouvida. Não fale comigo porque não quero ouvir. É o que dizemos, mas o que realmente está acontecendo é que aumentamos tanto o volume das nossas emoções que não conseguimos ouvir. E quando ela é finalmente rejeitada, ficamos surdos a qualquer tentativa de falar conosco e tentar trazer um elemento de conforto para nossas vidas. Simplesmente não conseguimos ouvir o que as pessoas estão dizendo.

Há também o rugido do vazio. É incrível como o silêncio pode soar alto quando você espera ouvir outra coisa e não há nada. Nenhum barulho de panelas na cozinha preparando comida, nenhuma batida na porta para dizer que está pronto, nenhuma conversa tranquila sobre o dia. Esse é o silêncio ensurdecedor do meu mundo. Você pode ter outros. Acho que fica especialmente barulhento quando volto de uma viagem e não tem ninguém para me receber, olhar minhas fotos e falar sobre o seu dia e o meu.

O maior perigo é preencher esse rugido ensurdecedor com qualquer coisa. Você pode ouvir sua música favorita repetidamente na tentativa de preencher o silêncio, mas, por algum motivo, sua capacidade de aumentar o volume nunca é suficiente para abafar completamente o rugido ensurdecedor desse silêncio.

É melhor simplesmente ouvir e deixar que o próprio silêncio forneça acesso às memórias e momentos maravilhosos juntos e ao caminho a seguir. Fácil de dizer, difícil de fazer, mas muito necessário. Porque se você permanecer preso nesse silêncio ensurdecedor, você nunca ouvirá as coisas boas que Deus pode ter a lhe dizer. Ele não quer ouvir porque acha que isso significa abandonar aqueles sons agradáveis. E até certo ponto isso vai acontecer. Esses sons não retornarão.

Então, você escolhe: deixar o passado abafar completamente quaisquer mensagens ou sons bonitos do futuro, ou abrir seu coração para uma mistura dos dois. Algo especial que lhe permite aproveitar tudo o que foi e receber a bênção de tudo o que será.

Deixe-me ser honesto. É fácil colocar isso por escrito. Outra coisa é resolver tudo. Para alguns, isso pode acontecer rapidamente, e para outros, pode levar anos. Para mim, espero que algumas coisas aconteçam mais rápido e outras levem anos para serem processadas e produzam mudanças

saudáveis. Tudo bem, desde que eu saiba o que está acontecendo e participe ativamente do que precisa ser feito para escapar da calmaria, preencher o vazio e aprender a desligar o rugido ensurdecedor para poder ouvir a beleza ao meu redor.

Luto - Lidando com a perda, o luto e a renovação

O luto é o processo de expressar o que aconteceu a uma pessoa quando há uma mudança significativa em sua vida. Uma perda que cria mudanças que não podem ser evitadas e não permite ações simples para superar essas mudanças.

Muitas palavras são usadas para descrever o luto e os processos envolvidos. As duas mais óbvias são as palavras encontradas no título. A primeira é a perda. Muitas vezes, as pessoas, quando se deparam com a morte de uma pessoa na vida de outra, usam uma frase simples : *Sinto muito pela sua perda* . Já vi essa frase sendo usada repetidamente em situações em que uma pessoa, um familiar, um amigo ou até mesmo um estranho a usa como forma de iniciar uma conversa.

O que costuma ser interessante é que nem sempre é usado como uma forma de iniciar uma conversa sobre a perda ocorrida, mas sim como um meio de identificar a perda e passar para outras questões e aspectos da vida e do que está acontecendo. Na maioria dos casos, aqueles que realmente não vivenciaram uma perda querem seguir em frente para outras áreas de suas vidas , mais confortáveis ou mais relevantes .

Para os diretamente afetados, como a família da pessoa e aqueles que eram muito próximos dela, a frase tem pouca utilidade. Você não vê um filho falando com seu pai sobre a morte de sua mãe/esposa dessa maneira. A perda é muito mais pessoal e real. Em vez de ser uma perda deles, é uma perda minha. Perdi minha esposa, minha irmã, minha mãe, meu melhor amigo, etc.

E você sofre por essa realidade. Você perdeu algo que nunca poderá ser substituído. Vamos deixar isso claro. Outros podem entrar em sua vida e preencher o papel ou preencher aspectos do que foi perdido, mas isso nunca substitui o que foi perdido. Essa perda tem um nome específico, um período de tempo específico e resultados específicos na minha vida. Outra pessoa não pode entrar em minhas memórias e história da mesma forma que a pessoa que morreu fez. É simples; É porque eles não estavam lá quando aconteceu ou não foram uma parte essencial do que aconteceu.

Eles não faziam parte da foto de forma alguma. E enquanto a lembrança da presença da pessoa ainda faz parte do cenário, você não pode recorrer à pessoa que perdeu para relembrar, visitar ou fazer qualquer uma das coisas que as pessoas fazem com sua história e experiências compartilhadas. Você pode compartilhar isso com alguém, e essa pessoa pode ter tido uma experiência parecida, mas não é a mesma coisa.

A perda é real e me afeta em muitos níveis. Níveis que são óbvios, níveis que são profundos e níveis que são ocultos e só se tornam conhecidos com o tempo. Como resultado, quando as pessoas falam comigo sobre minha perda, eu não entro na discussão. Muitas vezes, mas nem

sempre, eles pensam apenas em um nível básico de perda. A pessoa vai embora. Estou vivendo em um nível totalmente diferente. A pessoa se foi e levou consigo mais do que eu consigo entender e explicar.

Como você pode ver, o luto por uma perda é muito mais complicado. No primeiro dia, tudo o que você consegue ver é a ausência da pessoa, sua presença física. Mas então uma sequência ou série de eventos começa e desencadeia a realidade, e a perda se torna muito maior. Nesse ponto, a dor muda à medida que a realidade profunda do que foi perdido aumenta cada vez mais. Pode facilmente se tornar avassalador em sua imensidão. Tanto que as pessoas se tornam frias, incapazes de funcionar em quase todos os níveis.

Eles vagam perdidos, como zumbis, simplesmente vivendo as rotinas da vida. E cada atividade rotineira acentua a perda e aprofunda o impacto da perda na vida. A tristeza agora se torna tanto a perda da pessoa quanto de tudo que ela representa na minha vida.

O luto tem a ver com a angústia física que vivenciamos e como expressamos a perda. Não importa se isso resulta em silêncio absoluto e comportamento estoico ou choro incontrolável e expressão física. Ambos representam o fato de que estou reagindo ao que aconteceu.

O luto tem uma grande variedade de expressões, como observei acima. Você também pode passar por todo um processo. Ela tem a capacidade de se transformar, de mudar ao longo do tempo. O luto pode ser de natureza muito física, como lamentos, explosões emocionais, choro sem motivo e assim por diante. O luto pode gerar depressão, isolamento e até o oposto: uma pessoa reage ao luto tornando-se excessivamente ativa, envolvida em tudo.

O luto pode resultar em expressões constantes de dor e perda. Você pode fazer exatamente o oposto e criar imagens falsas para se esconder. As pessoas acham que estão se escondendo da dor, mas o que acontece é que elas a internalizam. Eles estão tentando controlar sua dor e parecer fortes para que os outros os vejam dessa forma. Mas a tristeza acabará encontrando uma maneira de ser expressada. E aqueles que acham que podem controlá-lo não são capazes de julgar os resultados. Esse controle tem um custo e afetará os relacionamentos pessoais e mudará o comportamento habitual. Isso porque controlar a punição exige isso.

Eu escolhi não lutar contra minha dor. Não sou uma pessoa que chora, mas percebi que precisava desse alívio, desse alívio intenso, para conseguir ter algum equilíbrio emocional real. Decidi não me esconder, mas responder àqueles que eu achava que queriam ouvir o que estava acontecendo no meu mundo. Um amigo, ao me ouvir lembrar uma visita passada à sua casa com minha esposa, olhou para mim e disse que eu ainda estava de luto, ainda lamentando a perda.

No começo, não entendi bem o que ele queria dizer, mas aos poucos ficou claro. O luto tem muitos elementos. As mais óbvias são as óbvias e verdadeiramente visíveis: as emoções. Mas outros não são tão expressivos. São as histórias que contamos sobre o passado. As histórias e memórias que se relacionam com onde estou e o que está acontecendo naquele momento e que têm laços com o passado.

Esta é uma boa expressão de pesar. E continuará sendo benéfico enquanto você não ficar preso no processo da história. É como quando alguém repete e repete e repete a história de um acontecimento, uma conquista, uma memória, até que o mundo inteiro tenha ouvido e esteja cansado de ouvir de novo. O luto adequado sabe quando é hora de parar de chorar em público, de parar de compartilhar informações do passado e de começar a processar tudo isso e tornar possível seguir em frente.

Ainda estou de luto. Parte disso acontece porque continuo encontrando pessoas que não tiveram a chance de me dizer o quanto isso dói, e não apenas dizer "sinto muito pela sua perda". São pessoas que nos conheceram como casal e compartilharam conosco um momento ou acontecimento único como casal. Eles precisam de uma chance de lamentar e eu preciso permitir isso. É bom para eles e para mim. Ainda estou de luto porque ainda estou enfrentando novas situações que me lembram da perda e de tudo que mudou. Ainda estou de luto porque não faz tempo suficiente desde que minha esposa morreu.

Quando isso vai parar? De certa forma, nunca vou parar de sofrer. Os aniversários de sua morte, nosso casamento, seu aniversário e outros eventos importantes continuarão a se repetir. Eles continuarão a me lembrar da perda. O que precisa acabar é minha necessidade de que outros sejam envolvidos nisso, pelo menos aqueles que não são pessoalmente afetados pela fonte da minha dor. Espero que meus filhos lidem com isso da própria maneira por um tempo.

Vejo isso nos comentários que chegam nas redes sociais e em outras fontes. Do nada, alguém faz comentários sobre o quanto sente falta da minha esposa. Eles dirão algo que ela fez por eles, algo que eles compartilharam juntos ou outros eventos. Isso me lembrará da minha dor e me forçará a parar.

Haverá gatilhos que a trarão de volta à tona – uma música, uma refeição, o aniversário de um filho ou neto – e novamente me deparo com minha dor.

Está tudo bem. O problema é quando isso assume o controle e afeta mais do que aquele momento, quando se torna o foco da minha vida. É quando não deixo de lado coisas que certamente me manterão em um ciclo de dor, ou talvez haja coisas que eu uso para manter minha dor viva e fresca, como se eu nunca devesse parar de sentir dor de forma pública e externa.

Sim, o luto é complicado e muito pessoal. Se não for aceito e permitido, causa problemas. Se for permitido controlar e dominar, isso causará outros problemas. O segredo é não ter medo de sofrer e depois não ter medo de dizer que é hora de seguir em frente. E, por favor, não me pergunte o que quero dizer com seguir em frente. Ainda não tenho certeza. Mas tenho certeza de que isso não significa negar minha perda, mas sim envolver uma resposta apropriada à minha dor que não domine minha vida ou a daqueles ao meu redor.

Se fizermos tudo isso bem, enfrentando a perda e aprendendo a administrar o luto, daremos o próximo passo no processo de luto. O próximo passo é a renovação. Ainda estou trabalhando nisso. Na verdade, estou apenas começando o processo de aprender como pode ser a vida após o luto.

Sei que isso certamente envolverá redefinir meus relacionamentos com as pessoas ao meu redor. Isso envolverá aprender a me relacionar com meus filhos, meus netos e minha família extensa como indivíduos e não como um casal. A mãe não está lá. A avó foi embora. Significa aprender a não dizer muitas vezes: "A mamãe teria gostado disso" e "É uma pena que a vovó não esteja aqui para..." Algumas dessas coisas são boas. Mas a renovação envolve ir além disso e aproveitar e vivenciar o momento sem a tristeza ou a lembrança de quem não está lá. Isso levará tempo. No início, envolve aprender a ficar em silêncio, depois focar a atenção no que está acontecendo no momento e começar a ansiar por esses momentos porque eles são meus para aproveitar.

A renovação envolverá o desenvolvimento de novas atividades e amizades. Também significará aprender a aproveitar como solteiro o que eu costumava fazer como casado. É possível, mas levará tempo e disposição para processar a dor e perceber que não há problema em aproveitar isso sozinho. Lentamente, pode ser possível envolver outras pessoas nessas áreas. Eles nunca terão a mesma apreciação e envolvimento.

Isso está ok. O que eles podem trazer são novas ideias, novas abordagens, novos métodos de vivenciar e aproveitar essa atividade. Isso é bom. A renovação envolve um processo lento de permitir que pessoas importantes vejam além da fachada. Sim, temos que admitir que, para viver, por um tempo, criamos uma fachada. Algo para que as pessoas nos vejam como normais, tanto aqueles que são novos em nosso mundo quanto aqueles que já fazem parte dele. Não se trata de compartilhar segredos e coisas especiais do passado, mas sim de permitir que eles entrem e criar uma nova história, novos segredos (as coisas que só existem onde há relacionamentos verdadeiros e saudáveis) e novas coisas especiais.

Eu uso termos vagos porque não sei o que são. Mas você saberá quando permitir que sua vida seja renovada e começar a acreditar que pode subir à superfície e respirar novamente, profundamente, respirações revigorantes de vida e possibilidades. Renovar-se é descobrir o que você pode experimentar novamente e que há espaço em seu mundo para outros que podem preencher parte, mas não tudo, do que você tem perdido desde sua perda.

A renovação permitirá que você crie novas maneiras de lidar com os eventos e relacionamentos que ocorrerão e se tornarão parte da sua vida. Você criará espaço em seu coração, alma e mente para o desconhecido que está por vir e não terá mais medo de correr riscos para seguir em frente e encarar o futuro.

O luto é realmente um processo. Se for feito de forma incorreta, ele derrotará você e aqueles ao seu redor. Se for bem administrado, ele irá libertá-lo e fornecer o que você precisa para se restaurar e se renovar, para que você possa viver novamente.

Os votos foram cumpridos

*Para melhor ou pior
Para mais rico ou mais pobre
Na doença e na saúde*

Esses são os conteúdos da maioria dos votos matrimoniais. O pastor pede para cada pessoa repetir depois dele, e os noivos se revezam repetindo e então dizem: "até que a morte nos separe".

Foi isso que prometi à minha esposa, e ela me prometeu o mesmo. Foi uma promessa que ambos cumprimos. Nós vivemos e amamos um ao outro através de tudo que acontece em nosso casamento. Estávamos lá para dar uma mão quando a vida era difícil, uma luta e até mesmo perigosa para nós e nossa família. Estávamos lá para celebrar o sucesso um do outro e as bênçãos que recebemos como casal. Estávamos lá para celebrar o nascimento e a vida dos nossos filhos. Estávamos lá juntos para enfrentar os desafios, medos e preocupações que sempre fazem parte da vida de pais. Estávamos lá juntos para compartilhar suas conquistas e seu desenvolvimento até se tornarem adultos maduros. E nós estávamos lá para celebrar a transição para nos tornarmos avós.

Estávamos lá juntos para desfrutar de todas as bênçãos e lutas de servir juntos no ministério, para compartilhar a alegria do que Deus estava fazendo e a tristeza de ver aquilo com que nos importamos e no qual investimos fracassar. Compartilhamos as vidas, alegrias e lutas de amigos e colegas.

Estávamos lá um para o outro para nos entender e nos ajudar a crescer enquanto lutávamos para aprender línguas e culturas, várias vezes. Compartilhamos as frustrações e conquistas uns dos outros. Poderíamos ajudar uns aos outros a ver nossos erros e fazer as mudanças necessárias. Poderíamos ajudar uns aos outros a ver o que foi conquistado durante o processo e como desenvolver isso.

Estivemos lá um para o outro em todos os momentos bons e ruins, para o bem ou para o mal. Mas ela cumpriu sua promessa; a cláusula de até que a morte nos separe entrou em vigor. Não posso mais depender dela para estar comigo, nos momentos bons ou ruins. Agora estou sozinho para enfrentar o bem ou o mal.

Assim que digo isso, posso ficar sozinha, tenho nossos filhos, nossos amigos e muitos colegas de trabalho que podem me ajudar nos melhores e piores momentos. Você pode chorar comigo, pode comemorar comigo, pode aproveitar e pode sofrer comigo, mas apenas até certo ponto. Eles realmente não podem estar vivendo comigo e vivenciando tudo em tempo real como minha esposa fez.

Envolvê-los exigirá um novo tipo de comprometimento. Isso exigirá um novo tipo de compartilhamento e vivência. Também será necessário entender e aceitar o fato de que eles nunca poderão fazer o que minha esposa fez e não são capazes de ter esse nível de comprometimento comigo. Não existe uma cláusula do tipo "até que a morte nos separe" nesses relacionamentos. Você entende o que estou dizendo?

Minha esposa estava lá na riqueza e na pobreza. Nossas finanças nunca nos permitiram sentir verdadeiramente ricos ou verdadeiramente pobres. Nunca nos tornamos milionários e nunca fomos moradores de rua ou indigentes. Bem, de certa forma, éramos sem-teto, no sentido de que sempre dependíamos de outra pessoa para ter um lugar para morar. Ainda assim, fizemos dela

um lar para nós e nossos filhos e nunca fomos ameaçados de despejo ou outros eventos assustadores que nos deixassem sem um lugar seguro.

Mas houve momentos em que tivemos dificuldades porque as finanças estavam apertadas, e momentos em que a vida era boa porque havia dinheiro suficiente para atender às nossas necessidades e um pouco mais. Durante todo o processo, tivemos que trabalhar juntos para entender o que estava acontecendo. Poderíamos unir nossas duas perspectivas e tomar decisões que nos ajudariam a enfrentar a riqueza ou a pobreza.

Uma parte fundamental disso era saber quando alguém precisava de algo especial ou algo que era necessário para o trabalho ou para a vida, algo que trouxesse encorajamento e um lembrete de que estávamos juntos, não importava o que acontecesse. Fazer sacrifícios para que o outro tenha um dom, uma ferramenta ou tempo para se concentrar em um ou outro. Isso nos permitiu ser ricos mesmo quando nos sentíamos pobres.

Não tenho mais seus conselhos sobre como usar o que temos para ajudar os outros. Ela era a pessoa mais generosa, eu não era tão generoso assim. Juntos, conseguimos encontrar um equilíbrio que nos permitiu ajudar os outros adequadamente.

Agora sua parte nesse processo acabou. Não posso mais depender dos conselhos dela. Não consigo mais pensar no que ela pode precisar ou querer, ou no que será necessário para tornar isso financeiramente possível, e não tenho mais ninguém fazendo o mesmo por mim.

Tenho controle total das finanças. Novamente, há aqueles que posso consultar sobre questões importantes, como investimentos e planejamento financeiro de longo prazo. Isso não mudou desde que começamos a usar essas fontes como casal. O que mudou é o fato de que estou indo às compras e vivendo para uma pessoa e não para duas. Não tenho ninguém com quem compartilhar o que compro. Eu compro comida para mim, pago contas para mim e uso minhas finanças para mim.

Tenho os padrões que estabelecemos como casal para muitos aspectos disso, especialmente no que se refere à generosidade para com os outros. Sou grato por isso, mas não é a mesma coisa. Fazer tudo isso sozinho não é o mesmo que fazer com outra pessoa, não é o mesmo que sentar e discutir o que precisamos e como lidar com isso. É um sentimento solitário, essa história de riqueza e pobreza sozinha.

E prometemos que cuidaríamos uns dos outros na saúde e na doença. E é claro que fizemos exatamente isso. Já passei por muitas situações de saúde desafiadoras: malária mais vezes do que consigo me lembrar, uma infecção que quase me custou o pé, hepatite, infecções intestinais, inúmeras feridas e lacerações. Ela sempre esteve lá. Eu estava lá durante os enjoos matinais, sua crise de dengue e os anos de câncer.

Estávamos lá juntos para aproveitar momentos de saúde, que eram mais longos do que os períodos de doença. Nossa saúde nos permitiu viver em vários países e viajar sem reservas. Raramente tivemos dificuldades com comida, água e vida em outros países.

Estávamos lá juntos para cuidar das crianças quando elas estavam doentes e aproveitar tudo o que elas faziam pela saúde delas. Isso incluía ossos quebrados, lacerações, malária novamente e tudo o mais que acompanha o envelhecimento. Incluía participar de tantas atividades esportivas, concertos de bandas e outros eventos quanto possível enquanto vivia a vida missionária.

Estávamos lá para tudo relacionado a doenças e saúde, e agora o contrato foi cumprido. E me tornei muito consciente dessa realidade desde que fiz uma cirurgia para drenar um abscesso grave. Fiquei muito grato por um amigo ter podido passar alguns dias comigo em minha casa. Foi bom ter alguém por perto.

Mas também destacou o que havia sido perdido. Fiquei muito preocupante porque tive febre dois dias antes da cirurgia. E aumentou minha consciência de que estou sozinho. Tenho ótimos amigos para quem posso ligar. Eles podem preencher algumas vagas quando necessário, mas não podem ficar comigo 24 horas por dia, 7 dias por semana. Até minha família está longe demais para isso.

Os votos foram cumpridos. Não sou mais responsável por ela. Não preciso me preocupar com a nossa vida, para melhor ou para pior. Não preciso me preocupar com o que riqueza ou pobreza significam, exceto para mim. Não sou mais responsável por cuidar dela quando ela estiver doente ou por aproveitar a vida juntos com saúde.

Ela está no Céu, onde tudo é melhor, ela é rica além da conta e nunca mais se preocupará com sua saúde. E isso significa que mantive meus votos a ela. Fiz o que prometi e, durante toda a nossa vida juntos, fiz a minha parte para que ambos pudéssemos chegar ao dia da nossa morte sabendo que havíamos cumprido os votos que fizemos um ao outro.

Essas votações terminaram. E ainda assim não são. Ela não pode estar aqui para fazer a sua parte, mas nossa vida juntos criou um padrão que me permitirá continuar a viver. Esses votos eram muito mais do que lidar com a vida no momento, mas criar uma maneira de pensar e viver. Manter esses votos criou as estruturas necessárias para seguir a Deus juntos, e essa estrutura permanece segura.

Manter esses votos criou um mundo onde posso viver e fazer mais do que apenas sobreviver. Eles fornecerão tudo o que preciso para crescer e me adaptar conforme necessário. Sim, os votos foram cumpridos, minha esposa se foi. Eles nos deram força para viver nossas vidas juntos e agora fizeram algo inesperado. Eles criaram um modo de viver nos dias que virão.

Até que a morte nos separe não é o fim, mas um novo começo, se você estiver disposto.

Meia vida, meio tempo, meio cérebro

No dia em que minha esposa morreu, perdi metade da minha vida. Embora eu esteja usando o conceito de meia-vida de material radioativo, não é literalmente a mesma coisa. O material radioativo muda lentamente ao longo do tempo. À medida que esse processo continua, metade do

material radioativo se torna ligeiramente não radioativo. Torna-se neutro. Então, lentamente, com o tempo, metade é perdida. E então outra metade é perdida em igual período de tempo.

No caso de um casamento, isso acontece num instante. Metade de quem eu sou se foi. E não, uma doença prolongada não cria uma perda semelhante à lenta decomposição de material radioativo. Pode dar a aparência de uma certa degradação nos relacionamentos e no status na vida, mas, ao mesmo tempo, outros aprendizados e informações são adquiridos. Pode haver perdas em diferentes áreas, mas pode haver, e muitas vezes há, ganhos para compensar as perdas. Esses ganhos muitas vezes não são possíveis sem a perda que pode ocorrer com uma doença prolongada.

Não, a morte é a perda repentina de metade da minha vida. No casamento, dois se tornam um; na morte, a pessoa se torna metade. É uma matemática estranha, mas vivo nessa realidade todos os dias. E embora eu consiga lembrar um pouco de como era minha vida como um antes de passar pelo processo de dois se tornando um, não importa o quanto eu tente, não consigo retornar àquele nível de um.

O mais interessante é que depois da mudança drástica na metade do caminho, sinto que há uma degradação lenta do que resta. A velocidade disso dependerá em grande parte de quão profundamente eu me tornar um. Vejo isso na vida das pessoas ao meu redor. Vejo isso na imagem de um marido que, vinte anos após a morte de sua esposa, continua solteiro e visita regularmente o túmulo dela. Vejo isso em um amigo que, menos de quatro meses após a morte da esposa, se casa com uma pessoa mais de vinte anos mais nova que ele.

O que isto significa? Não tenho certeza, mas acho que a degradação da outra metade é muito mais lenta e fornece grande força para continuar vivendo como metade de uma pessoa. Isso é possível, na minha opinião, porque a metade restante não sou nem eu nem ela, mas uma mistura das duas. Ainda tenho um pouco na metade restante. Quanto mais integradas forem nossas vidas, quanto mais unificadas elas estiverem em um nível profundo, mais fácil será continuar. Tenho metade de nós e não apenas um resquício de mim .

Para os outros, a questão é diferente. Eles não conseguem imaginar estar sozinhos. Eles eram dependentes de muitas maneiras no casamento. Eles eram um, mas foi construído mais na dependência do que na integração. Isso não significa que eles não se amavam de verdade, mas perder metade deles os deixou cegos e perdidos. Na realidade, eles podem ter perdido mais da metade, e é por isso que se veem como desamparados, incapazes de recorrer à unidade do passado para viver como uma metade, e é por isso que a desintegração avança mais rapidamente para eles.

Eu vi minha mãe lutar com isso. Meu pai morreu e ela começou a desaparecer lentamente. Ela era uma pessoa sociável, sempre ocupada, e lentamente começou a se isolar e se perder. Somente quando ela encontrou um novo homem e se casou novamente é que ela recuperou sua vitalidade normal e seu entusiasmo pela vida. Ela se envolveu novamente com o mundo e com as pessoas ao seu redor.

Às vezes, meia vida pode realmente permitir crescimento, não declínio. Ainda estou tentando entender por que isso está acontecendo. Mas acho que tem a ver com o quão bem o casal integrou todos os aspectos de suas vidas em uma realidade coesa. Como eles se entendiam bem e se desafiavam a se destacarem como indivíduos e como um só, e assim explorar a vida ao extremo em cada situação. O um não era apenas uma integração de vida, mas o que permitia o crescimento e o desenvolvimento do um. O um cresceu até que a morte ocorreu e a metade que restou era feita de muito mais do que a soma original de dois que se tornou um.

Sim, perdi metade da minha vida, mas sou muito mais da metade do que era. E eu posso crescer a partir do que me resta. Não preciso cair e me tornar menor. Posso usar o que tenho, aquela metade que resta dos dois que se tornaram um e cresceram, em muito mais.

O próximo conceito é o intervalo. Estamos familiarizados com esse termo principalmente por causa dos esportes e do conceito constante de fazer uma pausa para descansar, se recuperar, criar estratégias e se concentrar novamente no meio do jogo. Quase todos os esportes oferecem essa pausa (alguns oferecem três pausas e depois passam por esse processo duas vezes). O importante é que metade do tempo previsto para o evento já passou. Agora é hora de avaliar a situação e considerar o que fazer para vencer o jogo. Isso envolve manter a liderança, adaptar-se às mudanças que o time adversário fará, superar um déficit e substituir jogadores, se necessário. Muitas vezes, essa pausa tem resultados surpreendentes no fortalecimento do time para manter a liderança e vencer ou superar um déficit e vencer.

Para mim, a ideia do intervalo é algo assim. Cheguei a uma pausa na vida, uma pausa importante, um momento para avaliar onde estou e o que vem a seguir. Significa avaliar tudo para que você possa enfrentar o próximo período e não perder.

A diferença é que já perdi metade do meu time titular. Tenho jogadores de suporte, mas não é a mesma coisa. Não é como uma partida esportiva real, onde você pode substituir alguns jogadores. Estou substituindo metade da minha equipe por pessoas que precisam de tempo para entender como penso e trabalho. Esse foi um processo que foi aprimorado ao longo da nossa vida de casados e, ainda assim, houve momentos em que tivemos que admitir que não estava funcionando bem e fazer uma revisão e confissão honestas, se necessário.

Agora tenho que substituí-la, a melhor jogadora da história, por um grupo de pessoas. É um desafio porque cada um tem sua própria vida e agenda. Em vez de uma pessoa com uma agenda e uma compreensão clara de como todos trabalham, pensam e sentem, há várias pessoas com diferenças em cada uma dessas áreas. Agora, em vez de simplesmente ir até a sala ao lado para conversar ou consultar, terei que fazer planos e me adaptar a várias agendas.

Depois de trinta e nove anos de casamento, ou vocês terminam os pensamentos um do outro ou simplesmente sabem o que a outra pessoa está pensando e sentindo. Se eu puder usar o conceito de esporte aqui: quando as pessoas jogam juntas o suficiente, elas começam a antecipar o que os outros membros da equipe farão. Eles dizem que dão certo. Todo treinador busca isso, espera isso e, quando acontece, grandes coisas acontecem. Mas mude uma pessoa-chave e o ritmo será afetado; A antecipação não ocorre, e o clique é um ruído surdo.

Ok, você entende o que estou dizendo? Metade da minha equipe se foi, e eu me pergunto se o clique voltará algum dia. Com o tempo, outros o substituirão até certo ponto em certas áreas, mas ele nunca será o mesmo. E às vezes isso acontece porque tudo o que ela era ainda faz parte de mim. É como quando um jogador faz um jogo incrível e eleva o time inteiro, mas apenas naquele jogo. Mas o clique de se tornar e ser um não pode ser duplicado ou substituído. Pode ser simulado em algum nível, mas nunca da mesma forma, e então chegou o intervalo. Estarei constantemente lutando, sendo criativo na formação de uma nova equipe, para encontrar maneiras de sobreviver no segundo tempo.

A última das minhas três coisas é o meio cérebro. No momento em que minha esposa morreu, perdi metade da minha acuidade mental e capacidade de armazenamento. Metade da minha memória desapareceu em um momento. Ideias, imagens, memórias, entendimentos profundos, tudo foi perdido e nunca será recuperado.

Alguns podem pensar que talvez eu esteja me referindo à ideia de que cada pessoa tem um hemisfério direito e um hemisfério esquerdo no cérebro. A metade direita é o lado criativo e emocional; a esquerda é o lado analítico e estrutural. Eu verifiquei isso e, sim, as duas metades do nosso cérebro têm esses tipos de funções específicas. Um bom número de estudos foi feito para determinar se homens e mulheres de fato têm um lado dominante. Cientificamente isso não é verdade. Tanto homens quanto mulheres usam ambas as metades do cérebro. Os homens podem ser criativos e as mulheres podem ser analíticas.

O que estou falando é como um disco rígido que trava e antes que você consiga resgatar as informações, elas são perdidas; metade dos programas foram excluídos; metade do poder de processamento foi queimado.

Deixe-me explicar. Houve momentos em que estávamos falando sobre coisas do passado e ela ou eu mencionávamos um acontecimento e a outra pessoa não conseguia se lembrar de nada. Em seguida, discutimos os eventos que cercam a pessoa ou o lugar em questão. Depois houve descrições do lugar, da hora e das outras pessoas presentes. Lentamente, a lembrança do que ele não lembrava do evento retornou à sua mente, e então veio o momento "aha" da memória recuperada.

Nós nos lembramos das coisas de maneiras diferentes; nós lembramos de coisas diferentes. Colocamos a mesma memória em diferentes perspectivas e contextos. E no momento da morte, tudo isso se perde. Metade da minha memória da nossa história está perdida. Felizmente para mim, tenho uma grande coleção de cartas, fotos e documentos para ajudar a restaurar parte dela, mas ainda sei que quando olho para uma foto, o que lembro é menor do que seria se pudéssemos olhar a foto juntos.

Perdi metade da minha capacidade de processar informações. O ditado "duas cabeças pensam melhor que uma" nunca foi tão verdadeiro quanto quando se refere ao marido e à mulher processando informações e compartilhando o processo de tomada de decisões. O contexto não importa: família, negócios, problemas de trabalho, relacionamentos e a lista continua. Nós dois reunimos informações que poderíamos usar para processar o que estava acontecendo e fazer um plano para o que viria a seguir ou o que precisávamos fazer ou não fazer.

Não tenho acesso a isso agora. Tenho uma seção de histórico que posso usar para me ajudar a pensar cuidadosamente sobre o que ela pode ter dito ou pensado. Embora seja útil, não está atualizado. Simplesmente não consigo recomeçar ou reiniciar. Arquivos críticos foram destruídos e não há como recuperá-los.

Perdi metade da minha capacidade de perceber o mundo ao meu redor. Antes eu tinha dois pares de olhos e ouvidos, e dois dos outros sentidos. Nós nos complementávamos por isso. E com o tempo, aprendemos a interpretar e nos beneficiar das perspectivas uns dos outros. Isso significava que poderíamos criar uma imagem mais completa do que estava acontecendo. Isso nos permitiu avaliar melhor o significado de eventos e relacionamentos, tomar melhores decisões e responder melhor às pessoas ao nosso redor.

Agora ele se foi. Perdi metade do meu cérebro e preciso aprender a processar as informações ao meu redor novamente e a administrar melhor o que perdi. É difícil uma pessoa chegar até você e você não se lembrar dela, mas ela se lembra de você; Eles falam sobre um evento passado do qual você não se lembra. Mais frustrante é o fato de você não poder consultar a única pessoa que poderia ajudá-lo a lembrar.

Então, de muitas maneiras, sou metade de quem eu era. É uma realidade assustadora. A maneira como isso é tratado pode resultar em frustração, uma sensação de inadequação e até mesmo depressão, enquanto a pessoa luta para compensar. É aqui que os amigos se tornam essenciais. Pessoas que conseguem preencher algumas lacunas, alguns lapsos de memória. As pessoas, até certo ponto, fizeram parte da sua vida e estão dispostas a dedicar o tempo necessário para ajudá-lo a superar os momentos iniciais de perda.

É como um treinador que teve o melhor time na temporada passada e metade dele se forma. Dependendo de quão bem a próxima temporada for planejada, ela poderá ser desde um desastre até algo muito esperançoso. Para mim, a questão é: investirei nas pessoas ao meu redor para que elas possam me ajudar com qualquer um dos problemas acima? A capacidade deles dependerá de quão aberto eu for com eles e de quão bem eu comunicar o que preciso em qualquer momento ou situação. Também será afetado pelo quanto eu vivo em um passado que não existe mais e pela forma como eu me adapto ao novo futuro do próximo semestre.

Ainda de luto

Enquanto eu estava visitando um amigo, ele olhou para mim e então comentou com as pessoas ao redor que eu ainda estava de luto. Já fazia sete meses que minha esposa havia morrido, e eu me perguntava o que ele queria dizer com isso. Agora, mais de um ano depois, estou apenas começando a entender.

Enquanto algumas culturas definem o que é considerado um momento apropriado para o luto, o momento apropriado para usar roupas de luto; os rituais e ritos que devem ser realizados em tempos de luto, e assim – outros não o fazem. O período de luto pode durar de alguns meses a

vários anos. Muitas vezes, isso é determinado pelo seu relacionamento com a pessoa que morreu. É mais curto para aqueles que não são tão próximos, como amigos ou pessoas que não são da família. Para aqueles com um relacionamento mais próximo, o período de luto será mais longo. A mais longa é a perda do cônjuge.

Em muitos deles, o tempo é definido e deve ser cumprido antes que o cônjuge restante esteja livre para participar do fluxo normal da vida ao seu redor. Qualquer tentativa de evitar ou encurtar isso é vista como uma afronta à pessoa que morreu e um sinal de desrespeito. Isso não só terá um impacto negativo na pessoa enlutada e em sua aceitação na cultura, mas também poderá criar problemas para sua família.

Então como isso afeta a mim e à minha cultura? Na minha situação, não há um prazo específico estabelecido para o que seria um período aceitável de luto. Tenho a sensação de que é pelo menos um ano e talvez mais. Tudo depende da natureza do relacionamento entre o falecido e o indivíduo vivo. Neste caso, estou me concentrando principalmente na morte do cônjuge.

Tenho visto pessoas que não conseguem lidar com o impacto dessa perda ou lidar com tudo o que acontece e faz parte do processo de luto. Conheço alguém que lutou profundamente contra a solidão e outros problemas e se casou novamente em menos de seis meses. Eles não consultaram a família, e a pessoa com quem ela se casou é mais de vinte anos mais nova. Essa decisão criou muita tensão na família. Surgem questões como: Como pude fazer isso e demonstrar tamanha falta de honra e respeito para com nossa mãe, avó, etc. ? Como você pôde fazer isso sem nos consultar ou considerar nossos sentimentos? Como você pode ser tão insensível conosco e com o resto da família?

É evidente que essa pessoa não lidou com o processo e o impacto da perda e do luto. Para evitar emoções e estresse, essa pessoa preencheu o vazio antes de abordá-lo adequadamente, pelo menos aos olhos da família e de outras pessoas. A verdade é que o luto não é um evento solitário e envolve outras pessoas. Isso significa que a maneira como lido com o luto pode ser uma fonte de bênção ou angústia para os outros. Nesse caso, não estou falando da minha necessidade de ajuda de outras pessoas para processar tudo. Estou falando sobre como minha disposição de aceitar a perda, aceitar a ajuda dos outros e, assim, superar toda a dor e chegar a um lugar de emoção saudável e uma resposta correta à minha perda permite que outros processem essa perda.

Também vi outro evento estranho. Mesmo antes da morte do marido, a esposa estava tentando encontrar uma nova esposa para o marido. Para mim, isso é realmente estranho. O raciocínio por trás disso tinha a ver com o tempo que a esposa estava doente: dez anos com câncer de cólon e décadas com transtorno bipolar. Não importa o que pensemos sobre a ação da esposa, ela permitiu que o marido lidasse com o processo de luto. Ele se casou novamente seis meses após a morte dela. Conversei com alguns familiares e, embora questionassem o que estava acontecendo, eles mantiveram a mente aberta sobre esse processo. Eles conheciam a história e testemunharam a luta ao longo dos anos. Eles também testemunharam a liberdade e o impacto positivo que vieram com o novo casamento e como a permissão para se casar novamente permitiu que ela processasse a perda e abrisse a porta para uma nova vida e restaurasse a alegria em sua vida.

O outro lado disso é a pessoa que parece nunca parar de sofrer. Eles nunca se casam novamente. Ele nunca deixa outros entrarem em sua vida. A dor deles é tão forte que dez, vinte, trinta ou mais anos se passaram e eles ainda estão de luto. A vida continua, mas é claramente afetada, colorida e influenciada pela perda. A frase, e *eu me lembro quando*. . . tem um foco central em muitas, se não em todas, de suas conversas. Quando as pessoas tentam sugerir que é hora de seguir em frente, essa pessoa fica indignada com a ideia e com a falta de respeito por alguém que morreu.

Essa pessoa nunca esconde nada do cônjuge e nunca se livra de nada. Armários, gavetas e espaços ainda contêm roupas, itens e outras coisas como uma lembrança constante da pessoa. Eles estão constantemente visitando o túmulo ou lugares especiais para lembrar e homenagear seus cônjuges. Não há consideração, nem admissão da possibilidade de se casar novamente, porque na mente dela isso seria errado.

No final, a vida é controlada pelo passado, não havendo espaço para um futuro que deixa pouco espaço para aqueles que já se foram. Isso mantém as pessoas distantes, emocional e fisicamente. As pessoas só conseguem suportar esse tipo de sofrimento até que se torne mais fácil evitar estar com a pessoa que está passando por esse nível de sofrimento. Estar junto é pouco tolerado e limitado ao necessário para evitar ser atacado por ser insensível e criar isolamento e rejeição. Essa é a perspectiva da pessoa que está vivenciando esse tipo de luto. Não existe a ideia de que não se trata da pessoa, mas sim de sua atitude e de seu constante processo de luto, além da insistência de que todos que entram em seu círculo de contato devem participar do processo de luto.

Esses são os dois extremos. Estou em algum lugar no meio. Sei que tudo o que está acontecendo na minha vida significa que ainda estou nesse processo. De fato, em alguns aspectos, a perda tem sido mais intensa recentemente. Pode ter a ver com o fato de que no mês passado foi o aniversário de sua morte. Também posso estar lidando com várias coisas críticas na minha vida, e ela não está aqui para me ajudar a lidar com essas questões – problemas de saúde, trabalho futuro, quando me aposentar, etc.

Pode nem ter nada a ver com nenhuma dessas coisas. A perda é um alvo móvel, como eu disse antes. Você nunca sabe o que pode desencadear emoções de perda e lembrá-lo do que você não tem mais. Esse é o impacto e a realidade do que é o luto. O que foi uma surpresa foi a profundidade dessas emoções, mesmo depois de um ano. Aprendi a organizar meus dias para cuidar do que minha esposa cuidava. Aprendi a contar com os outros quando necessário. Pedi a outras pessoas que me ajudassem em áreas importantes porque ela não está mais disponível para me ajudar.

O interessante é que, embora eu tenha me saído bem com os ajustes, notei duas coisas. Primeiro, há áreas em que não há adaptação, mudança ou investimento no novo que possa substituir o que perdi. Pelo menos por enquanto. Talvez de alguma forma no futuro, mas não consigo ver esse futuro, ou se começo a vê-lo, ele é obscurecido pelo que vejo como impossível e irreal. Ainda estou muito envolvido na tristeza para ver isso. Dois, nas áreas onde fiz ajustes, mudanças e inclusão de outros, nas áreas onde é possível, eles se levantam e me lembram do que não está

mais ao meu alcance. Nem sempre, apenas o suficiente para aguçar meus sentidos e me lembrar que ainda estou em período de luto.

Gostaria de poder dizer quanto tempo isso vai durar. Não pode. Mas estou começando a entender o comentário de um dos meus filhos sobre como o sentimento de perda aumentou e não diminuiu. Para aquela criança, a dor foi profunda e intensa, e levará tempo e paciência para que ela diminua e haja paz sobre o que ela perdeu. E estou começando a entender como, para alguns, o luto, ou aspectos dele, podem durar anos, até décadas. O segredo é aceitar essa realidade, mas não deixar que ela tome conta e me entere no passado, tornando impossível viver no presente e seguir em frente em direção ao futuro.

Preciso aprender quando é apropriado conversar e discutir como era a vida com minha esposa. Há momentos em que é apropriado e benéfico, e preciso aprender quando não é apropriado. Como tentar incluir uma referência a ela em todos os comentários e conversas, independentemente do tópico. Isso me impedirá de lidar adequadamente com o processo de luto e assustará aqueles que entrarem em contato comigo, tanto aqueles próximos a mim quanto aqueles não relacionados à sua vida e morte.

Para alguns, o luto nunca começa ou é interrompido e evitado. Eles negam a emoção e tentam viver como se a perda não afetasse suas vidas. Essa é uma maneira imprudente e perigosa de viver. Eles tentam esquecer o passado e criar um futuro sem a dor da perda.

Para alguns, o processo de luto nunca termina. Todo dia é um dia de perda, e isso continua por anos. Ainda estou tentando entender o que isso significa, mas, de certa forma, esse tipo de pessoa nunca avança. Eles nunca se permitem seguir em frente e encontrar a vida após a perda. Posso pensar em algumas razões para isso, mas a razão não é o problema. O problema é que eles se permitem evitar o futuro e fazem de tudo para manter sua dor e perda no presente.

Mas, de certa forma, tanto ideias quanto respostas são necessárias. Se não superarmos o luto em algum momento, ficaremos presos em uma existência falsa e passada. Se não lidarmos com a dor, ficaremos presos em uma existência presente igualmente falsa e irreal. Ambas são formas de negação e devemos evitá-las.

Ela ainda está de luto. A frase é estranha, mas tão verdadeira. Como me sinto e vivo ainda é luto. Minha necessidade é entender sua verdade e incorporá-la à minha vida para que eu possa viver e me beneficiar do passado e da minha perda, a fim de criar um futuro saudável e gratificante. Resta saber como isso vai acontecer. Posso torná-lo sinuoso ou abraçar a aventura que ele pode proporcionar – uma aventura para uma vida misturada com passado, presente e um possível futuro – tudo porque carreguei minha dor de uma forma que trouxe honra à minha esposa e a tudo o que ela representa para mim e abriu a porta para o crescimento.

Quatro Camadas de Perda

Há uma Escritura Sagrada que fala do mandamento mais elevado. Em suma, devemos amar o Senhor nosso Deus de todo o nosso coração, mente, alma e força. O segundo é amar o próximo como a nós mesmos (Marcos 12:29–30). Essas são duas afirmações poderosas e, à primeira vista, parecem tão diferentes quanto a noite e o dia. Nosso amor por Deus é abrangente, e nosso amor por nós mesmos é um pouco menor. Mas como você se ama? Não se concentra nas mesmas áreas? Você não quer ter certeza de que está mentalmente, emocionalmente, espiritualmente e fisicamente comprometido em fazer o melhor trabalho possível, amando quem você é e cuidando de si mesmo?

Gastamos muita energia treinando nossas mentes. Gastamos muita energia tentando ser emocionalmente saudáveis. Garantimos que nossa alma esteja bem cuidada e que tenhamos respostas para as grandes questões e questões da vida. E, clara e inegavelmente, gastamos muito tempo e dinheiro cuidando de nós mesmos fisicamente para garantir que teremos força para fazer tudo o que queremos.

E é assim que devemos amar o nosso próximo.

Passemos agora à questão principal relacionada ao luto: onde se encaixa o cônjuge nesse compromisso de todo o meu ser com Deus, um compromisso que torna possível para mim e para o meu próximo conhecer a plenitude do amor? Algo que só é possível se primeiro amarmos verdadeiramente a Deus, como descrito acima. Então, quando entendi isso, o que perdi agora que minha esposa morreu?

A primeira parte é um tanto óbvia. Mesmo assim, não estamos fazendo tudo o que deveríamos para tornar isso realidade. E é um conceito bilateral. Envolve uma mistura de como eu trato a mim mesmo, que então se torna como eu trato meu cônjuge. Lembre-se, no casamento, os dois se tornam um. A maneira como me trato, a maneira como me amo em todas as áreas, resulta em uma camada do processo de como trato minha esposa.

Aqui está um exemplo extremo. Se eu for descuidado e constantemente me colocar em perigo, independentemente das consequências, então criarei estresse e preocupação para minha esposa. Se eu for descuidado na forma como trato os outros, isso afetará a forma como os outros tratam minha esposa e, por sua vez, a percepção dela sobre se eu me importo ou não com a forma como meu comportamento a afeta.

Poderíamos fazer isso com cada uma das áreas: quão bem eu trabalho no desenvolvimento da minha mente e habilidades, quão cuidadosamente eu administro minhas emoções e sou honesto, quanto tempo eu invisto em questões espirituais e como e o que eu invisto em cuidar do meu ser físico ou da minha força, conforme mencionado nas Sagradas Escrituras.

Mas lembre-se de que o casamento é uma via de mão dupla. Assim como minha esposa é afetada pelo que faço, eu sou afetado pelo que acontece na vida dela. A beleza disso é que agora duas pessoas estão trabalhando em direção ao mesmo objetivo: um casamento que pode ser totalmente comprometido com o amor de Deus. Isso nem sempre é verdade, mas quando é, Deus pode fazer coisas únicas e especiais dentro e por meio desse casamento de uma só mente. É quando há unidade no coração, mente, alma e corpo. E quando existe esse tipo de unidade, é maravilhoso.

Quando duas pessoas têm o amor de Deus como centro, então suas vidas são abençoadas.

Mas agora, voltando ao ponto deste livro, a dor, a perda daquele colega de trabalho, amar verdadeiramente a Deus com todo o seu coração, mente, alma e força. O que se perde com a morte?

Primeiro, há algo que não está perdido. Tudo o que foi aprendido e feito ainda faz parte de mim. Sou especialmente abençoado porque em muitas áreas da vida fomos unidos. Não perfeitamente. Afinal, somos humanos, e a perfeição, mesmo que seja nosso objetivo, nunca é possível. Mas, novamente, esse não é o foco disto. Não estou olhando para tudo o que aconteceu, mas para como a morte da minha esposa me afetou e o que perdi.

Começarei com o último ponto da lista e trabalharei de trás para frente.

Perdi seu corpo ou força. Quero dividir isso em dois aspectos: contato físico e presença física . A primeira coisa é a presença física. Sua presença me trouxe força. Nós acolhemos as pessoas juntas; Tentamos usar nossa força como casal para encorajar os outros. O trabalho sempre foi mais fácil porque éramos dois para dividir as tarefas. Mesmo quando outros se envolveram, a presença mútua criou a força necessária para enfrentar os problemas e realizar o trabalho. Na verdade, não precisávamos estar fisicamente presentes para aproveitar os pontos fortes um do outro. Sabíamos que o outro estava trabalhando para concluir qualquer tarefa, trabalho ou meta que havíamos definido.

De certa forma, ainda posso tirar proveito disso. Eu sei o que queríamos fazer e como cada um de nós teria contribuído para a realização do trabalho. Queríamos viajar e ensinar. Agora que ela se foi, quando eu viajar, farei isso sozinho, mas ainda poderei aproveitar o fato de que, se ela estivesse lá, ela daria tudo para garantir que nossos objetivos e planos fossem um sucesso.

Também me vi intervindo para completar algumas metas e planos que ela tinha. Não foi fácil porque meu papel era ajudá-la a realizá-los e não necessariamente fazer o trabalho em si. Eu estava lá para ajudá-lo. Agora sou eu quem faz o trabalho e só consigo imaginar como seria se ela estivesse lá para que eu pudesse contar com sua presença física.

Quanto mais me afasto da data de sua morte, mais desafiador se torna. É mais difícil porque muitas vezes tenho que fazer o trabalho sozinho. Mesmo quando os outros estão dispostos a ajudar, não é a mesma coisa. Ainda tenho a lembrança de sua força para recorrer, mas não posso mais aproveitar sua presença física para participar do trabalho. Perdi minha colega de trabalho e sua força.

Observe que não estou falando apenas de força física. Há também força emocional, mas experimentada e conhecida no contexto da presença física. O que nos leva ao segundo aspecto da força: contato físico.

Na vida, desenvolvemos rituais e padrões de contato. Cada casal tem sua própria maneira de dar as mãos, abraçar, beijar e acariciar um ao outro. Isso vai desde o que acontece em público até o que acontece na privacidade do seu quarto.

Cada uma dessas áreas nos permite extrair força uns dos outros. É incrível o quão poderoso pode ser um beijo no rosto ou ter sua mão apertada de uma certa maneira, assim como um toque no ombro, um abraço, oh! Há tantas maneiras de nos tocarmos. Cada um traz alegria, paz, conforto e muito mais. E cada uma delas traz força.

Como nos deitamos um ao lado do outro, como nos sentamos um ao lado do outro e como fazemos contato de tantas maneiras diferentes. Todos eles trazem consigo uma realidade especial. Eu não estou sozinho; Posso aproveitar a força de outro. Em um casamento saudável, usamos esses pontos de contato físicos para fortalecer um ao outro, aliviar as cargas um do outro, aliviar a dor que sentimos e muito mais.

Mas agora esses toques de contato físico acabaram. Sento-me e não há ninguém ao meu lado; Vou para a cama e não há ninguém ao meu lado. Estendo a mão, mas não há mão alguma que se estenda para pegar a minha. Você pode dizer que outras pessoas podem fazer isso. Outros podem me dar um abraço, outros podem segurar minha mão, mas isso nunca transmitirá a mesma mensagem, nem poderá ser feito com o mesmo nível de intimidade e compreensão. Mas sem esses substitutos, a perda de força através do contato físico poderia facilmente se tornar insuportável. A lembrança dessas coisas é maravilhosa, mas nunca será a mesma coisa que um toque físico real. Sou abençoado por tudo que tive e lamento profundamente o que perdi.

Há outro aspecto. Não é só que seu toque desapareceu. Também é o fato de que não posso estender a mão e tocá-la. É difícil explicar o que significa poder tocar alguém e oferecer conforto, segurança e muito mais, só porque você segurou sua mão, abraçou ou deitou ao seu lado sem dizer uma palavra.

Sim, posso fazer isso pelos outros. Eu fiz isso e continuarei fazendo. E vou aproveitar tudo o que troquei com minha esposa para preencher essas ações com mais força do que tenho sozinho. E para essas pessoas, haverá um grande poder nesse contato físico porque elas veem tanto minha esposa quanto eu nele. Mas para mim, às vezes, com muita frequência, é um lembrete do que perdi.

Perdi o poder do seu toque físico, de elevar meu ânimo, de me encorajar, de simplesmente me fazer saber que não estou sozinha, que há alguém em cuja força posso confiar. Perdi a alegria de fazer o mesmo por ela.

Eu perdi isso.

A próxima camada é minha alma. Deixe-me ser bem específico sobre o que isso significa. É isso que faz de mim, eu. É quem eu sou como pessoa. Minha personalidade, minha abordagem, tudo o que me identifica como único e diferente dos outros. Tenho pontos fortes, atitudes e experiências únicas. Único é a palavra-chave.

No casamento, iniciamos a fusão de duas dessas almas. Duas pessoas únicas, que têm um objetivo, combinam sua singularidade na criação de uma alma mesclada. Duas pessoas que escolheram não abandonar quem são, mas usar tudo o que são para se tornarem uma com a outra pessoa.

Se forem bem-sucedidos, as duas pessoas continuarão existindo, mas em harmonia. Seria como um compositor escrevendo uma sinfonia com duas melodias principais que gradualmente se tornam completamente interligadas, mas sem perder uma única nota no processo. O primeiro sobe, enquanto o outro é a harmonia, então o outro cresce em destaque enquanto é apoiado pelo primeiro, e às vezes os dois se misturam tão perfeitamente que criam uma única melodia que contém ambos e sobe. Eles se erguem porque levam uns aos outros além de onde poderiam ir sozinhos.

Agora isso acabou. Agora só falta uma gravação. E embora a gravação seja ótima, e às vezes quase, mas só quase, soa a mesma. Não é possível, porque gravações são apenas isso. Eles não conseguem corresponder ao que acontece em tempo real. Elas não podem corresponder ao que alguém vivencia quando está presente no evento real. Você é a melodia e toda a emoção e energia do compositor; e todos os músicos fazem parte de tudo o que compõe sua alma.

Agora é uma pessoa tentando cantar as duas partes de um dueto. Isso não pode acontecer. E mesmo que você encontre alguém que possa cantar com você, nunca será igual ao original. Não porque não possa ser melhor, mas porque nunca terá o mesmo conteúdo de alma.

Foi isso que eu perdi. Metade da minha alma, metade da música e, de muitas maneiras, muito mais. Minha identidade estava intrinsecamente ligada à dela. Um exemplo muito claro disso é uma tapeçaria. Trouxemos nossas próprias cores e nossos próprios padrões para o tear, e eles foram tecidos em uma tapeçaria maravilhosa e linda. Ainda tenho o que foi criado, mas agora é um projeto e será impossível duplicar ou terminar o que foi feito até agora. Não porque eu não queira ou não me lembre da identidade da alma da minha esposa. É porque eu estaria me baseando na memória e não na realidade. É um esforço individual, não um esforço colaborativo, onde cada um de nós continua a crescer e desenvolver maiores habilidades e maior unidade em nosso trabalho. Agora somos só eu, ou melhor, eu e ela até certo ponto, e depois somos só eu. Agora me sinto perdido.

Eu tinha minha identidade individual, então passei a vida inteira desenvolvendo uma nova alma, uma alma inteira que honraria a Deus. Agora estou separado e preciso contar comigo mesmo para continuar algo que exigiu duas pessoas para ser realizado.

Perdi metade da minha alma e, de certa forma, parte da minha capacidade de continuar crescendo e me desenvolvendo. Exigirá desenvolver novas habilidades e entendimento. Aprender a lembrar o que ganhei e permitir que outros contribuam para o desenvolvimento contínuo da tapeçaria.

Uma última palavra aqui. É uma tapeçaria que conta uma história. Pode continuar. Exceto que ficará claro onde a história mudou e o fato de que um colaborador importante não está mais lá, então a história muda de forma e perde uma alma, um jogador importante.

A próxima é a mente. Você conhece o velho ditado: duas cabeças pensam melhor que uma. É tão verdade. Duas mentes trazem duas perspectivas para cada decisão, para cada experiência. Duas mentes sempre podem ver mais de uma.

E depois há o outro, duas mentes que pensam da mesma forma. Isso não significa que eles se tornaram duplicados um do outro, mas que eles sabem como o outro pensa. Pessoas que são casadas terminam as frases uma da outra, comunicam-se com um aceno, um olhar, um olhar. Não é que eles tenham se tornado uma só mente, mas desenvolveram uma compreensão das ideias, preferências e potencial um do outro.

Isso também significa que há mais espaço e tempo para assuntos mais importantes. Nem sempre você começa do começo e estabelece as bases para a conversa. Isso já foi percebido e permite que você tome muitas decisões rapidamente porque você já sabe o que a outra pessoa está pensando e o que precisa ser feito. Também torna mais fácil lidar com situações mais complicadas.

A geometria é um ótimo exemplo. Você começa aprendendo as regras e leis básicas. Depois de aprendê-los, você os aplica a problemas mais complexos e estabelece diretrizes e leis mais críticas. Passo a passo, são estabelecidas bases para resolver problemas cada vez mais complexos. O importante é que você não precisa voltar e restabelecer os princípios fundamentais para seguir em frente. Funciona assim: dado isto e isto, então isto é possível. E assim continua. Cada vez que essas duas mentes trabalham lado a lado, elas têm uma compreensão maior e uma capacidade maior de lidar com mais e mais.

Minha esposa foi minha melhor editora. Ela era excelente em termos de conhecimento de gramática, ortografia e expressão. E ainda mais importante, ela sabia como eu pensava e processava informações. E esse conhecimento me ajudou a escrever e a me comunicar melhor. Eu conhecia sua capacidade e a ajudei a enxergar além do óbvio e encontrar mais possibilidades. Ela sabia como minha mente funcionava e como eu conseguia ver as coisas de muitos ângulos.

E em nosso serviço ao Senhor, funcionou da mesma maneira. Tínhamos nosso próprio conhecimento especial e nossas próprias habilidades, mas tínhamos uma unidade de espírito. Sabíamos o que estávamos servindo e como ajudar uns aos outros a fazer o melhor trabalho possível. Adquirimos cada vez mais conhecimento que poderíamos usar para expandir os horizontes de compreensão e capacidade de aprendizagem uns dos outros e, então, ensinar aos outros o que havíamos aprendido. Vimos o quão maravilhoso isso era quando trabalhamos lado a lado em um programa de treinamento intercultural. Nossa compreensão da mente e conhecimento mútuos se tornaram uma ferramenta valiosa enquanto trabalhamos juntos para desenvolver uma ferramenta para ajudar a treinar outras pessoas a viver em outra cultura.

Mas isso acabou. Ainda tenho muita coisa que posso usar. Tudo o que aprendi trabalhando ao lado dela e compartilhando os objetivos, o conhecimento e a abordagem um do outro continua sendo meu. Mas isso nunca é o mesmo que tê-la ao seu lado para trabalhar. Eu tinha que terminar a revisão final daquele material. Passamos horas nisso e estávamos quase terminando. Enquanto eu trabalhava na parte final, que foi uma área em que ela teve muita contribuição, senti a perda. Todos os comentários e ideias que ela teria contribuído naquela última seção não eram

mais possíveis. Eu tinha perdido uma parte da minha mente; Agora eu só tinha acesso à metade do que sabíamos juntos.

À medida que continuo a escrever, não posso mais recorrer ao seu conhecimento sobre mim, como penso e nossas experiências juntos. Tudo se foi. Tudo está perdido.

O último elemento é o coração. Há um ditado que fala de dois corações batendo como um. Dois corações compartilhando as mesmas alegrias, os mesmos sucessos, os mesmos desejos. Dois corações profundamente interligados, conhecendo os pontos fortes e fracos um do outro. Dois corações ajudando um ao outro a sobreviver, viver e crescer em tempos de tristeza e dificuldade.

Nós nos tornamos um só coração. Vivemos uns para os outros e através uns dos outros. Não precisamos ser lembrados dos nossos votos de casamento. Amar, honrar e cuidar, na saúde e na doença, na riqueza e na pobreza, até que a morte nos separe. Esses votos desapareceram no pano de fundo do que significa o amor e são apenas um tênue reflexo do que significa ter um só coração.

Você é a pessoa mais rica do mundo porque há outro coração batendo em sintonia com o seu. Essa é a verdadeira riqueza. Uma riqueza que não pode ser comprada ou criada. Ela só se materializa quando seu coração e suas emoções se entrelaçam. Quando cada alegria, cada luta, cada sucesso, cada fracasso se tornam seus como casal.

E sobre a parte pobre. Bem, embora muitas pessoas pensem nisso como uma situação econômica, e esse é um fator, a pobreza também diz respeito aos nossos corações. É sobre quando me sinto vazio e perdido, sei que há alguém por perto para me ajudar a me recuperar. Não para recuperar bens perdidos ou coisas materiais, mas para me ajudar a recuperar o que sou, porque ele tem uma parte do meu coração dentro dele e o protege contra todas as tempestades, contra toda ruína.

Então, mesmo que tenhamos perdido bens materiais e aos olhos da família, dos amigos e do mundo possamos parecer pobres, temos uma riqueza inimaginável. Nós temos o coração um do outro.

Doença e saúde são a mesma coisa. Porque estamos comprometidos um com o outro e temos corações batendo como um só, dispostos a sacrificar tudo um pelo outro, somos incrivelmente saudáveis. Pode não ser saúde física; Nossos corpos podem estar entrando em decadência devido a doenças ou à idade. Não importa;

Temos apenas um coração, um coração que bate pelo outro e dá força independente da condição do corpo.

Isso significa que você é a pessoa mais saudável porque há outro coração batendo com você, do qual você pode extrair força.

Mas eu perdi tudo isso. Mais uma vez, embora seja verdade que eu possa recorrer a toda a experiência do passado para continuar a jornada e me guiar tanto nos aspectos bons quanto nos ruins, não tenho mais aquela pessoa ao meu lado para compartilhar todas as emoções, para

compartilhar todos os desejos e esperanças atuais. Isso não pode mais existir porque era baseado em dois corações batendo como um.

E embora as pessoas digam que fui um marido fiel e que realmente vivi a realidade daqueles votos, isso tudo é passado. A morte cortou esses laços e me deixou um pouco à deriva. Perdi minha força. Perdi minha alma. Perdi a cabeça. Perdi meu coração.

É doloroso e ainda estou tentando entender como viver na minha nova condição. Sou grata por tudo que ainda tenho, por todo o tempo juntos, por toda a experiência compartilhada, por todo o amor que vivenciamos. E é esse armazém de nossas vidas que me ajuda a seguir em frente, a permanecer aberto a tudo o que está por vir. Mas a realidade é que perdi muita coisa que nunca poderei restaurar ou duplicar.

Eu sou um homem abençoado. E eu conheço a beleza e a bênção do que perdi.

O pêndulo

Às vezes é necessário deixar o tempo passar antes que alguns aspectos do luto se tornem claros. Já faz um ano e meio que minha esposa morreu, e estou aprendendo mais sobre minha dor e como ela pode me afetar de maneiras esperadas e inesperadas. Seria tão bom se o luto fosse simples e fácil de entender, mas é uma emoção incrivelmente complexa.

Há coisas que são previsíveis. E há outros que não são. Você não percebe o que está acontecendo até se ver envolvido em situações e momentos que tentam atrapalhar o fluxo suave das emoções.

Isso significa que os fatores que passam a fazer parte dessa realidade também são numerosos e complexos. Para explicar melhor isso, o conceito de um pêndulo vem à mente.

Em reflexões anteriores, muitas delas foram mencionadas. Eventos recorrentes, como aniversários, datas comemorativas e outros eventos pessoais, como primeiros encontros, datas de pedidos de casamento, datas de nascimento dos filhos, e é aí que reside parte do problema. A lista pode ser infinita.

Porque? Porque cada um de nós pode fazer uma lista de compromissos ou eventos que se tornam únicos e especiais para nós em nosso casamento. E esta lista reflete o casamento e a vida vivida. Para mim, um dia especial é o dia em que chegamos a Serra Leoa ou quando Nancy e eu recebemos seu diagnóstico de câncer. E ao pensar nisso com cuidado, você começará a perceber que tem sua própria lista que reflete exclusivamente sua vida como casal.

É aqui que as coisas ficam complicadas. Não atribuímos o mesmo valor ou peso a cada um desses momentos de nossas vidas e história. Isso significa que em um ano podemos estar muito focados em um acontecimento por causa do que está acontecendo em nossas vidas naquele momento, e no ano seguinte mal conseguimos nos lembrar dele. Em outra situação, dois eventos

podem ocorrer próximos um do outro e não apenas podem se somar, mas podem multiplicar seus efeitos sobre nós.

Então por que a ideia de um pêndulo? Primeiro, ele reflete o fluxo de eventos normais que se repetem a cada ano. Esses eventos importantes são aqueles dos quais todos estão cientes e, portanto, têm mais probabilidade de serem lembrados e gerar uma resposta. Você espera isso porque, assim como o pêndulo e seu movimento, ele é previsível. E à medida que o pêndulo se move, seu peso varia. No ponto mais baixo do seu balanço, ele está com seu maior peso e velocidade. E quando você atinge seu ponto mais alto no swing, você está com seu menor peso e velocidade. Se desejar, posso explicar a física envolvida, mas isso seria demais. Confie em mim, o que eu disse está correto.

Não é muito difícil de explicar. Pense em uma montanha-russa. Quando você chega ao fundo, você sente a força como quando você chega ao fundo de uma curva. E ao contrário, quando você chega ao limite de uma curva você sente uma espécie de leveza.

Mas o que não mudou foi a massa do pêndulo. Isso continua o mesmo. Tristeza é tristeza. O que muda é como vivenciamos isso. Há momentos em que parece leve e quase imperceptível. Então, há momentos em que é pesado e muito óbvio. E podemos prever quando cada um deles vai acontecer. Outro fator que influencia é se há uma força externa sendo aplicada para manter o movimento. Como uma mola em um relógio, quando dada corda, ela mantém o pêndulo oscilando ao máximo. Mova a mola e, com o tempo, o pêndulo desacelerará e parará.

A fonte do luto são os comentários e ações de outras pessoas que nos lembram desses eventos e de quem está desaparecido. Eles escolhem não esquecer e, assim, agem como uma mola para manter o pêndulo em movimento em nossas vidas e nas deles. Nós também fazemos o mesmo. Escolhemos lembrar, honrar e promover a lembrança desses eventos importantes. Olhamos fotos, falamos sobre o passado e fazemos o que for preciso para manter o pêndulo em movimento, e gostamos quando outros nos ajudam a fazer isso.

Fazemos isso por muitos motivos. Um dos principais motivos é homenagear o falecido. Outra pode ser manter vivo o trabalho ou ministério que eles fizeram. Uma recusa pode ser para evitar culpa. A culpa que vem de não fazer algo, e que resulta no medo de estarmos cometendo um erro, ou até mesmo pecando contra eles, se não mantivermos o pêndulo balançando. Como se, de certa forma, não valorizássemos mais o que essa pessoa foi em nossas vidas.

Outra é evitar comentários negativos de outras pessoas. Como você pode não se lembrar do aniversário dela, do aniversário dela ou do dia em que ela morreu? A culpa é uma motivação poderosa para manter o pêndulo balançando. Tanto interno, meu medo de me sentir culpado por não ajudar o pêndulo a balançar, quanto externo, não atender à necessidade dos outros de manter o pêndulo balançando.

Esse processo continuará por anos e fará com que a pessoa avalie a cada ano quanta força deve continuar aplicando no pêndulo. O tempo que o pêndulo continuará oscilando dependerá da pessoa e das pessoas ao seu redor. Para alguns, o pêndulo continuará a oscilar até morrer. Para outros, por menos tempo. Para ser honesto, o pêndulo nunca vai parar de balançar porque sempre

haverá datas especiais que vão te lembrar da perda e, mais uma vez, elas manterão o pêndulo em movimento.

Já vi pais falando sobre uma criança que morreu ao nascer, quarenta anos ou mais depois do ocorrido. Isso mantém o pêndulo balançando. Outro continua a colocar flores no túmulo de sua esposa dez, vinte e mais anos após sua morte. Na verdade, eles continuam fazendo isso até morrerem. Mas isso não pode parar por aí, porque as crianças conseguem manter esse pêndulo em movimento com suas ações. A ação pode não ser realizada todos os anos, mas deve ser feita com frequência suficiente para manter o pêndulo do luto em movimento.

O que expliquei é o conceito básico de um pêndulo e seu movimento. Mas o pêndulo do luto é mais complexo do que aquilo que se observa ao olhar para um relógio de pêndulo ou outro relógio que depende de um pêndulo para marcar as horas. Este pêndulo tem como objetivo manter as memórias vivas, manter a dor evidente em sua vida.

As equações matemáticas para o movimento de um pêndulo não são simples, mas ao mesmo tempo não são excessivamente complexas. Mas o pêndulo do duelo tem mais fatores que o afetam do que as coordenadas básicas de X e Y que controlam o balanço do pêndulo. X e Y definem o que acontece em um lugar e linha específicos. Para entender completamente o pêndulo do luto, precisamos adicionar mais três fatores: uma coordenada Z, uma coordenada para o tempo e outra para circunstâncias especiais.

O luto não se restringe a balançar em um arco específico definido por uma rota específica. Ele pode balançar de um lado para o outro enquanto balança. Esta é a coordenada e representa todas as memórias e eventos únicos que fazem parte da vida. Esses eventos muitas vezes não são consistentes em como impactam o movimento. Eles também podem ser cumulativos. Mais de um pode entrar em jogo e tornar a oscilação mais pronunciada. E o que está causando a oscilação hoje não é necessariamente o que estará causando a oscilação amanhã.

Como explico isso? Isso pode ser desencadeado pela chegada de uma pessoa que você não vê desde que sua esposa morreu; Pode ser causado por comparecer a um evento pela primeira vez sem sua esposa. E o impacto é então multiplicado porque ambos os eventos ocorrem ao mesmo tempo. Em seguida, ele retorna para casa após o evento e entra em uma casa desocupada sem sua esposa. Três coisas que não fazem parte do ciclo regular de eventos se uniram para criar uma oscilação no movimento pendular de sua dor. E para piorar a situação, isso pode ocorrer em conjunto com os eventos normais esperados do luto. Aqueles que fazem parte do balanço normal do pêndulo, mas agora são afetados pelas coordenadas Z, tempo e lugares.

Se você não estiver preparado para isso, a oscilação pode causar muita oscilação e atingir a caixa na qual o pêndulo está balançando, ou até mesmo atingi-la com força suficiente para derrubá-la. Pelo menos esse é um medo que temos. O que é necessário é um amortecedor. Algo para moderar o impacto dessa possibilidade.

Deixe-me explicar isso um pouco melhor. Pense em uma máquina de lavar. Possui modo agitador normal para lavagem. Ele também tem um modo de rotação. Notei que a diferença nos materiais lavados, ou a quantidade de materiais lavados, pode afetar a centrifugação. Na maioria

das vezes, as roupas são espalhadas uniformemente e o tambor gira sem oscilar. Mas outras vezes, devido à natureza do conteúdo que está sendo lavado, ele fica desequilibrado. À medida que ele ganha velocidade, você pode ouvi-lo desequilibrando e balançando; bate forte.

Às vezes, isso desaparece quando a água é drenada. Também há momentos em que isso não é suficiente. Muitas máquinas têm um recurso de segurança que interrompe o ciclo de centrifugação e permite que a lavadora reinicie, reiniciando a centrifugação. Às vezes não é suficiente, e a máquina continua parando e ligando. Nesse momento, é necessário abrir a máquina e reposicionar manualmente uma parte da roupa.

Sem essa reinicialização, a máquina pode ser danificada por oscilação durante o carregamento. Da mesma forma, se um relógio com pêndulo oscilante não estiver fixado e o problema que causa a oscilação não for identificado e corrigido adequadamente, o dano será possível e quase inevitável.

Na verdade, estou no meio de uma dessas oscilações, e está se tornando bem grave. Esta época do ano é quando o pêndulo da minha tristeza atinge um dos períodos em que está mais pesado em sua oscilação. Em um curto período de apenas quatro semanas, enfrentarei quatro eventos: o aniversário dela, o Dia das Mães (onde moro atualmente é 8 de dezembro), nosso aniversário de casamento e o Natal.

Tudo é normal, mas como acontecem muito próximos, são todos mais intensos. Além disso, acabei de voltar de um evento em que minha esposa participou comigo nos últimos doze anos, e conheci muitas pessoas que estavam expressando sua dor e perda pela primeira vez. E para piorar a situação, tenho uma visita chegando. Este visitante tem sido um amigo muito próximo nos últimos dezenove anos. A última vez que o vi, minha esposa estava viva. Ele vem se juntar a mim em um momento de ministério. Mas sei que também será um momento para lembrar e falar sobre o passado. Novamente, normal, mas a combinação de todos esses eventos ao mesmo tempo criou uma oscilação em minhas emoções.

Você não pode evitar esses eventos. E você não pode prever quanto Z será aplicado, nem como o tempo e as circunstâncias afetarão seu luto. Lembre-se também de que isso não é apenas cumulativo por natureza, mas se multiplica. A maneira mais importante de lidar com isso é perceber os tipos de eventos que fazem sua dor oscilar. Não eventos regulares, mas outras situações e condições.

Apreendi algumas:

1. Retornando para casa depois de uma viagem. Minha esposa geralmente me pegava no aeroporto e depois voltávamos para casa juntos. Agora ele é um amigo e eu chego a uma casa desocupada. Precisei fazer algumas viagens para perceber o que estava acontecendo nos primeiros dias depois de voltar para casa. Ainda sinto o impacto disso, mas agora estou ciente e posso enfrentar melhor essa realidade.
2. Passamos um tempo juntos revisando minhas viagens, nossos planos e outros aspectos da vida, bem como o que ela estava fazendo. Agora não tenho com quem fazer isso. Amigos dispostos a ouvir são úteis, mas não podem substituir, em nenhum nível, alguém disposto a conversar 24

horas por dia, 7 dias por semana. Isso significa que preciso estar mais consciente sobre como encontrar pessoas com quem compartilhar.

3. Minha esposa era minha editora. Então, toda vez que termino um novo capítulo de um projeto de escrita, sinto essa perda. Até agora, não consegui encontrar um substituto para esse aspecto da nossa vida juntos, e isso cria uma oscilação única no meu pêndulo. Tenho quatro pessoas que concordaram em ajudar, mas não é a mesma coisa. Eles não podem dedicar a mesma quantidade de tempo e energia a isso como minha esposa fez. Além disso, eles não podem se sentar comigo e nós revisamos suas recomendações de qualquer maneira. Minha esposa vinha ao meu escritório, sentava no meu colo e então revisávamos a edição dela. Isso não vai acontecer com aqueles que concordaram em me ajudar. Na verdade, é improvável que você tenha conversas pessoais com eles devido ao local onde moram.

Posso pensar em mais, mas isso é o suficiente. Cada um de nós perceberá que há áreas em nossas vidas que são únicas e, quando essas áreas se sobrepõem ou ocorrem no contexto do ciclo regular do luto, o pêndulo pode começar a oscilar para trás, e isso é desestabilizador.

Eu tenho soluções? Algumas, mas são minhas soluções ou contingências que posso usar e nas quais posso confiar.

1. As pessoas que estão orando por você e realmente querem saber como você está. Essas pessoas não precisam de detalhes. Eles só estão dispostos a orar e ouvir quando necessário.
2. Oração e tempo a sós com Deus. Se você tem um relacionamento bem fundamentado com Deus, então você tem acesso a conforto e recursos incríveis.
3. Amigos importantes com quem você pode compartilhar detalhes. Eles não são quaisquer amigos. Eles são aqueles que vão caminhar a milha extra com você e aprender o que significa andar no seu lugar. Eles podem não entender exatamente o que você está enfrentando, mas são capazes de criar um lugar seguro com base em suas próprias experiências e na compreensão da necessidade de alguém simplesmente estar lá.
4. Fugir é sempre uma opção. Não se trata de fugir e nunca mais voltar. Trata-se de encontrar espaço para deixar as coisas se acomodarem. Trata-se de dar a si mesmo tempo para lidar com a oscilação; um momento para reduzir o número de eventos em jogo e permitir que você ganhe algum controle sobre eles; um momento para identificar o que está causando a oscilação e, com esse reconhecimento, diminuir seu efeito.

Bem, o pêndulo está balançando. Meu luto oscila conforme ele sobe e desce. Às vezes, outros fatores entram em jogo e o pêndulo oscila. Quando isso acontece, sinto-me instável. Espero que as âncoras usadas para segurar o relógio no lugar sejam adequadas e fortes o suficiente para suportar a oscilação antes que ela se torne perigosa. Espero também que as guias que foram instaladas para guiar o pêndulo em seu movimento correto o façam sem danificá-lo.

Já adicionei um novo conceito a tudo isso ao falar sobre âncoras e guias. Elas têm a ver com nosso relacionamento com Deus, amigos e família. Elas têm a ver com a nossa abertura sobre o

que está acontecendo e com permitir que outros nos ajudem a processar nossa dor e a garantir que estamos reagindo adequadamente a ela .

Por mais que algumas pessoas pensem que o luto é uma emoção privada, isso é falso. Trancar isso dentro de você acabará afetando sua vida e a vida dos outros. E, para ser honesto, o luto é um evento ou realidade de grupo. Você não é o único que enfrenta perdas. Seja qual for a perda, ela afeta mais do que apenas você, então reprimi-la e escondê-la será prejudicial a todos que estão lidando com a dor associada à perda compartilhada.

Eles ajudam a manter o pêndulo da tristeza em movimento. Eles também criam oscilação e são uma parte importante dos fatores de tempo e circunstâncias.

O luto é um pêndulo, e a melhor maneira de mantê-lo em movimento suave e equilibrado é entender essa realidade e como os outros são fundamentais para manter seu pêndulo pessoal em equilíbrio, para que todos que sofrem perdas possam fazer o mesmo.

A escavação do poço

Você já cavou um poço? Provavelmente não. Eu tentei duas vezes. Nenhum deles teve muito sucesso. Primeiro, bati em uma pedra grande que estava saindo da lateral do poço. Tentei contorná-la, tentei quebrá-la, mas a pedra venceu. Tive a infeliz tarefa de encher o buraco, com quase seis metros de profundidade, para garantir que ninguém caísse.

O segundo não era tão fundo, e consegui encontrar água, mas mais uma vez bati em uma pedra. Não importa o quanto eu tentasse, com as ferramentas disponíveis, não consegui superar. Pelo menos consegui tocar na água e, como cavei este poço durante a estação seca, sabia que quando as chuvas comesçassem, o lençol freático subiria e haveria água. Eu esperava que fosse fundo o suficiente para irrigar uma plantação de palmeiras que queríamos plantar quando as chuvas comesçassem novamente. Embora não nos fornecesse água na época, tornou mais fácil obtê-la quando as chuvas chegaram. Os alunos da escola bíblica ficaram felizes por termos cavado o poço porque ele ficava mais perto dos dormitórios e era muito mais limpo do que outras fontes de água.

Então por que estou te contando isso? Em nossas vidas, trabalhamos no desenvolvimento de relacionamentos. Elas se tornam poços que esperamos que nos forneçam os recursos necessários em nossas vidas. Esperamos também que sejam profundos o suficiente para alcançar o que é necessário, com acesso suficiente para atender às necessidades que surgirão. São relacionamentos familiares, amizades, relacionamentos entre alunos e professores, entre outros. Juntos, trabalhamos para mergulhar na vida e desenvolver um poço que fornecerá recursos essenciais quando necessário.

Quando saímos em busca de um cônjuge, fazemos a mesma coisa. À medida que conhecemos e namoramos outras pessoas, estamos, de certa forma, cavando um poço para descobrir o que há lá e se podemos trabalhar juntos para criar um poço de recursos. Às vezes os relacionamentos são

curtos. O solo é muito duro, há obstáculos e simplesmente não sabemos como trabalhar/viver juntos. Mesmo que consigamos ir fundo o suficiente, podemos descobrir que ele tem limitações e não será adequado quando chegar a hora de fornecer o que é necessário para sustentar o relacionamento e enfrentar os desafios da vida.

Esperamos ver isso antes de nos comprometermos com esse relacionamento. Também, que concordamos com o que vemos. Às vezes, uma pessoa acha que vê mais do que realmente existe e leva o relacionamento adiante, mesmo que não haja recursos suficientes no relacionamento. Isso pode ser devido ao desespero de se casar, de não ficar sozinho e outros desejos semelhantes, o que significa que o poço nunca será cavado corretamente ou profundo o suficiente para começar o casamento. Será necessária uma grande mudança de pensamento para que o casal invista o necessário para terminar de cavar o poço até que possam acessar esses recursos. Se não o fizerem, o casamento pode não durar; e se o fizer, será cheio de conflitos e muito mais.

Um casamento forte entende isso, e há uma disposição de ambos os lados de se aprofundar o suficiente no processo de desenvolvimento do poço que é sua vida como “um”. À medida que trabalham lado a lado, fica claro que obstáculos podem ser superados e que é possível alcançar uma profundidade suficiente para que ambas as pessoas acreditem e saibam que terão acesso ao que é necessário. O objetivo é atingir o lençol freático ou uma fonte subterrânea para que os recursos estejam sempre disponíveis ali, desde que sejam mantidos adequadamente.

Agora preciso corrigir uma possível percepção equivocada do que está acontecendo aqui. Não estou falando de cada pessoa cavando um buraco na vida de outra. Isso não funciona. O método antigo de cavar um poço sempre funciona melhor se houver duas pessoas. Um está cavando no fundo, e o outro tem uma corda e um balde no topo para extrair o solo e, depois, pode baixar pedras e argamassa para aplicar um revestimento no buraco. Embora seja possível que uma pessoa cave um poço, isso é incrivelmente difícil e demorado. Imagine ter que descer até o poço, encher o balde, depois subir para levantar o balde e baixá-lo de volta ao fundo do poço. Então imagine repetir esse processo várias vezes. É um trabalho exaustivo para duas pessoas. Para começar, mais que o dobro.

O desenvolvimento do relacionamento é o mesmo. Duas pessoas cavando um poço. Duas pessoas dedicadas a compartilhar e crescer no processo. Duas pessoas em busca de um recurso que beneficie ambas. Duas pessoas se ajudando a se tornarem fortes e aprenderem a confiar uma na outra.

Há uma última coisa: este poço é um projeto para toda a vida. Porque? O momento do namoro e do noivado é para descobrir se um poço pode ser cavado, se essas duas pessoas podem se tornar uma e ter sucesso. Os primeiros anos são quando o poço é cavado mais fundo, melhorado e revestido. À medida que a vida avança e outras pessoas se tornam parte da vida — filhos, amigos, colegas de trabalho, etc. — o foco é manter o bem-estar e garantir que haja recursos suficientes para durar a vida toda. Poços cavados dessa maneira precisam ser revestidos com pedra ou tijolo, limpos e aprofundados de tempos em tempos. O equipamento utilizado para extrair o poço também precisa de cuidados e manutenção. Um poço excelente fornece recursos físicos, emocionais e espirituais. Trata-se de explorar os pontos fortes, as emoções e os relacionamentos de cada pessoa com Deus. O poço nunca fica sem cuidados.

Reservei um tempinho para explicar o conceito de poço. Fiz isso porque cria uma imagem poderosa do casamento e do que acontece quando duas pessoas se tornam uma e trabalham juntas para desenvolver um relacionamento que lhes fornece o que precisam e para cuidar daqueles que entrarão em suas vidas em diferentes estágios. Trata-se de trabalhar em conjunto para criar acesso a um conjunto de recursos que serão adequados para lidar com o que quer que aconteça na sua vida.

Chegará o dia em que uma dessas pessoas que são o casal nessa história de cavar um poço morrerá. O “até que a morte nos separe” chegará. É inevitável. Um está faltando, mas o poço ainda está lá. Tudo o que eles construíram permanecerá. Estou aprendendo que ainda sou casado com minha esposa, mesmo que ela esteja morta. Percebi que não consigo separá-la de mim. Isso seria uma ação perigosa. E quando permito que essa realidade se instale em meu coração e mente, descubro que o poço que cavamos juntos, todos os recursos que descobrimos, ainda estão disponíveis para mim.

Se tivermos feito nosso trabalho corretamente, o poço precisará de pouca manutenção, e colherei os benefícios de tudo o que fizemos nos próximos anos. Claro que não será a mesma coisa. Simplesmente não pode ser. Ela se foi. Não posso ter essa conversa cara a cara. Não consigo segurar a mão dela. Eu consigo lembrar e posso deixar que isso me eleve e me ajude quando estou com dificuldades. Consigo lembrar como lidamos com isso e aquilo, e posso usar esse conhecimento para lidar com o que acontecer no futuro.

E com a morte do meu cônjuge, não tenho a mesma quantidade de recursos do poço disponíveis em nenhum momento. Só um de nós está tirando água do poço. Posso ver esse fato de muitas maneiras. Não posso pedir para ela cozinhar, editar meu material mais recente, etc. Isso pode ser frustrante, mas o que me beneficia é a maneira como ele me incentiva a viver, a cuidar dos outros e a continuar escrevendo. O trabalho que fizemos juntos continua, e eu dependo do que ela fez para poder continuar com esse ministério.

Também estou aprendendo a cuidar bem disso sem ela. Nós criamos três filhos; Dois são casados e agora têm três netos. Eles podem ajudar de diferentes maneiras a manter o poço em boas condições. Durante anos eles se beneficiaram de seus recursos de diferentes maneiras. Eles ajudam a fornecer parte da energia necessária para manter o poço em boas condições. Também desenvolvemos relacionamentos em muitos níveis, pessoal e profissional. Estou aprendendo que muitas dessas pessoas estão dispostas a ajudar a substituir minha esposa. Não está no mesmo nível, mas ajuda.

O desafio aqui é aprender a envolver outras pessoas na manutenção deste poço que cavamos juntos e mantê-lo em boas condições para que todos aqueles que se beneficiaram dele possam continuar a fazê-lo. E se me permite ser um pouco egoísta, para que eu possa continuar a aproveitar tudo o que criamos em nosso casamento, mesmo agora que ela se foi.

Dois perigos podem surgir neste processo. Podemos transformar isso em um poço de necessidade, sempre querendo que outros preencham o vazio deixado por quem morreu. Eles não podem, mas queremos que isso aconteça. Deixe-me explicar. Minha esposa e eu morávamos

juntos. Estou dizendo o óbvio, mas há um ponto que quero ressaltar. Se não tomarmos cuidado, desejaremos que outros preencham o espaço e o tempo vazios que agora existem. Queremos que eles estejam disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano. Queremos que eles estejam sempre ligando e conversando conosco, para preencher os espaços vazios que foram preenchidos por alguém que morreu. O poço se torna um poço de escassez e não um recurso.

Se isso acontecer, paramos de cuidar do poço. Começamos a perder a maravilha e a beleza dela, e ela se torna um lembrete constante da nossa perda. Essa coisa maravilhosa que criamos quando nos tornamos um e dedicamos nossas vidas a criar e construir se torna uma fonte de dor e não de alegria. Torna-se um lembrete da nossa perda e não da nossa bênção.

E então os desejos começam. Queremos uma de duas coisas. Gostaríamos que isso desaparecesse e não tivéssemos que lidar com tudo o que isso nos lembra. Muitos tentam fazer isso. Eles fogem, na esperança de esquecer e seguir em frente (este é um assunto para outro capítulo). Isso é mais etcétera. Isso é muito perigoso em muitos níveis. Às vezes, isso significa que quando a família se reúne, tudo tem que ser igual ao que era antes da pessoa morrer. Isto é usar o poço para o desejo, usar seus recursos para proteger o passado e não para avançar em direção ao futuro.

comum se houvesse problemas, lutas, estresse e questões não resolvidas. Esse desejo é pior porque não conseguimos encontrar perdão pelo que causamos e não conseguimos perdoar nosso cônjuge pelo que pode ter acontecido.

A outra é que queremos que tudo seja como antes. Isso pode fazer com que uma pessoa reviva eventos importantes, criando altares com fotos e recordações. Eles podem tentar se congelar em um momento em que tudo era o mais perfeito possível. Eles querem que o poço seja um poço dos desejos, algo que de alguma forma lhes devolva o que perderam, recriando momentos especiais, revivendo eventos especiais,

O poço nunca foi projetado para isso. Sempre se tratou de fornecer o necessário para viver este momento, a fim de fornecer forças para avançar em direção ao futuro. Tratava-se de fornecer recursos para enfrentar as dificuldades, para que pudéssemos crescer e aprender a enfrentar os problemas juntos. Nunca se tratou de nos congelar no tempo e criar uma bolha temporal permanente.

Sentir saudades do que se foi é natural. A questão é como lidamos com isso. Tenho vontade de ver minha esposa. Tenho vontade de ouvir sua voz. Tenho vontade de provar sua comida novamente. A lista continua. Um desejo particularmente poderoso é sentir seu toque novamente – um abraço, um beijo, uma carícia ou simplesmente a proximidade de seu corpo. Isso não vai acontecer e, se não estivermos atentos, podemos ficar presos no poço dos desejos.

Esses tipos de desejos farão com que tentemos manter o poço intacto e funcional como ele era. Para fazer isso, podemos começar o tedioso processo de ir até o fundo, limpar as coisas, encher o balde e depois subir para poder levantar o balde. Isso se torna emocionalmente mortal. Lembre-se, você começou isso bem quando era jovem e saudável, e sabia que havia dois de vocês e seu amor tornou isso possível.

Cavar um poço é como construir um relacionamento. Seu foco é fornecer recursos para a vida e o crescimento. O luto é sobre o que perdemos, mas o luto também é sobre aprender a usar o que ainda temos. Nós cavamos o poço e, se ele for compreendido e cuidado adequadamente, trará mais alegria, paz e força. O luto, se tratado corretamente, nos permitirá explorar o poço do nosso relacionamento. O luto, de fato, quando usado corretamente, abre caminho para o aprendizado do crescimento como resultado de tudo o que foi feito. É um poço de vida.

Estou aprendendo que minha dor me traz à mente todas essas bênçãos. A maneira como lido com a dor transformará o poço em um poço dos desejos e trará mágoa e grande tristeza, ou continuará a fornecer vida, esperança e força para o que está por vir. É incrível como a tristeza pode turvar a visão de alguém em um momento e criar clareza na minha visão no momento seguinte. É incrível e traz alegria ver novamente as riquezas incríveis que meu casamento me proporciona, mesmo agora — um poço que fornece recursos essenciais para continuar vivendo e, sim, para continuar crescendo.

Impostos

Obituário – Escrito por crianças; Apresentado por John P. Hubbard

Hubbard, Nancy Rae (Smeby), 60 anos, de Grygla , Minnesota, faleceu em 11 de abril de 2018, após uma longa batalha contra o câncer. Nancy nasceu em Thief River Falls, Minnesota, em 29 de novembro de 1957. Ela se formou na Grygla High School e recebeu seus diplomas de bacharel e mestrado em Liderança Internacional pelo Crown College . Nancy se casou com Perry Hubbard em 15 de dezembro de 1979; Eles foram casados por 38 anos. Nancy serviu na missão da Global Partners por 31 anos. Ela gostava de passar tempo com a família e os netos. Nancy estava ativamente envolvida em seus ministérios e serviu apaixonadamente crianças necessitadas, ajudando a fundar o Ruimveldt Casa e Centro de Cuidados Infantis para crianças infectadas/afetadas pelo HIV/AIDS em 2006. Ela foi uma das principais desenvolvedoras e instrutoras do programa de treinamento intercultural para o Conselho Missionário JIBACAM das Igrejas Wesleyanas da América Latina. Ela era conhecida por muitos ao redor do mundo e amada por todos que a conheciam. Nancy deixa o marido, Perry; seus filhos, John (Valerie), Jeffrey (Heather) e Jessica; e seus netos, Donovan e Tobias ; Sua mãe, Doris; três irmãos, Jim (Eileen), Lowell (Rochelle) e Paul (Marie); duas irmãs, Pam (Tim) e JoAnn (Juan), e outros parentes. Nancy foi precedida na morte por seu pai, John Smeby . A família de Nancy gostaria de agradecer àqueles que ofereceram seu apoio e orações ao longo desses anos e nos próximos dias.

Perry J. Hubbard

Equilíbrio e contrapeso . (Uma homenagem à minha esposa, Nancy)

E Deus viu que o homem estava sozinho e então criou uma boa companheira.

Frequentemente lemos essas palavras e as usamos como parte de sermões em casamentos e em cerimônias de casamento na igreja.

A segunda parte é que um homem e uma mulher serão unidos e serão uma só carne. Nós também ouvimos essas palavras, só que até você conhecer a pessoa, são frases difíceis de explicar.

Foi a mesma coisa comigo até o dia em que vi Nancy. Naquele dia encontrei alguém para me ajudar a viver. Alguém que me ajudasse a me tornar a pessoa que Deus sabia que eu poderia ser. Alguém que lhe dê força para realizar o que uma pessoa não conseguiria fazer sozinha.

Nancy deu vida a essas frases e as preencheu com tudo o que Deus pretendia que fossem. E então descobri mais duas palavras que definiriam nossa vida juntos: equilíbrio e contrapeso .

Equilíbrio é a capacidade de ficar de pé e permanecer de pé não importa o que aconteça, independentemente do que esteja acontecendo ao nosso redor. Nancy trouxe o equilíbrio que eu precisava não apenas para ver a visão que Deus tinha para nós, mas também para ser capaz de seguir a visão e não tropeçar. Eu também acredito que tornei isso possível para ela. Nós dois precisávamos de alguém que trouxesse equilíbrio às nossas vidas e nos desse força para seguir o caminho que Deus havia traçado para nós.

Nancy tornou possível caminhar sem medo de cair e tropeçar. Ela sempre estava lá, mesmo quando a vida se tornava incerta. Seu sorriso e sua confiança em minhas habilidades, meu chamado de Deus, trouxeram estabilidade e foco. Ela escreveu em sua inscrição para o Global Partners que embora Deus ainda não a tivesse chamado para missões, ela sabia que eu tinha sido chamada, e isso foi o suficiente para ela dizer que iria aonde Deus nos levasse, uma atitude que norteou sua vida e que Deus honraria.

Isso nos fez não apenas fazer a transição de Serra Leoa para Papua Nova Guiné e Guiana, mas também aprender três idiomas e criar três filhos em partes completamente diferentes do mundo. Ela trouxe equilíbrio à nossa família para que pudéssemos viver onde Deus nos enviasse. Ele também nos permitiu retornar ao Panamá e servir na América Latina. Um equilíbrio que criou espaço para que tudo entrasse em nosso mundo e se tornasse parte do que Deus estava fazendo em nossas vidas.

Contrabalançar é a capacidade de permitir que algo ou alguém alcance mais do que seria possível sem assistência. Alcançar o que é inatingível sem a ajuda de algo para nos ancorar ou segurar quando estendemos nosso alcance além do que é possível.

Esta palavra define claramente nossa vida juntos. Cada um de nós forneceu a âncora ou o contrapeso que nos permitiu fazer mais do que seria possível sozinhos. Eu sei disso porque estou sempre indo além, tentando fazer mais, querendo ver além do horizonte, subir um pouco mais alto. Com ela na minha vida, eu pude correr os riscos envolvidos porque ela era meu contrapeso , a âncora que sempre estava lá.

Essa ação também permitiu que ela fizesse muito mais. Eu a vi usar esse conhecimento e experiência para se tornar uma mentora para esposas de estudantes em Serra Leoa e Papua Nova Guiné – para usar essa experiência para desenvolver um coral infantil em um país e um ministério de fantoches em outro; acreditar na possibilidade de abrir um lar para crianças com HIV, e então me sinto atraído a tornar isso uma realidade.

A verdade é que um verdadeiro contrapeso é mais do que apenas um peso estático ancorado no lugar. Um verdadeiro contrapeso é viver e crescer. Quanto mais eu me esticava, mais forte ela ficava. Ela cresceu e ampliou seu alcance para que eu pudesse ir ainda mais longe. A capacidade de Nancy de atrair pessoas para nossas vidas deu a ela uma capacidade ilimitada de ser a âncora que eu precisava para realizar o trabalho que Deus nos deu.

Essa realidade de bom companheirismo, união, equilíbrio e contrapeso não encontrou melhor exemplo do que em minha esposa, Nancy. Ela proporcionou tudo isso para nossa família e para mim. E ela fez o mesmo por muitos outros. Ela trouxe equilíbrio para muitas pessoas e forneceu a âncora para que pudessem ir além de si mesmas e seguir a direção de Deus.

Seu verso favorito nos últimos anos foi

Jeremias 29:11-14

Porque eu bem sei os planos que tenho para vocês, diz o Senhor; planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro. 12 Então vocês me invocarão, virão e orarão a mim, e eu os ouvirei. 13 Vocês me procurarão e me encontrarão quando me procurarem de todo o coração.

Esse era o foco da sua vida. Para prosperar em seu relacionamento com Deus e permitir que outros conheçam a Deus e ajudá-los a conhecer o verdadeiro significado da palavra prosperar, para ter esperança e um futuro em Deus. Ela não está mais conosco, mas seu legado é . Temos seu exemplo de ajudar outros a alcançarem Deus, sabendo que serão ouvidos por ele e que encontrarão esperança e um futuro.

E enquanto eu lamento sua partida, ela me deixou mais uma grande e maravilhosa bênção; Todos vocês que continuarão a trazer equilíbrio à minha vida e à vida dos nossos filhos, e nos permitirão, a todos nós, acreditar que podemos ir além de nós mesmos e realizar grandes coisas no reino de Deus.

Jeffrey P Hubbard

Jeremias 29:11

Porque eu bem sei os planos que tenho para vocês, diz o Senhor; planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro.

Tem sido difícil encontrar palavras para explicar a perda da nossa querida Mãe. Isso nos traz uma tristeza ainda maior, pois sabemos que ela não está mais conosco e que levou muito tempo

para refletir e celebrar o fato de que agora ela está livre da dor e descansando na eternidade com nosso Senhor e Salvador.

Nancy era uma mulher maravilhosa que significava muito para muitas pessoas. Não demoraria muito para que alguém deixasse de ser um estranho e se tornasse um amigo e depois uma família. Ela rapidamente se tornaria uma irmã, tia, mãe ou avó para aqueles ao seu redor. Ela tinha uma compreensão profunda da família de Cristo. Pode-se dizer com alguma certeza que somente após um breve momento ela conseguiu deixar uma impressão duradoura em quem quer que conhecesse.

Superficialmente, nossa mãe tinha uma sensação de bem-estar que atraía as pessoas até ela. Ela tinha um amor e uma graça contagiante que enchiam qualquer ambiente e um sorriso que derretia seu coração. Ela era gentil e amorosa e se importava com todos ao seu redor. Por baixo da superfície, ela era muito mais. Ela era corajosa e aventureira e seguiu meu pai por todos os cantos do mundo para espalhar a palavra de Cristo. Ela foi forte na luta contra o câncer. Ela era caridosa e, mesmo em seus momentos de maior fraqueza, ainda perguntava sobre as dificuldades diárias dos outros. Não importava qual fosse a luta, ela sempre conseguia encontrar algo de bom nela. Ela sabia como dar esperança, tranquilidade e paz naqueles momentos. Ela sabia como encontrar luz nos momentos mais sombrios. E ela era compassiva, pois sempre se sentia atraída por crianças, especialmente aquelas necessitadas. Sua fé a levou a ser uma mulher incrível todos os dias e ela a fez parecer engraçada.

Nossa mãe tinha o hábito de nos dizer o quanto ela estava orgulhosa de mim, do meu irmão e da minha irmã. Mas o que ela não sabia era o quanto todos nós estávamos orgulhosos dela. Não é tanto o que ela fez, mas como ela fez. Ela fez de todos ao seu redor sua família; Ela fez isso a serviço de Cristo e o fez com Amor.

E agora, tenho orgulho de ter tantos irmãos, irmãs, tias, tios, mães e avós para ajudar a dar continuidade ao legado de nossa mãe Nancy.

[Jessica P Hubbard](#)

Minha mãe

Mesmo antes de pegar a caneta,
sinto o peso de saber Que as únicas palavras que tenho Não são palavras suficientes
Para descrever minha mãe em toda a sua beleza
Esgotaria a língua inglesa.

Orgulhosa de sua herança, mas humilde até o âmago
Minha mãe falava calmamente, Mas caminhava fortemente através da tempestade
Ela era uma chama, incendiando os outros
Com seu sorriso inextinguível e risada contagiante. Ela dançava por toda a vida com elegância e
graça Parando apenas para atrair outros em sua jornada Exibindo amor sem limites e coragem
altruísta Ela amava fortemente, orava profundamente e confiava completamente.

Deixando o familiar para trás, ela conduziu sua vida com fé,
Ouvindo o chamado de seu Pai, nunca questionando Sua obra. E mesmo quando seu corpo estava falhando,
Ela encontrou força interior e paz, Doando. Inspirador. Nunca reclamando.

Como filha única, nós compartilhamos um vínculo
Ligadas por nossos sentimentos profundos, pulsando como um só Ela me nutriu, sempre segurando minha mão Enquanto eu lamentava os corações partidos, as esperanças despedaçadas.
Através da dor, ela me guiaria Ajudando-me a encontrar cura, conforto e esperança renovada.

Em um mundo em constante mudança, ela era minha segurança
E eu me agarrei a ela, como uma criança abraça seu cobertor. Ela aliviou minhas preocupações ouvindo, rindo e rezando. Sabendo exatamente quando dizer: “Respire , Jessica, Respire.”
E mesmo que eu não seja uma garotinha, eu sou sua garotinha, Sempre olhando para cima, querendo ser, Algo como minha heroína.

O vazio interior é indescritível.
Enquanto tento preenchê-lo com suas memórias, Esforçando-me para ainda ouvir sua voz.

E eu a encontro.
Incorporado no coração de quem eu sou. E quem eu serei? Ela suportará cada momento e marco que está por vir. Suas lições me guiarão, E suas promessas me confortarão.

Enquanto meu coração clama por ela,
Enquanto anseio por escapar dessa nova realidade, sou grato. Estou respirando. Pois sou abençoada - nós somos abençoados - por segurá-lo, como nossa mãe.