

## **PERDAS: OPORTUNIDADE PARA CRESCER**

São muitas as circunstâncias em nossa vida que se nos apresentam como perspectivas de perdas. Algumas destas situações são inevitáveis, assim como muitas das perdas que teremos no nosso dia a dia.

Vale pensarmos que muitas destas perdas fazem parte da nossa simples condição de estarmos vivos. A criança perde bem cedo aquela sensação de proteção quente e envolvente do ventre materno, ao ter seu corpo separado do corpo da mãe. E isto é apenas um exemplo básico de todas as perdas que teremos ao longo da vida.

As nossas condições de vida, com situações que muitas vezes estão totalmente fora do nosso controle, fazem nos experimentar com maior ou menor intensidade, com maior ou menor frequência, muitas outras perdas.

Mesmo nosso crescimento como pessoas normais e saudáveis está associado a uma série de perdas, como por exemplo: jamais cresceremos em nossa vida social, educacional, financeira, profissional, etc., se não perdermos os limites que nos mantêm seguros, guardados de muitos perigos potenciais, da nossa vida familiar.

Mas existem, é claro, experiências que podem potencializar nossa exposição a situações de perdas, diante das quais muitas vezes não sabemos como agir. Nos sentimos imobilizados, impotentes, inseguros, sem saber que rumo tomar para seguirmos adiante, com a sensação de que nada poderá reparar aquele valor que se foi.

Mas, é possível transformamos perdas em oportunidades para o crescimento?

Uma reflexão sobre o que disse Jesus no Evangelho de **Mateus cap. 16.24-26** nos dá alguns indicativos de como pode acontecer esta transformação em nossa vida.

### 1- PERDA DE UM ENTE QUERIDO

Quando a morte vem bater à nossa porta, levando alguém que amamos, invade-nos o sentimento de abandono, de perda de alguém que nos era caro, e que sabemos que jamais veremos outra vez dentro de nossa perspectiva humana.

O sentimento de limitação se apodera de nós, quando percebemos que esta é uma barreira diante da qual nada podemos fazer. O abandono é um sentimento com o qual não nos acostumamos.

Se perdemos alguém que estava enfermo, além destas perdas muitas vezes nos culpamos achando que não fizemos tudo que estava ao nosso alcance. Ou procuramos alguém para culpar, como os médicos, por exemplo, por que não tomaram todos os procedimentos terapêuticos necessários para a recuperação.

### 2- PERDA DE UM BEM

A sociedade violenta em que vivemos muitas vezes nos retiram aqueles bens que possuímos na forma de um roubo, um assalto, um furto. Bens que muitas vezes exigiram de nós muito esforço, trabalho, economias e até mesmo a privação de certos prazeres, para que pudéssemos adquirir aquilo que era importante para nós.

Insegurança, impotência, fragilidade, constituem-se num vazio dentro de nós, que nos confundem em alguns casos, de forma a pensarmos que somente algo do tamanho daquilo que perdemos poderia completar.

Cabe ressaltar que quanto maior é o apego aos bens que temos maior se torna o valor desta perda.

### 3- PERDA DE UM EMPREGO

Vivemos dias em que muitos estão sendo atingidos pelo desemprego. A recessão econômica, a globalização, o desenvolvimento tecnológico e outras vezes apenas a má administração, tem feito com que muitas pessoas percam sua fonte de sustento para si e para suas famílias.

O sentimento de incapacidade, de inadequação, a frustração, a revolta, a incerteza em relação ao futuro, são sentimentos que nos envolvem diante da perda de algo como nosso emprego, onde em muitos casos passamos mais da metade dos nossos dias, e por que não dizer? Das nossas vidas.

### 4- PERDA DE UM RELACIONAMENTO

Quantas vidas tornam-se amarguradas, desacreditadas do amor, não conseguindo amar e não sentindo-se amadas por causa de um relacionamento perdido.

Jovens, adultos e até mesmo pessoas maduras vêem-se mergulhadas em crises de relacionamentos e por não saberem como resolver os muitos conflitos que surgem jogam tudo para o alto. De acordo com os padrões ditados pela nossa sociedade, agem como se relacionamentos fossem facilmente descartáveis, esquecendo-se do imenso investimento que eles representam: não apenas no campo financeiro e material, mas especialmente no campo emocional, sentimental.

A sensação de vazio, de incapacidade de manter algo no qual se investiu toda uma vida, é muito mais avassalador do que muitos tentam fazer parecer. Durante muito tempo, pessoas haviam que diziam manter relacionamentos ruins por causa dos filhos e que quando este acaba seriam os filhos os mais prejudicados.

E certamente eles sofrem, mas a intensidade do sofrimento de pais e mães que não são capazes de manterem suas vidas como esposos e esposas e causa, com toda a certeza, os maiores dissabores a filhos e filhas.

## **REFLEXOS DAS PERDAS**

Estas perdas trazem reflexos para nossas vidas para os quais precisamos buscar soluções. E mesmo porque, existem certas perdas que podem ser evitadas. Para estas, por que não agirmos de forma preventiva, como por exemplo, em relação aos conflitos que surgem nos relacionamentos e que em se aprendendo a como solucioná-los tem se muito mais a ganhar?

Mas quando as perdas são inevitáveis, precisamos aprender a lidar com suas conseqüências de forma produtiva e não nos deixarmos abater por elas.

## **A ANSIEDADE**

Tem sido chamada de emoção oficial da nossa era e a base de todas as neuroses. Ela corrói a todos, sugando nossas energias e destruindo os bons sentimentos. Nos distrai, dividindo nossa mente, e acabando com a concentração necessária para nos dedicarmos às nossas atividades.

Algumas vezes nos sobrevem de maneira incontrolável, deixando-nos paralisados. Para alguns, isto pode durar alguns dias, algumas semanas e até mesmo, anos, incapacitando de encontrar uma saída para a vida.

A ansiedade é uma emoção, como o medo. Há estudiosos que não fazem distinção entre uma coisa e outra. Altrochi a descreve como um “estado emocional doloroso, marcado por inquietude alarme ou medo e acompanhado por certo grau de excitação autônoma do sistema nervoso”. Diz que os efeitos físicos de ansiedade e medo não são distinguíveis: taquicardia incommumente forte, respiração curta ou rápida,

tremores, suor, tensão muscular, secura da boca, mudanças no timbre da voz e desmaio. A pessoa ansiosa pode ainda ter outros sintomas quase imperceptíveis: aumento da pressão arterial, secreção gástrica aumentada ou diminuída e alterações na resistência da pele. Dificuldade de concentração, distração, dificuldade de memorização, dificuldade de desempenho nas habilidades individuais e interferência na solução de problemas, além bloqueios na comunicação, são alguns outros sintomas.

Ela pode ser AGUDA: surgindo de forma rápida e intensa. Os seus resultados físicos e emocionais é que podem fazer dela um problema maior.

Ou CRÔNICA, quando é persistente e duradoura, mas bem menos intensa. As pessoas que sofrem desta estão na maior parte do tempo preocupadas ou com medo de qualquer situação que possa parecer ameaçadora.

Tanto uma quanto a outra são consideradas anormais, visto que incluem sentimentos intensos e exagerados de abandono e terror, mesmo quando o perigo é mínimo ou inexistente. Quem chega a este ponto não a este ponto não consegue resolver seus problemas de forma racional.

## ANSIEDADE GERAL

A ansiedade é uma condição geral pelo nosso estado de ser humano.

Kierkegaard disse que a ansiedade é o preço que pagamos por estarmos no mundo, um resultado natural do fato de estarmos plenamente conscientes da natureza das coisas (Em Kennedy, Wallace. Ansiedade na infância, 1977).

Gordon vê uma aspecto teológico na ansiedade: “Não nos sentimos completamente satisfeitos com o estofo de que são feitas nossas vidas: coisas, trabalhos, relacionamentos. Sabemos que a ferrugem consome, os ladrões minam e roubam, os sinos dobram. Podem estar dobrando por um amigo, um cônjuge, por mim. Existo... pode ser que amanhã não mais”. (Gordon in Ansiedade e a missão da Igreja, 1975).

A ansiedade geral é causada pelo estado humano de incapacidade diante dos fatos. A vida consiste de um passo após o outro e cada um deles está cheio de ameaças, circunstâncias que fogem ao nosso controle. Ali a frente está o perigo, a morte, o futuro é incerto, o envelhecimento é imprevisível. Negarmos estas coisas é uma tentativa de nos afastarmos dela pela simples negação – uma angustia existencial.

Muitos vêm a ansiedade como o dilema básico e causador de todos os desequilíbrios que uma pessoa pode atravessar – mas deve ser visto como elemento natural da vida.

Uma maneira de encararmos com equilíbrio as ansiedades que nos surgem é vê-la dentro de um quadro mais amplo: o homem e mulher foram criados para terem um relacionamento com Deus, eles são insuficientes em si mesmos. Estão sujeitos a uma relação de dependência, não meramente humana, mas de Deus. A tentativa de evitar esta dependência divina gera ainda mais ansiedade.

A ansiedade profunda em relação ao futuro e todas as perdas que enfrentamos precisa ser tratada pela fé em Deus, que está no controle de todas as coisas. Dar as costas para Deus e confiar em substitutos – pessoas ou coisas – é complicar ainda mais o problema da ansiedade. Ateus 6.31-32

Fazem nos afastar de Deus e gera, entre outras coisas, o sentimento de culpa pelo fato de que esta ansiedade deveria nos conduzir em direção a Deus e não contrário.

O comportamento anormal que se verifica muitas vezes decorre de aprendizado – medo de rato que os pais ‘ensinam’ a seus filhos. E isto não é incompatível como uma abordagem bíblica: conduz a comportamentos neuróticos e destrutivos, acentuando as conseqüências que deveriam ser tratadas.

A ansiedade é fundamental à vida humana. O seu desenvolvimento de forma destrutiva é característico de atitudes inadequadas, que ao invés de nos levarem ao exercício diário da confiança, nos fazem viver com medo de tudo, mesmo quando não se tratam problemas ou dificuldades reais.

Enfrentarmos a ansiedade é um fato diário: Exercitarmos a confiança em Deus é o remédio mais eficaz tanto para esta ansiedade normal – existencial, quanto para aquela anormal; Quando ela assume características patológicas a pessoa pode Ter dificuldade até de crer em Deus.

A igreja tem importante papel neste processo restaurador quando proclama a atitude graciosa de Deus em conduzir os homens a um relacionamento com ele, deixando de confiar em cisternas vazias e a confiar na Fonte de Água Viva.

Quem sofre de ansiedade normal precisa desta certeza e Deus sabe disto. Tanto que ordenou que não vivêssemos ansiosos. “Não andeis ansiosos por coisa alguma; antes em tudo sejam vossos pedidos conhecidos diante de vosso Deus pela oração e súplicas, com ações de graças; e a paz de Deus que excede todo o entendimento, guardará vossos corações e os vossos pensamentos em Cristo Jesus”. Filipenses 4: 6-7

A palavra grega para guardará tem o sentido de colocar uma tampa sobre uma panela que ferve: Quando deixamos de confiar em Deus, a água interna ferve e fica a ponto de explodir. Somente a confiança constante em Deus nos guarda ou conserva em estado de paz.

Romanos 8.38-39: Porque estou certo de que, nem a morte, nem a vida, nem anjos, nem principados, nem coisas presentes, nem futuras, nem potestades, nem a altura, nem a profundidade, nem qualquer outra criatura nos poderá separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus nosso Senhor. Este versículo oferece A CURA RADICAL para toda a ansiedade.

## ANSIEDADES NEURÓTICAS

Há momentos em que circunstâncias interiores se unem às exteriores, causando ansiedades neuróticas.

**Ameaça** – Situações como doenças, crimes, condições climáticas adversas ou outras mais sutis como experiências que nos fazem perder o amor próprio, algo no futuro que nos causa temor.

**Conflito** – O fato de ser forçado a tomar uma difícil decisão causa ansiedade. Quando não há uma alternativa agradável.

**Medo** – Cada vez que sofremos o risco de fracassarmos, sermos rejeitados ou desafiados.

**Necessidades não supridas** – Pessoas ficam deprimidas sempre que necessidades básicas como comida, segurança e até satisfação sexual não são atendidas.

**Diferenças individuais** - Pessoas reagem de formas diferentes a situações que provocam ansiedade.

**Doenças ou desequilíbrios químicos** – Fatores orgânicos podem causar ansiedade

RECONHECERMOS NOSSAS PRÓPRIAS ANSIEDADES É UM BOM COMEÇO TANTO PARA CUIDAR DELAS, COMO PARA AJUDAR OUTRAS PESSOAS A SE CUIDAR.