

The background of the cover is an abstract composition of thick, expressive brushstrokes. The primary colors are a vibrant yellow and a stark black, set against a white background. The strokes are layered and textured, creating a sense of movement and depth. The yellow strokes are broad and somewhat horizontal, while the black strokes are more vertical and jagged, framing the yellow areas. The overall effect is one of raw energy and emotional intensity.

Éramos

felizes

Eliane Rocha

Eliane Rocha

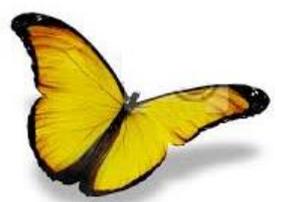
ÉRAMOS



FELIZES

Itinga
Vale do Jequitinhonha
Minas Gerais

2019



2017 By Eliane Rocha

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução integral ou parcial sem prévia autorização dos organizadores, baseado na lei 9610 de 1998.

Edição Impressa

Editora Arte Eterna

Livros, Revistas e Jornais artesanais.

CNPJ: 21.735.722/0001-64

Rua Dionísio Figueiredo, 405 - Centro.

CEP: 39895-000 - Felisburgo / MG

Tel. (33) 9 8811 - 5376 editorarteterna@hotmail.com

Organização

Herena Barcelos

Diagramação

Herena Barcelos

Robson Waite

Capa

Herena Barcelos

Éramos Felizes. Eliane Rocha. Itinga. Editora Arte Eterna, 2019. 48p.

Prosa.

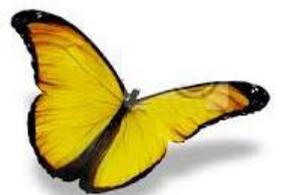


Para que eu não me esqueça do que me enfraqueceu, do que me fortalece dia-a-dia.

Para que eu não me esqueça que a calma na luta é sempre um sinal de fé

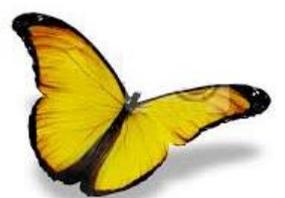
Para que eu jamais me esqueça de que o amor vive, sobrevive e eles, nossos amores, vivem

entre nós.



***A mim, aos meus, para que sintamos que ainda somos.
Para que sintamos que ainda temos.***

Obrigada Herena Barcelos. Você é a própria poesia na vida de quem precisa se saborear
com palavras, gestos e ações de carinho.





O Início, o meio e o meio

Porque tudo tem um fim, mas sempre existe o início e vivemos sempre no meio do início e fim.

Éramos felizes. Eu era. Parece piegas dizer isso quando todo mundo de um modo geral já foi feliz, ou acreditava ser. Mas a verdade, é que sempre me senti feliz, até descobrir que ser feliz não é um estado permanente, não é uma condição de ser, mas de estar. Mas o fato é que sim, sim, eu era feliz, a gente era e eu acreditava na eternidade dessa condição. Hoje estou feliz, dependendo da circunstancia, de um ou outro fato. Estou feliz em algum momento e certamente por alguma causa.

Sempre tive tudo, e tudo para mim se resumia ao que tinha. O que eu não tinha, não fazia falta, já que, ou eu não conhecia o que faltava ou não me interessava realmente pelo que conhecia mas ainda não possuía. Amava tudo o que tinha ao meu redor. Casa, amigos, cidade, rio e praia. Mas amava, sobretudo, e de forma tão grandiosa, tão surreal, a minha família. E foi por meio desse amor que descobri finalmente que não se pode ser feliz o tempo todo.

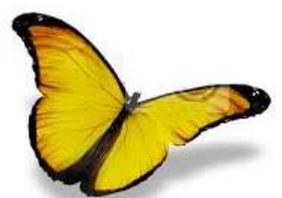
Nunca fui apocalítica, mas confesso que sempre pensei no futuro como algo decrescente. Obviamente acreditava na soma dos anos. Aprende-se mais, conhece-se mais, vive-se mais, mas na mesma medida, perde-se também mais e mais. Algumas coisas se transformam, pessoas vão, pessoas chegam, pessoas se vão e vão definitivamente. Ainda consigo



enxergar, por exemplo, um rio com sua praia branca e água limpa que não existe mais. Eu era feliz com e por esse rio e agora, agora não estou feliz com o que vejo. Para ser sincera, não olho mais em sua direção. Dói e é aí que acredito nessa minha teoria de que felicidade não é ser e sim estar e que o futuro é decrescente.

De repente as coisas começaram a fazer sentido em minha vida e esse sentido era preocupante porque tirava minha segurança, diminuía meus sorrisos, ainda que por natureza eu sorrisse pouco. Engraçado isso de sorrir, dar risadas, porque poucas coisas nessa vida me fizeram dar gargalhadas e isso não é sinônimo de tristeza, de mau humor. Apenas reação sem ação diante das coisas. O tempo trouxe essa questão de sentido para mim, e de acordo com o que ia acontecendo, eu ia acumulando pensamentos e certezas. Desilusões, mas não cicatrizes. Dores, mas não desespero, raiva as vezes, mágoas jamais. De todo modo, as vezes, muitas vezes, continuava feliz, dando meios sorrisos, lembrando histórias e deixando quase sempre me levar pela alegria e leveza despreziosa dos momentos bons que uma criança e adolescente vive, dos momentos calorosos de quando ainda se tem uma família completa, quando todos se reúnem, se falam ou apenas sabem onde cada um está. E é bonito isso. E é muito bom que seja assim. Hoje eu **acho** que sei onde estão todos, mas só tenho **certeza** que estão em meu pensamento, nas minhas orações e em meu coração.

Éramos felizes. Eu era. E de repente o tempo fez com que eu descobrisse que não era, que não era bem ou tanto assim. Sentir isso foi



desconcertante, e a arte de perceber e refletir sobre meus sentimentos foi nesse momento consolador. Mais do que isso, ter a fé que tenho, foi central para que a vida continuasse a ter seu lado mais belo e então, não deixei que a cegueira do egoísmo me consumisse, tapasse o sol que cada dia a vida trás para as nossas manhãs e tarde e nem o brilho das estrelas, porque se eu permitisse isso, meu mundo entraria em colapso. Mas creio que também isso não foi uma decisão planejada, uma escolha apenas. Senti apenas que deveria ser assim e assim tem sido até mesmo nos dias mais nebulosos de toda minha vida. Sei agora que não posso, jamais, deixar que qualquer carga emocional negativa se torne mais forte que as razões que tenho para viver e viver bem, estando feliz sempre que puder. A minha percepção criou a minha visão de realidade e a minha realidade é a que tenho. Preciso acreditar nela e acredito sinceramente.

Viver só vale quando tem contexto e sempre tem. Nunca busquei esse contexto, se assim o fizesse ele não seria tão real. Vivi simplesmente minhas crenças, segui minhas ideias, escutei meu coração e escutaria todos os meus sonhos se eu os tivesse, porque não costumo sonhar com isso ou aquilo, mas simplesmente vivo um dia de cada vez sem pensar. Se isso tem dado certo? Não sei, pode parecer minimismo, covardia talvez, mas é assim que vivo e por ora basta. Entender o sentido da minha existência e da existência de um modo geral nunca foi uma busca para mim, mas a cada dia, depois de muitos anos



sem preocupação alguma, passei a considerar essa questão, e acabei por ter certeza como muitos devem ter, que é um mistério todo esse processo de viver. Acordo e acredito que há um motivo para estar aqui, e embora não tenha muitas certezas quanto a isso, procuro apenas fazer o melhor. É uma tentativa de acertar. É o mínimo que posso fazer para manter minha sanidade mental.

Todos nós em alguns períodos da nossa vida somos tomados por algum susto, somos chamados a vivenciar uma dor. Temos de um modo ou outro a lidar com alguns dias ruins. Dias sombrios fazem parte da vida humana e feliz daquele que não vivenciou dias destruidores. Acontece de muitas vezes a dor não ser propriamente nossa, mas quem tem sensibilidade, e todos tem em algum momento, vai viver a dor do outro e então, a nossa fé e capacidade de reagir dessa ou daquela maneira é posto a prova. Fui posta a prova diversas vezes e nessas vezes me permiti chorar. As lágrimas as vezes faz bem a alma. Entendi nessas horas como a vida funciona e como poderia funcionar. As vezes, muitas vezes vejo um caminho, e sei eu só posso segui-lo se acreditar nele, mas então me vejo diante de alguns hiatos, porque ainda mora em mim centena de dúvidas, de crenças nascidas desde as minhas primeiras percepções de mundo e vejo ainda como sou condicionada. Um pássaro sem asas, mas com muito medo do voar. Além disso, percebo que a impotência é verdadeira nesses dias sombrios, nessas circunstâncias que não podemos de modo algum mudar. Ou aceitamos ou somos derrotadas. Tudo o que vivi me ensinou isso, e então optei por aceitar, mas não de forma tão submissa. Brigo com



a vida sim, questiono e no fim, acabo aceitando porque encontro uma resposta. È a minha fé que me guia afinal.

Quando me propus a refletir sobre todas as coisas que me aconteceram, percebi que a busca por respostas é incessante. È um buscar e encontrar, fraquejando e se tornando mais forte. È sempre um embate comigo mesma e até hoje tenho vencido todos os medos que me apareceram. Na verdade, não os venci, mas convivo bem com eles.

Recentemente passei pela experiência dolorosa da separação. Digo recentemente porque a sensação que tenho é a de que foi agora, ainda há pouco. Não se esquece um dia sombrio e a luta para superá-lo é tremenda. A verdade é que fui visitada pela dor da morte algumas vezes, com muito mais frequência que eu gostaria. E posso afirmar que cada uma experiência dói muito. Não existe isso de que, por conhecer já a dor, ela não é, em uma segunda, terceira ou seja lá qual posição ocupar menos dolorosa. Eu a senti mais forte na medida em que foram acontecendo. Mas devo confessar que de acordo com a forma como acontece e com quem acontece ela pode ser de fato a mais dolorosa. Hoje eu sei disso.

A morte, o luto e tudo o que vem a seguir nos faz mais humano. Acho que milhares de pessoas sentiram isso. Milhares não. A morte faz pensar na vida. O luto faz pensar na pessoa em um novo ângulo. Enfrentar a morte, viver o luto é uma luta da humanidade. È ainda um mistério. Sabemos que o dia chegará, mas não sabemos com quem e como acontece. Se pensarmos muito, seremos sugados por um conjunto de fatores e dores que surgem em muitos detalhes da nossa vida e da vida de



quem partiu. Saber conviver com tudo isso é o que nos faz seguir adiante. Admiro quem sabe lidar com isso. Admiro quem sabe falar sobre isso sem sentir um frio percorrendo a barriga e esquentando o coração como se ele fosse explodir. Eu ainda sinto esses sintomas e então respiro fundo e repito mentalmente quantas vezes forem necessárias que nossos amores vivem. Acredito tanto nisso quanto acredito que vou encontra-los um dia. A única questão relevante do ponto de vista favorável da morte é essa para mim: Haverá um reencontro. Então é isso. A morte existe e ela em todos os momentos faz sofrer. A iminência da morte deixa a gente medrosa, em uma perspectiva gritante e irritante. A gente passa a viver em função disso, e aí vem o durante e depois. Não há, posso afirmar nenhum momento melhor. Todos são dolorosos e então você precisa decidir o que fazer com essa dor.

E foi assim... Éramos felizes. Eu era. Mas a vida segue, a gente cresce, e as pancadas da vida começam a surgir. Nunca pensei que envelhecer seria um processo tão complexo. È lindo envelhecer, mas doído também. Doído porque em um ou outro momento começamos a sofrer. Sofrer por isso ou aquilo. ... Isso pode até soar pessimismo, mas não é. Não, não é. Realidade apenas. Mas ainda bem e que bom que a vida trás coisas boas também, até mesmo durante as dores e perdas



podemos perceber-las, não por elas, não por meio delas, mas pela própria dinâmica que é a vida. Há ainda o lado reflexivo da vida que se torna mais latente quando tudo acontece. O conhecimento interior pode vir a tona, e isso não é nenhum dom, mas um despertar e esse alarme trás uma mistura de sentimentos, as vezes e na verdade, quase sempre contraditórios.

Descobri ao longo de meus lutos, o quanto é bom desfrutar da solidão, mas ninguém quer de fato ficar só. Eu não quero. Descobri também a necessidade de viver com o coração. Mas o mundo é real e não se pode viver de mentirinha. È preciso aliar razão e emoção e assim, a gente cresce interiormente e vai se tornando forte, mais forte do que poderíamos supor diante das adversidades. Mas não é fácil tudo isso. As dores da alma são complicadas e não se curam tão rapidamente e em um primeiro momento só conseguimos pensar que o inferno existe e a gente está mergulhado nele. Não há uma receita pronta para sair dele e acredito que só se sai aos poucos. O fogo vai diminuindo e a gente começa a pensar em sorrir novamente.

A maior dor de uma alma vem após uma perda. Perder alguém para a morte é destruidor. A morte é um instante que deixa marcas para a vida inteira. È como uma rajada de vento, um raio que rasga o céu e leva nossos amores. E vivendo essa circunstancia é que eu descobri 10 coisas interessantes acerca da vida, de quem fica e de quem gostaríamos que ficasse.



Impotência: Mais que um estado impotente, de impossibilidade e falta de forças, a impotência se revela como uma inimiga a nos cobrar a todo momento por falhas que não cometemos, por oportunidades que não tivemos e por faculdades que não possuímos. È um estado de culpa que criamos e é totalmente errado isso, porque não podemos fazer realmente, nada para evitar que um ser tão amado se torne um ente querido, sobretudo de forma tão inesperada. Sentimos tanto e passamos a ter incerteza do nosso futuro. A impotência diante da morte nos leva a viver em estado de trevas, mas felizmente, podemos sempre voltar a realidade e a melhor forma de conseguir isso, é encarar a verdade e estar entre os seus. Por vezes, muito mais do que gostaríamos, a gente vai caminhar pela vida com os olhos focados no chão, vamos percorrer os caminhos que nossos ente queridos percorriam e não vamos, sem duvida alguma, encontrar conforto nisso, porque, posso afirmar, nossos pensamentos estarão ainda em desalinho, nosso coração ainda se encontra rebelde e a essência de nossa alma provavelmente obscurecida pela revolta.

A impotência nos fazer acreditar que não vale mais a pena viver. Tudo está perdido, sem sentido, mas a vida, ah! a vida é cheia de mistério, cheia de artimanhas que só Deus e ela pode explicar e então, a vida te chama a realidade e cabe a você a decisão de continuar ou se perder. Eu decidi continuar, mas acredite, não é fácil. È como ir a uma guerra, ser sobrevivente, mas com o corpo e a memória cheia de cicatrizes. Não dá pra sorrir com a mesma facilidade, não dá mais para comemorar o natal com a mesma fraternidade. Confraternizar dói. Natal é tempo de



comemorar a vida, espalhar o amor, abraçar um novo tempo e espalhar a esperança. Então, como ousar fazer tudo isso se ele não está? Não há nenhum vinho ou peru à mesa capaz de trazer respostas que preencham o vazio e isso é a impotência, a impotência diante da ausência, diante da morte.

Mas precisamos seguir. Viver é uma dádiva e a dádiva de viver é de cada um. Precisamos sim, seguir em frente com ou sem impotência e aceitar que sim, somos impotentes para muitas coisas, e uma delas, especialmente essa, é a de evitar a passagem de alguém para outra dimensão. Podemos impedir que alguém embarque em uma avião, carro, trem ou qualquer outro tipo. Temos meios físicos, emocionais, psicológicos, legais ou não para isso, mas impedir que se vá para sua nova morada, ah! Isso não temos como fazer mesmo e então, reconhecendo essa nossa impossibilidade, a impotência passa a significar apenas um estágio. Deixamos a partir disso, de considerar nosso caminho como solitário, e nossas dores e angústias, ainda que presentes, se tornam menos latentes. Diante disso, é melhor deixar que as nuvens das revoltas e ilusões que toldam nossa visão de mundo se dissipem, tornando o nosso caminhar mais leve, mais belo e ainda que para sempre doloroso, nossos natais passarão a ter um sentido mais tenro.

A impotência nos faz ver o céu sempre escuro e nossos olhos se acostumam com a escuridão. Mas é preciso descortinar os dias para se seguir adiante e quisera eu que os dias que se seguissem fossem todos mais tranquilos, mais doces. Para muitos põem ser, para outros nem tanto.



Tudo depende do que a vida tem reservado para cada um, mas se há algo verdadeiro em tudo isso, é que a gente consegue vencer afinal. É uma luta viver. Os nossos sentimentos se tornam dúbios, vacilantes e pedem atenção de forma gritante. Saber lidar com eles é um bom começo para um caminhar mais seguro.

Então é isso que a separação faz. Tira uma parte da gente. É como se perdêssemos uma perna e se pensarmos que sem ela não dá para andar de forma alguma, estaremos sempre condicionado á uma cadeira. Dá para caminhar e vamos caminhando, de forma manca, mas não podemos parar. Um adeus a impotência!

Adversidades: Quanto mais amor a gente sente, mais medo a gente tem. O medo sempre gera outro medo e quando viemos o luto, muitos são os medos que fazem morada em nossa vida, sobretudo em relação as pessoas que amamos. Não sabemos lidar direito com as adversidades, mas deveríamos, porque quase sempre depois de uma morte, elas se tornam mais presentes e evidentes. Fatos que talvez tenham passado despercebidos em outros tempos tomam uma dimensão grandiosa quando estamos sensíveis demais e o luto nos deixa assim: sensíveis, frágeis e contraditoriamente, como uma bomba prestes a explodir.

Todos nós estamos sujeitos a viver uma ou outra tragédia. Todos estão sujeitos a encontrar obstáculos, problemas, dores e arranhões durante nossa caminhada terrena. Infortúnios existem e tudo isso acontece



porque existe as adversidades. Mas há um consolo. Tudo passa, às vezes rápido, às vezes de forma silenciosa, mas confortante. Nunca se está realmente só nessas ocasiões, mas nunca nos sentimos tão só também. É hora, portanto de avaliarmos a realidade e buscar o melhor. Muitas vezes, o luto vem quando já estamos diante de uma adversidade e ou ainda, a adversidade vem quando estamos de luto. Golpe duro do destino. Lutar é a questão, e vencer o desafio. É preciso reagir porque tristeza, melancolia e decepção não vai resolver o problema, não é em circunstancia alguma um recado para quem perdemos. Acredito fielmente que nenhum ente querido vá querer nosso sofrimento. Não, eles não teriam essa vaidade. Não é nenhuma nobreza encarar o problema. É sobreviver. Diante das adversidades que o luto trás, nossa saúde mental está em foco. Cabe a nós cuidar para que seja de qualidade ou não.

Certo. Não se pode ou se consegue estar mentalmente saudável diante do luto. A questão é não se deixar adoecer seriamente, gravemente. Vivemos diariamente uma série de situações onde as emoções mais diversas aparecem. Amamos, sofremos por amor, por falta dele, sentimos alegria por uma vitória, tristeza por uma derrota, satisfação por isso ou aquilo, raiva, frustração e muitos outros sentimentos que talvez nem saibamos qualificar. Mas ninguém sente isso de fato todos os dias e todos de uma vez. As emoções ocorrem de acordo com os acontecimentos e quando nos deparamos com as adversidades essas emoções são sim mais pesadas, negativas e destruidoras. É preciso pensar, no entanto, que essas circunstancias não vão durar para sempre. Algo novo sempre pode



acontecer, e de um modo ou outro vai acabar. Precisamos sim manter a saúde mental diante de qualquer adversidade, até porque, muitos de nossos órgãos são afetados quando estamos intensamente mergulhados em stress, ansiedade, medo. A nossa pele, por exemplo, responde claramente a situações assim, que o diga minha dermatologista. Coçar minhas coças.. pode ter um sentido maior, pode haver mais que um pedido, mas todo um diálogo a ser travado.

Difícil e complicado então viver bem quando se o que mais tem na vida são adversidades. Verdade isso, mas qualquer esforço é válido a fim de ficarmos leve, ou mais leve. Aceitar as exigências da vida é um bom começo. Não aceitar necessariamente e exatamente tudo. Algumas situações podem melhorar, mas aceitar as exigências da vida quando ela nos mostra o inevitável. Compreendo que somos imperfeitos demais ainda para entender essas exigências, mas não tomar para si o problema, não encarar a vida como uma grande inimiga pode ajudar bastante. Apenas a aceitação praticada de forma sincera pode ajudar a entender as adversidades. A vitória chega para todos. A chaga do egoísmo, do lamento, da vaidade e do vitimismo não pode não pode ser um problema para essa chegada.

Nós éramos felizes. Eu era. E foi vivendo as adversidades que eu descobri que eu não era tanto assim. Eu vivia às margens da vida. Hoje estou feliz. Amanha, quem sabe? Talvez esteja, talvez não, mas provavelmente qualquer dia estarei. Em todas as circunstancias desse processo que é viver, muitas coisas se misturam, muitas se encontram e se



perdem e grande parte delas ainda podem violentadas, distorcidas e isso não nos deixa feliz, não mesmo. Se tenho alguém doente que precisa de mim, deveria agradecer a Deus por ter condições de ajuda-lo, mas, equivocadamente, e talvez pelo cansaço, não agradecemos, apenas lamentamos.

Mas é isso. As adversidades existem e no luto elas se tornam maiores, porque estamos mais sensíveis. Todos vão, de um modo ou outro se deparar com adversidades, mas cada um irá reagir de sua forma. O bom seria se nos mantivéssemos fortes e inflexíveis, mas sem perder a sensibilidade, tão relevante para nosso crescimento humano. No entanto, quando essas circunstancias chegam, geralmente estamos frágeis, carentes de verdades e pobremente sem compreensão alguma e por isso nos tornamos rijos com a vida e conosco mesmo. Deveríamos olhar com mais ternura para os nossos problemas e fazer com eles sejam diminuídos pela nossa fé, pela força que deixamos guardada em algum cantinho dentro de nós. Sim, todos nos podemos ser fortes, e se não vencermos, com certeza estaremos mais fortalecidos e em paz. Podemos ser frágeis sim, somos frágeis muitas vezes, ainda que o mundo cobre força, mas essa força tem que ser nossa e para nós.

Pode parecer estranho pensar quando se está de luto que o luto irá acabar um dia. Ele não acaba, adormece, e a vida vai em frente. A decisão é nossa de acompanhá-la ou não, e é melhor acompanhá-la, porque de todo modo a gente segue, e então... então encarar as adversidades, admitir



que somos frágeis e viver o momento com a dor que ele exige é uma boa maneira de sair vitorioso afinal.

Bonito tudo isso, mas teoria apenas. È o que a gente pensa quando ouve isso. Mas, não é apenas teoria, é na verdade, uma forma de encarar a realidade. Não há fórmula, não há uma mágica que cure tudo. È apenas uma questão de fé, de se permitir viver o que lhe é dado dentro do tempo que é dado. Isso é ser humano , é ser humano dentro dessas perspectiva não é nenhuma vergonha, não tem nada de pejorativo. Há uma infinidade de sentimentos dentro de nós e ao redor de nós capazes de vencer qualquer adversidade.

Paz interior: Desejada e sonhada a todo instante, é difícil mantê-la quando se está de luto. Buscamos, mas não estamos realmente preparador para instalá-la. Quando se perde alguém, corremos o risco de sentir culpa por estar em paz, por estar bem ou mesmo por continuar vivendo. Descobri ao longo dos meus lutos que a paz interior também é fugaz e pode surgir em alguns momentos, sobretudo se ainda temos razões fortes para sorrir.

Na verdade, acredito que a paz nunca mais se estabelecerá, mas é possível chegar perto, muito perto se não formos consumidas pela exaustão emocional.As dores da vida tem disso. Elas acarretam em exaustão emocional, que por sua vez atinge nosso físico, nossa vida social e tudo o que nos diz respeito de um modo geral. A sobrecarga de esforço é



enorme principalmente porque nesses casos, estamos em conflito conosco mesmo. Um coração pesado, amargurado e cheio de saudade pesa muito, pesa tanto, mas tanto, que todos nossos sentimentos entram em choque. Há um desequilíbrio entre o que é ser e estar, entre o que real e aquilo que gostaríamos que fosse. Mas há uma coisa boa a dizer. Isso passa. Tudo passa. Não tão rápido, não tão sem dor, mas passa, se permitirmos que passe. Eu particularmente não gosto de sentir dores e desequilíbrios sempre e sempre. Não gosto de me vitimizar diante das dificuldades, e nas horas mais dolorosas de minha vida, procuro buscar consolo, verdades e força e posso dizer que encontrei muitas e em muitos lugares e uma delas encontrei nas palavras de alguém que nunca vi, nunca ouvi a voz, mas suas palavras calaram fundo em Minh! Alma

*“Todas as coisas na Terra passam...
Os dias de dificuldades passarão...
Passarão também os dias de amargura e solidão...
As dores e as lágrimas passarão.
As frustrações que nos fazem chorar um dia passarão.
A saudade do ser querido que está longe, passará.*

Dias de tristeza...
Dias de felicidade...
São lições necessárias que, na Terra, passam,
deixando no espírito imortal
as experiências acumuladas.

(CHICO XAVIER)



Ok que com uma exaustão enorme na vida, com dores profundas no coração, e meio distanciada da fé, fica difícil aceitar qualquer palavra, mas é essa busca, a vontade de acreditar e de se reerguer que pode nos curar. É importante compreender que nossas dores são dores de milhares, que nosso sentimento de perda não é o único e é muito importante ainda nos sensibilizarmos com nós mesmo, mas sem nos perder no egoísmo e no comodismo de viver sob essa condição. A paz interior é um troféu para quem tem paciência. Precisei pensar que para todos os problemas da vida, existe uma solução e se não houver, já o considero solucionado e desse modo, avisto, ainda que longe, uma pontinha de paz. Talvez ela chegue de forma tímida, sinalizando apenas, mas se eu não der um jeito de acoplar, de recebê-la de coração aberto e mente sã, então ela provavelmente nunca virá. A mente pode ser maravilhosa nesse processo, mas pode ser uma grande inimiga também. A questão é mantê-la ativa, positiva e sempre, sempre construtiva. Muito da nossa capacidade de atingir a paz interior está em nós mesmos, na nossa capacidade de transmitir e de ser receber essa , que é a base principal para todo nosso desenvolvimento emocional e espiritual.

A exaustão emocional faz com que a gente caia em desespero, que desacredite em nós mesmo e no sentido da vida. Surge daí um número de sentimentos contraditórios que transforma nossa identidade anulando nossa personalidade de tal modo que passamos a não nos identificar com nada e com ninguém. Isso dura algum tempo, tempo suficiente para doer fundo, dura até descobrirmos que não precisa ser assim. Não é necessário



sofrer , até porque, sofrimento algum pode trazer qualquer perda de volta e nós realmente não precisamos nos perder também. A paz interior è tão importante nesse tempo, mas tão difícil de ser conquistada que se torna um desafio, mas precisamos dela para continuar vivendo e é bom portanto, que a busquemos, seja onde e como for. Descobri que lidar com os fatos é o caminho para encontrar o fio que nos levará até a paz, a calma e a serenidade que tanto precisamos depois de todas as dores e dissabores.

Certamente não parei e decidi que deveria ser assim, nem tentei desvendar mistério algum acerca de meus sentimentos. Não sou o Hercule Poirot no mundo das emoções e sentimentos desviados. Até acho que seria mais fácil desvendar um crime do que se passa realmente em nosso coração e na nossa alma. Descobri isso no dia-a-dia sem me ater a essa descoberta e se hoje não estou totalmente curada da exaustão que roubou minha paz interior, já dominei metade dos sintomas e me sinto mais forte. As emoções que nos abalam e a paz interior que precisamos antes, durante e depois delas, é uma história necessária e que vai fazer parte de nossas vidas sim e para sempre.

Muitas vezes não estamos preparados ou não conseguimos expressar o que sentimos e então falamos por comportamentos e quase sempre por meio de metáforas e a vida vai seguindo num ritmo desolador, mas também consolador. O problema disso? Não é real e a realidade, por mais dolorosa que seja precisa ser enfrentada, vivenciada e superada. È preciso driblar as tristezas e buscar dentro de nós razões para viver. A paz interior



assim como a verdade pode ter mil faces e uma delas provavelmente fará bem a nós. Pensamento positivo sempre ajuda. O que não foi bom hoje não implica que não será bom sempre. O amanhã virá. Mas não existe- lembro a mim mesma sempre- uma fórmula certa e definida para que se alcance a paz interior, principalmente durante um luto. No entanto, há muitas, muitas respostas e caminhos que ajudam a remover da nossa vida pesos que nos sobrecarregam além da conta e que nos causa uma exaustão enorme fisicamente, emocionalmente e inteiramente. Quer exemplo? Vários, entre eles:

Deus nosso Pai,
que Sois todo poder e bondade,
dai força àqueles que passam pela provação,
dai luz àqueles que procuram a verdade,
e ponde no coração do homem a compaixão e a caridade.

Deus,
Dai ao viajante a estrela Guia,
ao aflito a consolação,
ao doente o repouso.

Pai,
Dai ao culpado o arrependimento,
ao espírito, a verdade,
à criança o guia,
ao órfão, o pai.

Que a vossa bondade se estenda sobre tudo que criaste.
Piedade, Senhor, para aqueles que não Vos conhecem, e
esperança para aqueles que sofrem.



Que a Vossa bondade permita aos espíritos consoladores,
derramarem por toda à parte a paz, a esperança e a fé.

Deus,

um raio, uma faísca do Vosso divino amor pode abrasar a Terra,
deixai-nos beber na fonte dessa bondade fecunda e infinita, e
todas as lágrimas secarão,
todas as dores acalmar-se-ão.

Um só coração, um só pensamento subirá até Vós,
como um grito de reconhecimento e de amor.

Como Moisés sobre a montanha,

nós Vos esperamos com os braços abertos.

Oh! bondade, Oh! Poder, Oh! beleza, Oh! perfeição,
queremos de alguma sorte merecer Vossa misericórdia.

Deus,

Dai-nos a força no progresso de subir até Vós,

Dai-nos a caridade pura,

Dai-nos a fé e a razão,

Dai-nos a simplicidade que fará de nossas almas

O espelho onde refletirá um dia a Vossa Santíssima imagem.

(Prece de caritas)

A paz, tranquilidade, equilíbrio e uma mente calma são sonhos de todos nós, e essa escrita é um verdadeiro bálsamo para quem os busca. È Deus né? Deus acima de tudo, Deus acima de todos. Fé em Deus é o elixir para a cura de todos os males e pode ser com certeza a cura para todos os lutos. Sim, lutos, porque é importante que eu diga o quanto acredito na pluralidade desse sentimento. Luto não ocorre só pela morte, perda de alguém que amamos, mas uma reação às coisas que nos falta para



sermos ou estarmos felizes e em paz com a vida. Talvez a intensidade não seja a mesma diante dos lutos e cada um pode sentir de uma forma, mas em qualquer situação vai haver dor e não há dor certa ou errada, apenas dor. Aprendi que em qualquer luto somos frágeis demais para enfrentar sozinhos as dores, somos pequenos demais para atravessar esse oceano de sentimentos que nos atinge e em todos os lutos vivenciados por mim, aprendi a importância das pessoas ao nosso redor.

Um rosto, uma multidão. Tenho convivido de perto com a morte de amores meus. O desencarne é difícil e quando acontece com alguém da nossa família, desencarnamos um pouco também. Se desencarnar significa morrer e viver apenas em espírito, sim, desencarnamos também, porque geralmente damos corda em excesso a perda e a tristeza, deixando morrer em nós a alegria, a vontade de viver. Tornamos-nos meio que espíritos errantes e precisamos com urgência de alguém do nosso lado para não cair no abismo de modo a nunca mais sair de lá.

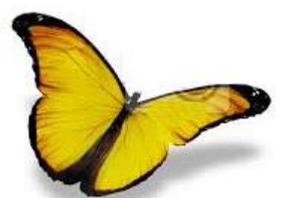
Aprendi que durante um luto qualquer rosto é muito bem vindo aos nossos olhos e coração. A presença dos amigos é fundamental e quando estamos vivendo a maior dor de todas as nossas dores e olhamos em volta e percebemos as pessoas ao nosso redor, é reconfortante. Um calor humano vale tanto, mas tanto que não conseguiríamos jamais superar os momentos terríveis sem ele. Confesso, no entanto, que , ainda que seja vivido por muitos e pela mesma causa muitas vezes, o luto é um processo solitário, não se compartilha, mas que em sua solidão enxerga o bem que o outro mostra. Bem dentro de nós sentimos o quão bom é ter alguém do



nosso lado e um rosto nesses momentos, tem a equivalência de uma multidão. Não é preciso sequer ouvir alguma coisa, basta ver, sentir a presença e saber que não estamos sozinhos. Um amigo faz com que mesmo na tristeza encontremos forças para seguir, mesmo na dor encontremos motivos para sorrir. Um rosto, não se pode esquecer disso, tem a medida de um abraço, tem a força de guerreiro, a suavidade de uma brisa e a certeza de que não nos perderemos na escuridão.

Historicamente o ser humano sempre teve necessidade de estar entre os seus, entre os outros. No luto essa necessidade se torna maior, mesmo quando nos fechamos no nosso próprio mundo. Ninguém vive sozinho, mas nos sentimos tão sozinho as vezes, que basta apenas um rosto para que enxerguemos uma multidão quando todo nosso ser se encontra arrebatado. Muitas pessoas tem o dom da empatia. Digo dom porque nos dias atuais é meio complicado adotar uma postura dentro do que implica a empatia e quando encontramos pessoas assim, é muito bom porque pessoas assim tem o poder de transformar nossos dias tristes por esperanças, de nos tirar de um individualismo e egoísmo que acaba por nos destruir. Todos nós passamos a viver uma carência gritante durante o luto, mas dificilmente admitimos isso.

Queremos ser fortes quando tudo em nós é fragilidade e se encontramos pessoas empáticas, encontramos uma luz no fim do túnel. Minha proposta para essas horas, é aproveitar o que lhe é dado, é refletir sobre o que seria de nossa vida se não fosse as dezenas de rostos e corações que nos abraçam, que nos diz que vai dar tudo certo e



aprendermos a doar também. A verdade é que a gente se constitui na relação com o outro e quando batemos de frente com a tristeza, com a dor e qualquer outra situação que nos tire de nossa zona de conforto, é com o outro que vamos perceber que ainda é possível seguir em frente, porque se temos em quem nos apoiar, a queda não acontece.

Desde sempre acreditei na importância das pessoas em nossa vida. Sempre gostei de gente, sempre vivi entre muitos, diversos, diferentes e cada um rico em uma ou outra qualidade que em um conjunto me fazia crescer nisso ou naquilo. Mas desde sempre também compreendi que cada um é um e cada um dá o que tem. Ninguém pode oferecer aquilo que não possui e não conhece e muitas vezes, é durante as adversidades, as tristezas e o luto de um modo geral, que mostramos o que somos, o que temos e o que somos capazes de oferecer. O problema é a reação de cada um diante desse quadro. Há aqueles que ao vivenciar uma dor se tornam melhores já que percebem a fragilidade da vida. Passam a ter aquilo que eu chamo de consciência e é gratificante para ele e para quem o ama esse despertar.

Mas há aqueles, que, - me perdoe quem se identificar- ao viver essas circunstâncias, se tornam amargas, infelizes e os infelizes são egoístas, ingratos e nunca percebem o quanto o outro sofre. Não importa a verdade nessas horas porque a dele vai ser sempre a certa. Pessoas assim são ligeiras em ofender e se escondem em um vitimismo que conseguem camuflar a sua verdadeira história, e não adianta sermos verdadeiros ou assertivos para com elas, porque, não podendo aceitar as adversidades que



a acometem, não podem entender outra linguagem que não seja conivente com suas ilusões. O problema é que as ações de cada ser humano durante um sofrimento pode se propagar e atingir não somente a si mesmo, mas aos outros e quando essas ações partem daquele que vive embutido no ódio, na revolta, na falta de fé e na ignorância, elas são maléficas e até onde alcança minha compreensão de vida, um sentimento negativo é uma faca de dois gumes, atinge sempre os dois lados. Não se pode ser feliz com a infelicidade do outro. Não é machucando alguém que conseguiremos curar nossas feridas.

Sei que nada na vida humana é totalmente perfeito. O ser humano não é perfeito e as nossas imperfeições se evidenciam nos momentos em que nos encontramos mais vulneráveis. A frustração é inimiga do bem estar e instrumento cortante, facilmente usado para decepar a alegria dos outros. È tão incrível como muitas pessoas não percebem que poderiam ser bem mais úteis e felizes se fizessem o bem, ou o correto. Não é difícil nem louvável isso, é simplesmente o certo a fazer. Mas o ser humano corre o risco de ser assim por centenas de causas. Não é preciso ser nenhum psicólogo ou profissa da área para perceber que muitas pessoas são amargas porque não possuem aquilo que acreditam merecer, por não terem aquilo que outros tem, seja dinheiro, poder, amizades e principalmente amor. Na verdade amor elas tem, apenas não conseguem enxergar ou sentir porque já são amargas desde sempre. Basta ser um bom observador para perceber que pessoas frustradas tendem a atacar as outras



e por mais conquistas que realizam nunca estão de fato satisfeitas porque já instalaram nelas o hábito de ferir.

E eu como humana que sou, sei das minhas imperfeições e procuro ao máximo corrigi-las. Tento com todas as forças compreender as pessoas e aceita-las como são e isso não significa que eu viva como uma esponja absorvendo tudo o que ela é e me tornando uma igual. Sou imperfeita e corro o risco de me tornar uma dessas pessoas que revestem sua natureza com indiferença, rancor e ilusões. Estou sempre me policiando para não me tornar amarga seja qual for a situação vivida. Não tenho medo de tomar vários nãos da vida, meu medo é ser um não para qualquer pessoa que seja. Corro o risco, no entanto, de ser assim, mas minha prevenção é grande. Fé em Deus, benevolência, paciência e amor são escudos que me livram de mim mesma, que impedem que sentimentos ruins cheguem ao meu coração e ao meu pensamento. Não tenho pretensão de ser perfeita, mas me obrigo a ser verdadeira. Além disso, procuro sempre dialogar com os ensinamentos de Deus e filhos de Deus. Uma boa forma de viver de bem com todas as pessoas e com minhas imperfeições é estar sempre pedindo ao pai.

Senhor, fazei de mim um instrumento da Vossa paz.

Onde houver ódio, que eu leve o amor.
Onde houver ofensa, que eu leve o perdão.
Onde houver discórdia, que eu leve a união.
Onde houver dúvidas, que eu leve a fé.
Onde houver erro, que eu leve a verdade.



Onde houver desespero, que eu leve a esperança.

Onde houver tristeza, que eu leve a alegria.

Onde houver trevas, que eu leve a luz.

Ó Mestre, fazei que eu procure mais:

consolar, que ser consolado;

compreender, que ser compreendido;

amar, que ser amado.

Pois é dando que se recebe.

É perdoando que se é perdoado.

E é morrendo que se vive para a vida eterna.

(São Francisco de Assis)

E eu ouço as respostas ainda que em muitos casos minha prece não surta efeito, porque as sinto em mim. O outro eu não tenho poder de mudar, mas posso mudar minha forma de lidar com ele e para mim isso é importante, porque me fortalece me deixa em paz comigo mesma. Todos trabalham seu interior dentro da sua capacidade e da sua possibilidade, somos todos limitados, e cabe a cada um de nós vencer as incapacidades e limitações a fim de viver em paz e não se pode viver em paz quando se destrói alguém. Ser justo e verdadeiro não deveria ser uma opção, sobretudo nos momentos de luto, mas é um caso a se pensar quando não se consegue por si só. Sob risco de extinção, a humildade é muito bem vinda em todos os momentos da nossa vida e cabe em qualquer rosto, em toda multidão. Preciso lembrar que ela não é apenas bem vinda quando as pessoas precisam de nós, mas em todos os momentos em que precisamos



ser NÓS. Em um sentido nu e cru, a humildade é a essência da alma e quando não se tem humildade, não se tem nada a oferecer, não tem o tipo de energia que faz bem a si mesma e ao outro. Embora eu também precise, só posso desejar MUITA, mas MUITA luz para pessoas assim.

Amar dói. Sou a média das cinco pessoas com quem mais convivi no mundo. A frase dita por Jim Rohn se aplica muito bem a mim. Verdade, sou a média das pessoas com quem mais convivi no mundo e não por consequência, mais amei em toda minha vida. Essa média aumenta à proporção que aumenta as pessoas ao meu redor e é onde meu amor se multiplica. Éramos, __e não é uma paráfrase ao romance de Maria José Dupré,__ Seis, o que significa que sempre considerei ser a média de cinco. Pai, mãe e três irmãos. Sou a média deles, e o meu amor não é apenas porque convivemos, porque pode acontecer não raro isso, de se conviver a vida toda e não amar. Eu simplesmente não saberia não amar essas cinco pessoas e por amar tanto, é que descobri que amar dói e a maior dor foi quando o número diminuiu.

Não queria jamais sentir falta de um deles, ninguém quer e de repente passei a sentir de dois. Não existe amor maior e não existe dor mais profunda quando se ama e sente falta. Nossos sentimentos se tornam furiosos e criamos uma briga com a vida. Passamos a questionar Deus o porquê disso e daquilo, e a pessoa que acreditávamos ser é colocada em dúvida, porque só quando vivemos momentos tão cruéis é que a nossa identidade realmente se revela. Acho que forjamos nossos sentimentos ao



longo de nossas vidas, moldamos de acordo com as situações vivenciadas, mas quando se perde alguém, tudo em nós desmascara, ficamos interiormente nus e nossa fragilidade é tanta que não tentamos aparentar, apenas expomos os que sentimos e somos.

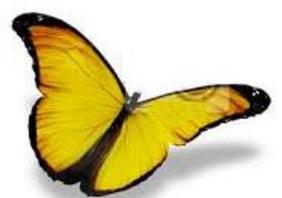
Eu fui forte e fraca muitas vezes e é assim que sou. Me obriguei a ser e me deixei ser. Entenda, a gente fica fraca, mas é preciso viver essa fragilidade para se conhecer e se fortalecer. Precisamos novamente moldar nossa identidade e se deixarmos que esse lado nosso tão confuso, tão desacreditado e magoado prevaleça, nunca estaremos felizes e jamais faremos bem aos outros. Eu entendo quando me dizem que perder alguém é se sentir destruído. Sim, a gente se sente destruído e não muito raro, ainda que não intencionalmente, procuramos destruir os outros. Fazemos isso quando preferimos a depressão, a mágoa, a indiferença, a ilusão e toda e qualquer outra atitude e sentimento que nos afasta.

Poucas coisas causam tanta dor na vida quando perder alguém e isso nos faz sentir perdido porque a morte é uma perda definitiva. Tanto morte quando a falta da pessoa será permanente e é aí que a gente definitivamente se perde, podendo nos encontrar mais tarde, mas nunca completamente. Por um bom tempo ficamos presos na saudade. Saudade pode ser uma coisa boa, mas sinceramente não é o caso aqui. Tenho aprendido que amar faz com que sintamos medo sempre. Diversas vezes a pressão arterial e a frequência cardíaca aumentam por conta do amor e quando sentimos saudades dos nossos entes queridos, o coração dói, dói muito, porque o amor transborda nessa hora.



Engraçado como o amor faz com que sintamos emoções tão contraditórias. Por amor somos fortes, por amar nos tornamos débil. Por amor arriscamos tudo, por amar demais nos encolhemos no medo, vivemos em um estado de apreensão enorme quando amamos e percebemos que a qualquer hora podemos perder e quando perdemos, vamos do amor a dor, da dor ao amor porque esses dois sentimentos não se largam mais. No momento de dor, o espelho parece refletir alguém muito longe, talvez um vulto. Não temos nem mesmo certeza que imagem vimos refletida. Estranho... e pensar que meia hora ou pouco menos pode fazer uma diferença tão grande quando deixamos de dizer ou mostrar o quanto amamos. O amor as vezes nos paralisa porque deixamos de saboreá-lo por pura preocupação demais, zelo demais, cautela demais com o outro. Mas isso é amor, justificamos sempre com isso, e de todo modo é por amor que se sofre.

Quando perdemos um ente querido a dor de amar vem mais forte, vem com toda força, vem demasiadamente violenta, porque o amor é um nó que liga as pessoas de forma poderosa. Não é uma escolha, uma emoção. É um sentimento enraizado e não consigo deixar de pensar que amor e dor estão intimamente ligados, andam juntos, uma vez que sofremos tantas vezes com o outro e pelo outro. Quantas vezes não desejamos sentir a dor do outro porque o amamos tanto que desejamos para nós a sua dor? Quantos de nós trocaríamos anos de nossas vidas para que aquele que amamos vivesse mais tempo junto de nós? Sim, amar dói, mas que benção é ter a quem amar. Se não há amor não há nada. O amor



é a luz que nos guia e dá sentido a nossa vida e por ser tão forte em nós, dói. Deus por exemplo nos amou tanto, mas tanto que nos deu seu Filho e seu Filho sofreu na cruz por nos amar demais. “Mas Deus demonstra seu amor por nós: Cristo morreu em nosso favor quando ainda éramos pecadores” (Romanos 5:8)

A dor de amar, preciso explicar isso para que não pareça uma queixa, é uma dor calorosa, gostosa muitas vezes e está sempre atrelada a outros elementos. : fé e esperança. Assim, permanecem agora estes três: “a fé, a esperança e o amor. O maior deles, porém, é o amor”. (1 Coríntios 13:13) Essa é a verdade. O amor, apesar de todas as dores que pode trazer, é o sentimento mais forte, mais verdadeiro e que sustenta tudo o que faz parte da nossa vida. Se amar dói, é o amor que faz com que superemos qualquer dor, é por amor que vencemos qualquer obstáculos, e é com e por amor que vivemos todos os dias. O afeto que sentimos por alguém ou que nos é dado é a base para toda nossa existência e quando sentimos afeto, sentimos medo, somos tomados por uma vulnerabilidade tamanha, que estamos sempre em estado de alerta, fazemos um monte de desdobramentos para ver a pessoa feliz e não raras vezes, sufocamos os nossos próprios sonhos a favor de quem amamos. Então tudo isso dói e amar se traduz, portanto em dor, mas a dor vai tomando formas diferentes, dimensões diferentes e é assim que devemos compreender o amor e a dor. Não se pode deixar que a dor seja maior e limite o amor, mas não se pode amar também sem sentir qualquer dor, porque, acredito sinceramente, que então não seria de fato amor. A gente costuma amar tanto que dói, mas o

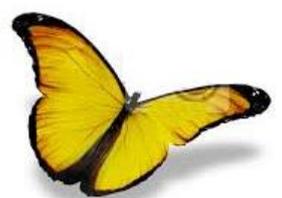


que seria de nós se não fosse o amor? O amor está em tudo e saber decifrá-lo, usá-lo é a melhor coisa a se fazer para evitar dores profundas.

Sim, o amor é tudo e se manifesta das mais diferentes formas. Há muitas coisas na vida que são inexplicáveis. O amor é uma delas. Há quem diga que ele é lindo, há quem o ignore e há aqueles que o teme. Eu o abençoo. O amor vem para uns em forma de magia. Para outros como um castigo. Para mim como uma experiência. Para certas pessoas o amor é infinito e eterno, para outros uma faísca que se acende para logo se apagar. Para mim o amor é como a existência. Nasce e renasce a cada dia.

Quem se atreve a definir o amor quando se faz e fala em nome dele coisas tão incríveis, inacreditáveis e sem justificativas? Há por exemplo quem dá a vida por ele. Mas há aqueles que tiram a vida em nome dele. Há os que choram quando o perde, mas há os que o buscam insistentemente. Eu o vivo simplesmente. Há o que o consideram único. Há aqueles que o sentem em tudo e por todos. E eu? Eu digo que o amor não se explica; sente-se.

De amor não se fala, vive-se. Amor não se ensina, aprende-se amando. O amor é um sentimento que muitos chamam de afeto, carinho, paixão. Há aqueles que o confundem com atração. E eu? Eu o chamo de família por exemplo, e é por isso que amar dói, porque quando se perde um, não se perde o amor, mas perde-se muito a beleza de continuar amando , de se sentir feliz apenas por amar.



O Amor, sublime impulso de Deus,
é a energia que move os mundos:
Tudo cria, tudo transforma, tudo eleva.
Palpita em todas as criaturas.
Alimenta todas as ações.

* * *

O ódio é o Amor que se envenena.
A paixão é o Amor que se incendeia.
O egoísmo é o Amor que
se concentra em si mesmo.

* * *

O ciúme é o Amor que se dilacera.
A revolta é o Amor que se transvia.
O orgulho é o Amor que enlouquece.
A discórdia é o Amor que divide.
A vaidade é o Amor que se ilude.
A avareza é o Amor que se encarcera.
O vício é o Amor que se embrutece.
A crueldade é o Amor que tiraniza.
O fanatismo é o Amor que se petrifica.
A fraternidade é o Amor que se expande.
A bondade é o Amor que se desenvolve.
O carinho é o Amor que se enflora.
A dedicação é o Amor que se estende.



O trabalho digno é o Amor que aprimora.

A experiência é o Amor que amadurece.

A renúncia é o Amor que se ilumina.

O sacrifício é o Amor que se santifica.

O Amor é o clima do Universo.

* * *

É a religião da vida, a base do estímulo
e a força da Criação.

Ao seu influxo, as vidas se agrupam,
sublimando-se para a imortalidade.

Nesse ou naquele recanto isolado,
quando se lhe retire a influência,
reina sempre o caos.

Com ele, tudo se aclara.

Longe dele, a sombra se coagula e prevalece.

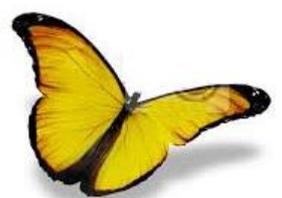
Em suma, o bem é o Amor que se desdobra,
em busca da Perfeição no Infinito,

segundo os Propósitos Divinos;

e o mal é, simplesmente, o Amor fora da Lei.

* * *

(XAVIER, Francisco Cândido.)



Os primeiros. A dor do luto atinge a todos. Isso é incontestável. Para alguns a perda dos entes queridos é o fim da própria vida, para outros é apenas uma dor. Estamos, todos, sujeitos a isso. Para alguns, o luto parece eterno, para outros vem curto prazo. Cada um é cada um, cada um sente da forma que sente e ninguém pode dar o que não tem. Em todos os meus casos, o luto não foi eterno no sentido de querer me perder com eles, não é um luto suicida, mas também não foram breves. Pedacinhos de mim se foram com meus amores que partiram, mas ainda restou fé, força, e outros amores por quem valia a pena viver.

A dor não é eterna, ela vai perdendo forças de forma gradativa, mas nunca cessa, sobretudo porque existem sempre datas, objetos, musicas e milhares de situações que nos fazem reviver o convívio com a pessoa. Mas, o primeiro de tudo que dói mais.

O primeiro dia após o enterro é horrível. Não se vê mais o rosto. O primeiro aniversário de morte é doloroso, revivemos tudo. O primeiro aniversário de nascimento é triste, já que não podemos e não o temos mais para comemorar. O primeiro natal e ano novo são desconcertantes. Falta tudo resta muito pouco para comemorar. Na verdade, datas assim em sua primeira vez perdem o sentido. Não falamos de nada que não seja dos nossos amores. Era assim, era de tal forma, era desse e daquele modo. Mas passam-se os primeiros e começa a nostalgia e aos poucos vamos serenando nosso coração. Passamos a sorrir diante das lembranças e incrível, descobrimos tantas qualidades na pessoa que não falávamos ou notávamos antes.



Os primeiros de cada vez nos leva a refletir sempre na vida e morte. Há muitas maneiras de agir, reagir e sobreviver. Na verdade, perder um ente querido nos põe em alerta e precisamos encontrar uma forma de seguir adiante. Eu? Bem, eu procuro viver um dia de cada vez e em cada dia questiono a mim mesma o que quero para meus amores que se foram. A resposta é sempre a mesma: Paz. E ninguém pode ter paz se alguém o perturba muito, se o chama sem parar quando ele não pode vir se choram por ele quando ele próprio precisa refazer e entender sua própria vida do outro lado de cá. Mas eu me permito sofrer as vezes, porque se assim não o fizesse, não teria paz para oferecer a quem mais do que eu preciso.

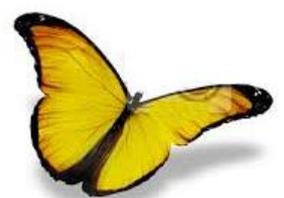
Esses momentos também são importantes para trabalharmos o nosso lado humano. No luto descobrimos nossos verdadeiros sentimentos, descobrimos nossas fraquezas e fortalezas, o nosso melhor e nosso pior. Descobrimos também o melhor das pessoas ao nosso redor e lamentavelmente o pior. Mas como acredito- repito- que cada um é cada um, e cada um só dá o que tem, procuro ignorar o lado menos agradável e me agarro ao melhor para me convencer que ainda vale a pena. Nos primeiros de tudo após a partida, esses lados se tornam evidentes demais. O primeiro aniversário, por exemplo, de quem ficou, pode ser sentido e vivido da mesma forma de sempre, mas pode também ser sombrio. Tudo é muito complicado e pode ser meio camuflado porque há aqueles que vivem um luto fingido e há aqueles que vivem um luto inibido. Nos primeiros tempos de dor, há quem não manifeste, mas vive o mais terrível luto, porque tenta encobrir sua dor e de certa forma vai se autodestraindo



e destruindo quem está ao seu lado. Não raras vezes, enlutados recorrem a algum vício, se tornam agressivos e ou se entregam a diversos prazeres apenas para facilitar seus dias e acaba desse modo sendo mal interpretado em suas atitudes.

O que fazer então para superar os primeiros e o luto como um todo? Descobri que o mais acertado é manter a fé. Ainda que seu coração cambaleie, ainda que sua mente divague e encontre mil respostas e ainda que todas as circunstâncias te induza a ser um ateu, a fé é o que sustenta. Mas não vale uma fé fingida, uma fé usada apenas para obter êxito. Fé é aceitar sofrer sem que o sofrimento se transforme em revolta. Fé é viver um dia de cada vez com a esperança de que muitos virão. Fé é saber que está difícil, mas que existe uma mão que não deixa vir o impossível. Fé sem achismo, fé porque fé é tudo o que podemos ter nas horas mais difíceis e porque é preciso perseverar. A fé é tudo e aprendi que é preciso que ela seja verdadeira, que seja real, como se palpável.

Não se pode ter uma fé fajuta, insegura, porque isso cria expectativas, ansiedade, fraqueza e decepção. Não se pode jamais ter fé no ensejo de obter isso ou aquilo, porque uma resposta que não seja a que queremos ou a demora dessa resposta pode nos deixar furioso e focados apenas nesse interesse. Devemos e podemos ter fé, e se acaso não recebermos exatamente aquilo que pedimos, devemos saber interpretar o que veio, pois Deus jamais abandona seus filhos. O que acontece muitas vezes é que abandonamos Deus ou não sabemos ler suas mensagens. É preciso ter fé



desde o primeiro momento, desde o primeiro de tudo até o fim ou recomeço.

Creio que todos nós já tivemos diversos piores dias da nossa vida. É muito comum dizermos que tal dia foi o pior de nossa vida e mais na frente encontramos outro para substituí-lo. Mas quem já perdeu um ente querido há de concordar comigo que esse sim, é o pior dia de toda nossa vida. Dias antes e até mesmo depois são dias difíceis, ruins e cinzentos. Mas com certeza esse dia é o mais doloroso, é o dia em que sentimos uma grande necessidade de esquecer a terra, de esquecer o mundo na verdade. Ah! Seria gratificante nesse dia se soubéssemos, se tivéssemos certeza, se tivéssemos fé de que esse dia seria também mais um pior dia sujeito a não ser esquecido, mas amenizado com o tempo. Precisamos tanto pensar nisso, precisamos tanto nos permitir a ser humano e sofrer esse dia terrível que se não nos dermos essa chance, nunca vamos parar de sofrer e teremos todos dos dias depois do primeiro os piores dias de nossas vidas.

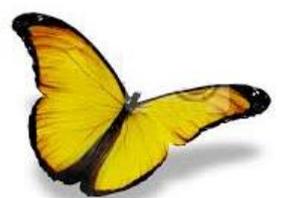
Precisamos crer, confiar, mas nos falta muito entendimento ainda para que isso de fato aconteça. Então, devemos trabalhar isso diariamente, insistentemente para não nos fracassarmos, para não nos tornar desistentes da nossa própria vida. Tornemos, pois resilientes, e Deus fará todo o resto em nossa vida. A dor pode inexplicavelmente fazer com sejamos mais forte diante de outras dores. A dor pode educar nosso espírito. A dor que sentimos pode produzir mais amor e paz no nosso coração, por mais paradoxal que isso possa parecer. Todos os primeiros dia de tudo deve, portanto, ser sentido em seu extremo para que a ferida se cure, embora



saibamos que todo o processo deixará cicatrizes e que elas vão voltar a doer em qualquer momento e por qualquer lembrança. As dores são penosas, mas necessárias e se não podemos nos furtar delas, devemos expressá-las, sem nunca, no entanto, cultivar o apego.

Ser grato a todos os natais os quais já passamos ao lado dos entes queridos é mais reconfortante do que lamentar o primeiro de sua ausência e os dias devotados ao choro e lamentação devem ficar apenas nos primeiros dias onde o desespero realmente é intenso. O primeiro de tudo e todos os outros vindouros não devem ser carregados de tristeza, pois, se os nossos entes queridos não queriam a nossa tristeza quando ainda habitavam aqui, imagine agora que habitam em um plano muito, muito, mas muito mesmo superior. Um dia amargo de cada vez e poderemos enfim, saborear os novos aromas e sabores que a vida sempre pode nos oferecer.

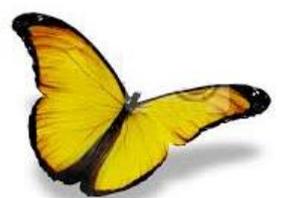
Vivendo o luto pelo luto. Não é fácil. Não é drama. Luto é dor e toda dor machuca. Se sentimos uma dor no físico, por mais insignificante que seja, não nos sentimos inteiros. Imagine então a dor na alma, a dor d'alma. O luto trás toneladas de dores, mas é o momento também em que devemos ser mais fortes para não correremos o risco de viver em luto. Viver o luto é sentir tudo o que ele representa, sobretudo nos primeiros dias, meses e ano. Viver em luto é algo como partir também, é se entregar ao momento e fazer desse momento toda a nossa vida. Infelizmente não há



uma fórmula mágica para nos libertar de viver a dor, mas podemos suavizar sem, contudo deixar de sentir o que inevitavelmente vamos sentir.

Antes de perdemos um de nossos amores, poderíamos supor o quanto angustiante é a separação. Quando perdemos, descobrimos o quanto inimaginável é o tamanho da dor e da saudade. Os primeiros momentos são temíveis, terríveis e paralisantes. Os outros podem continuar sendo tudo isso. Ou não. A escolha deve partir de nós, porque o luto é também um momento de descobertas e toda descoberta trás mudanças. A gente descobre que ao contrário do que falamos muitas vezes, não morremos quando perdemos alguém que acreditávamos não poder viver sem. A gente descobre que a saudade é o substantivo mais concreto que existe. Abstrato apenas na análise gramatical. Talvez sejamos saudosistas por natureza. Qual adulto, vez ou outra não sente saudades da infância? Quem de nós nunca sentiu saudades de um ou outro tempo? A saudade é boa em grande parte das vezes, mas no momento crucial da dor não conseguimos dialogar com essa realidade porque nesse momento, a saudade está atrelada a dor, muita dor e a outros sentimentos que circundam nossa alma nessas situações de perda.

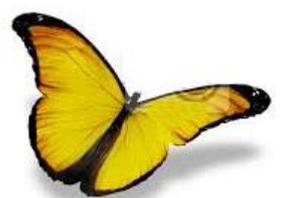
Quando vivemos o luto a saudade pode parecer eterna e em geral apresenta duas faces. No momento mais crítico ela dói e dói muito. Não é uma saudade que se pode matar por meio de uma visita, uma ligação, uma chamada de vídeo. A outra face da saudade quando vivemos o luto é de nostalgia. É uma saudade sadia que alivia o coração. É quando eternizamos o melhor de quem partiu. Cheiro, risadas, frases soltas e engraçadas fazem



parte dessa face. Mas toda saudade é saudade e vai fazer doer. Acontece que quando vivemos o luto ela é passível de disseminar sim, mas se vivemos em luto, a saudade sempre será uma porta aberta para a tristeza, angustia e dor. A dor será maior que qualquer outro sentimento e a lembrança, longe de ser um veículo de ligação entre quem vai e quem fica, torna-se um tormento porque, não conseguimos sorrir, orgulhar e ou sentir qualquer outro sentimento positivo. Choramos e choramos e chorar é sim muito bom, mas não sempre, nem pra nós nem para nossos entes queridos. A conexão precisa ser suave, doce e devemos ter em mente que quem ama lembra e o amor não morre jamais.

Quando vivemos o luto, a ausência física e tudo o que ela implica, como a ausência da voz, do jeito de sorrir, do caminhar, das qualidades e defeitos (sim, defeitos, porque todos nós somos portadores de deficiências) um dia deixa de ser tão dolorosa. Mas se vivemos em luto, nos tornamos também ausentes. Não temos mais vozes, não temos mais sorrisos e não temos mais identidade para que nossas qualidades e defeitos sejam apontados. O que resta para as pessoas a nossa volta é uma lembrança de quem fomos e voltar ao normal pode levar tempo, muito tempo e custa caro. Custa dinheiro e sofrimento. Dinheiro porque quase sempre quem vive em luto vive em depressão, precisa de especialista, remédios e procuras intermináveis de tratamento e custa sofrimento porque o enlutado sofre e sempre há quem vai sofrer com e por ele.

Quando vivemos o luto tudo dói de fato. Acordar é um pesadelo, lembrar machuca, divertir impossível. Toda ação dói e não há um verbo



que expliquei melhor nosso estado nesses dias que o verbo morrer. Mas tal como uma doença curável e que se trata desde o início, quando vivemos o luto esse luto pode ser superado, curado e fortalecer nosso próprio espírito. Mas se vivemos de luto é como se o coração batesse, mas em outro corpo porque o nosso já se encontra em estado vegetativo. Nossas verdades não são mais sentidas e podemos nunca mais acreditar em nós mesmos. È como se de fato não mais existíssemos.

Indiscutivelmente não posso falar por geral. Não posso descrever o luto como sentimento coletivo já que conheço o meu e conheço profundamente, mas não sei o luto de cada um. Mas acredito que viver o luto é sentir dor sem nos perder na dor. È sentir dor e encontrar conforto no outro. Nesse tipo de luto passamos a perceber a dor do outro e a nos compadecer dela. Nos solidarizamos, nos tornamos mais sensíveis ao outro. Quando vivemos de luto é como se estivéssemos paralisados, amortecidos e indiferentes. Não somos capazes de receber afeto e conforto, não somos capazes de dar afeto e viver a dor do outro com o outro. È muito triste tudo isso. Tornamo-nos egoístas sem sequer dar conta e é quando mais precisamos de ajuda, pois o luto já não é somente um luto, mas uma doença e séria. Parte do natural para o complicado e se o habitual é sofrer por determinado tempo, sofremos sem perspectiva de melhora, pois não temos mais expectativa alguma em relação à vida.

È preciso que alguém, algo e eu acredito que fé nos faça perceber que o luto tem um começo, mas tem também o seu fim. Quando alguém vive em luto, é preciso que a urgência ceda lugar a emergência para que



essa doença não chegue afinal, no mesmo motivo que o fez entrar nessa condição. Por alguma razão, talvez pela questão da sobrevivência, em todos os meus lutos preferi acreditar que o meu ente querido não quer a minha dor. Não merece estar acorrentado ao meu egoísmo e preferi acreditar sobretudo que o que me une a ele é o amor.

Os que rumaram para outros caminhos, além das fronteiras que marcam a desencarnação, também lutam e amam, sofrem e se renovam.

Enfeita-lhes a memória com as melhores lembranças que consigas enfileirar e busca tranquilizá-los com o apoio de tua conformidade e de teu amor.

Se te deixas vencer pela angústia, ao recordar-lhes a imagem, sempre que se vejam em sintonia mental contigo, ei-los que suportam angústia maior, de vez que passam a carregar as próprias aflições sobretaxadas com as tuas.

Compadece-te dos entes amados que te precederam na romagem da Grande Renovação.

Chora, quando não possas evitar o pranto que se te derrama da alma; no entanto, converte quanto possível as próprias lágrimas em bênçãos de trabalho e preces de esperança, porquanto eles todos te ouvem o coração na Vida Superior, sequiosos de se reunirem contigo para o reencontro no trabalho do próprio aperfeiçoamento, à procura do amor sem adeus".

(Do livro "Na Era do Espírito", Emmanuel, Francisco C. Xavier)

O tempo de sentir medo é todo o tempo, é todo sempre. Mas o medo toma uma dimensão diferente e pode em algum momento ser substituído, superado ou tão somente ignorado. O tempo de sentir medo, angustia, saudade e tristeza é a qualquer hora, mas podemos viver esse tempo de forma a não cair em desespero. É preciso entender que um ciclo



se fecha, mas antes disso houve infinitas bênçãos, sorrisos, e já tivemos lágrimas também. O ciclo se fecha, mas a história continua, e as oportunidades que tivemos junto aos nossos foram de amor. Elas não se destroem, não se perdem no tempo. Nossas lágrimas agora são de **amor** e tudo é no final das contas, um acumulado de amor. O tempo de sentir medo deve ser apenas um tempo para que não nos percamos no pavor constante, no temor que tira toda a nossa capacidade de se sentir vivo.

Se a gente pudesse não sentir medo nunca, se a gente pudesse não se separar nunca, ah! nunca que íamos nos separar, essa é a verdade. Mas isso não depende de nós, então que nesse novo ciclo a gente aprenda a viver sem medo, a conviver com a saudade. Viver pode ser bom se aceitarmos a vida que temos agora. Disso eu entendo muito bem. Tenho feito um esforço enorme para viver bem, e tenho conseguido porque me permito sentir a saudade, me permito a sentir medo. Eu apenas não deixo que acabem comigo, eu não me torno refém do medo e nem da dor. Durante o luto temos com muita frequência, uma sensação desesperadora de impotência absoluta diante de diversas manifestações, tanto nossas quanto de quem está a nossa volta. Sentimos medo de nos perder e de perder novamente mais um que amamos. No decorrer da vida vamos sentir medo, então é bom familiarizar com esse sentimento e tratar dele o quanto antes e a melhor forma de fazer isso é encarando a realidade do momento. O poder de vencer o medo é que nos trará de volta a vida. Não devemos nos cobrar tanto nesses momentos, apenas nos permitirmos a sentir. A



capacidade de vencer o medo, é que nos fará entender que, apesar de tudo e que bom... a vida continua.

E a vida continua. Não da mesma forma, não tão bonita, não tão prazerosa. Por um bom tempo a vida continua, não inteira, não tão suave. Mas continua. Essa é a boa notícia.. Queiramos ou não a vida continua e isso significa que vamos ter que viver e se viver não é fácil, não querer viver é ainda mais difícil. Ninguém passa por um luto intocável. Sofre-se e sofre bastante, mas com o tempo é possível resgatar sentimentos esquecidos e adormecidos pela dor do luto. Se vai nos faltar um pedaço, o que fica pode trazer ainda alguns sorrisos, vai fazer valer a pena continuar e podemos sim, acreditar que a vida é bonita. Se conseguirmos pensar que a felicidade não está inerentemente ligada a quem partiu vamos conseguir organizar o que ficou de nossa vida, vamos conseguir sarar as feridas do nosso coração e da nossa alma e é nos tratando com muito amor e carinho que a vida pode continuar se não tão inteira, bonita, prazerosa e suave. Precisamos de tempo, precisamos de um tempo a sós sem descuidar das nossas amizades. Precisamos do silêncio para ouvir o ritmo de nossa nova vida. Por mais que doa pensar em viver SEM, vai doer menos se formos capazes de ajustar nossos sentimentos, nossas emoções e nossas reações.

Nesse tempo, **Os pensamentos jorram** e com uma intensidade impressionante. A cada instante vem um pensamento. Não sei se os escolhemos, se são espontâneos e o que os provoca. Sei que vem e o e o teor desses pensamentos podem ser nocivos ou não. Quando o pensamento se



transforma em algo triste, quando nos punimos por pensar isso ou aquilo, é como uma erva daninha. Mas os pensamentos podem revelar o volume das nossas emoções, dos nossos sonhos, desejos, necessidades e tudo vai depender da forma como o alimentamos. Os pensamentos podem ser compreendidos em ideais e como tal podem se concretizar. Se não podemos escolher nossos pensamentos nesse momento tão conturbado que é o luto, podemos escolher o que fazer dele. Nossos pensamentos, quando tristes demais podem induzir a buscar ajuda ou vamos cada vez mais nos afundar na angústia. Nossos pensamentos podem mostrar nosso interior, nossas emoções e nossa forma de enfrentar a vida.

Foram meus pensamentos que me levaram a escrever. Eles se transformaram em ideia e aqui estão expressos a maioria deles.

Se alguém um dia ler tudo que está aqui pode talvez questionar de onde tirei tudo isso. Então eu poderia responder que foram os meus pensamentos que se concretizaram em uma escrita. O que acontece é que com demasiada frequência não usamos nossos pensamentos para alguma coisa e eu preferi transformar os meus. Eles simplesmente jorraram, vieram em um momento muito crítico da minha vida onde estava de luto e a caminho de outro. Não, não é de forma alguma uma forma de devaneio, a não ser que queiram entender esse substantivo como uma manifestação do subconsciente e que em sua consciência preferi torna-lo real. A vista da verdade, isso foi oportuno para mim, porque permitiu um desabafo enorme e uma calma que estaria longe de sentir diante de tantas dores por ver meus amores sofrerem. É uma aprendizagem, um acumular de lições e uma reciclagem de sentimentos.



A maioria das pessoas não acreditam que possuem um grande potencial para enfrentar perdas e não sabem o quanto são poderosas para curar a si mesmo de uma grande depressão que esses momentos podem provocar. Eu não sabia totalmente, mas tinha vaga consciência de meu poder de aceitação e transformação. Escolhi não ser vítima da situação e me permito viver o que o momento oferece prestando a ele todas as reverências que exige. Choro, entristeço, faço orações e converso sempre com Deus para entender o que e porque acontece. Mas procuro também viver novas perspectivas e contexto sem perder qualquer expectativa. Procuro viver isso em meu íntimo, sem mudar propriamente minha rotina. O espelho da vida reflete em mim apenas aquilo que eu permito e eu me permito sofrer quando a situação faz sofrer e a sorrir quando tenho motivo para isso. Sim, somos uma mistura de sentimentos e saber colocar cada um para fora no momento adequado é uma dádiva.

Pode parecer ironia, mas a dor tem a capacidade de nos humanizar. Não tenho argumento lógico para isso, mas acredito na veracidade desse fato. Não sei de onde vem a crença que carrego de que a dor vivenciada e aproveitada como algo positivo ajuda a nos tornar melhor e a sofrer menos. Não por experiência própria, mas por observação e mesmo intuição, tenho a convicção que qualquer sentimento negativo trás um retorno doloroso. Viver somente com bons pensamentos e vibrações de luz é um desafio. O desafio é ainda pior quando estamos enlutados, já que nos sentimos fracos e incapazes de conduzir a nossa própria vida. È nesse momento que devemos buscar dentro de nós, e cada um tem em seu íntimo, seja em maior ou menor



quantidade, a capacidade de dar e receber amor. Porque isso? Porque em momentos críticos, a saúde emocional vacila, o nosso corpo não responde como deveria às nossas necessidades e o nosso espírito começa a afundar e por cristo, é aí que devemos lutar.

Quando os nossos pensamentos se direcionam aos entes queridos, o choro chega muitas e muitas vezes, mas as lágrimas podem aliviar. O choro da saudade é natural e não pode ser reprimido. Partindo da premissa de que a saudade advém do fato de haver ausência, física, de que não mais podemos ter ao nosso lado pessoa tão amada, é realmente muito natural o choro. De todo modo, chorar faz parte da existência humana e nossas lágrimas para além dos nomes é apenas demonstração de amor e a vida vai continuar assim, com demonstrações de amor, seja elas saudáveis ou não ao nosso espírito.

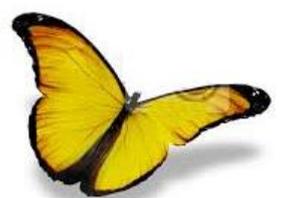
È preciso seguir em frente e por isso devemos nos policiar, por mais difícil que seja, quanto aos nossos sentimentos e reações. Tudo leva tempo. Viver o luto é fundamental para que possamos ter maturidade para continuar a sentir a vida tal como ela é porque as dores do mundo não passam a não ser que sejamos totalmente indiferente a tudo o que acontece a nossa volta. Nossa vida não precisa ser insípida, inodora e incolor porque perdemos um ente querido. No luto podemos nos permitir por algum tempo que seja assim, mas não sempre, não de forma permanente. A vida continua e para o nosso próprio bem é melhor pensar que ela pode muitas vezes ser como o arco-íris, não necessariamente na explicação científica desse fenômeno, mas naquilo que ele inspira pensar e sentir, na sua beleza, mistura de cores e como sempre aparece depois de um dia improvável de cor no céu.



Temos fome de ternura, sede de sorrisos e necessidade cada vez mais forte da presença. Nossa vida na verdade se torna uma coleção de lembranças e saudades, mas até isso eu diria, é melhor que uma vida vazia, sem ter a quem lembrar, de quem sentir saudades, porque isso seria ter uma vida sem ter amado e com toda certeza, se sentimos falta é porque fomos também amados. Nossa maior herança é o amor. Durante todo tempo de luto devemos pensar em nos transformar, ser combate e angariar forças e méritos para viver em harmonia com o mundo e com nós mesmos. Durante o meu luto encontrei em Anne Frank uma verdade que procuro pensar que é meio minha também e de todo mundo, afinal, todos nós vamos escrever nossa história, ainda que não seja em papel, ainda que não seja lida, e todos nós vamos passar pela morte afinal de contas. A vida continua, mas o final sempre será esse.

Preciso tornar-me boa através de meu próprio esforço, sem exemplos e sem bons conselhos. Então, mais tarde, deverei ser bem mais forte. Quem além de mim lerá estas frases? A não ser comigo, com quem posso contar? Um sem-número de amigos foram para um triste fim. Ninguém é poupado, cada um e todos se juntam na marcha da morte.” (O Diário de Anne Frank)

Mas enquanto ela não vem, vamos sim continuar. Bem ou mal, vamos seguindo e se prestarmos atenção aos sinais de Deus em nossa vida, a caminhada é mais suave. Acredito sinceramente que todos os nossos sofrimentos são provações para fortalecer nosso espírito e nesses



momentos, sigo acreditando também como bem lembra Paulo Coelho, que Deus costuma usar o fogo, para nos ensinar a andar sobre a água e usa a morte, quando quer nos mostrar a importância da vida, embora em muitos e muitos momentos, acreditamos que na verdade não vale nada. Mas ainda assim, em muitos momentos vamos sorrir brincar e entre caídas, recaídas e lamentações, uma pausa para a vida normal.

E quando você pensa que já quase acabou .. eis que vem um novo luto. Feliz daquele que viveu apenas um, ou lutos que não doeram tanto. Mas a vida de cada um já é, ao que pude aprender ao longo do tempo, traçada e vai seguir de certo modo, aquilo que foi programado. A minha certamente também foi, mas é essa programação que eu não queria exatamente em muitos sentidos, que não se encaixou muito bem no que eu queria exatamente.

Quando comecei a escrever tudo isso, estava ainda em luto e antes de terminar, eis que me vejo diante de mais um. Doloroso, forte e onde de verdade perdi metade de mim. Não existe nada pior que isso, não existe nada que possa trazer conforto, mas de novo e de novo é preciso lutar com a vida para que a outra metade não se perca. E aí, só me resta que a vida me aponte uma resposta mesmo que de início eu saiba compreender. Preciso me apoiar em algo e então a gente começa a questionar tudo de novo. Mas em meio a tantas dores, e tantas indagações, podemos encontrar respostas que vem nos salvar. Uma dessas respostas trouxe alívio: Não precisamos ficar tristes a vida inteira, não devemos nos sentir culpados por sentir alegria. Deus tem um plano para a vida de cada um.



Deus e nossos entes queridos não nos querem ver tristes, desolados, amargurados, cabisbaixos para sempre. Então, então é possível de novo sorrir.

O caminho entre a dor e a superação pede que tenhamos na bagagem a fé e o amor a nós mesmo. Às vezes isso é tudo o que nos resta. As mazelas da vida podem acabar assim, por se transformar em ensinamentos que nos faz crescer como ser humano e a aceitar tudo com mais serenidade. São as nossas recepções a cada dor que dará direção a que nos transformaremos, e nesse momento, fé é tudo. Chega a hora de fazer um brinde à vida. A resposta certa está em nós mesmos, não devemos ter medo de ouvi-la. E no final, bem no final, a gente acaba entendendo, que não éramos felizes. **SOMOS felizes.**

Na verdade, entendi muito pouco sobre isso, apenas sinto que somos. Somos porque ainda temos uns aos outros, somos porque tivemos por muito tempo nossos amores que partiram, mas não evadiram do nosso coração, somos porque a vida sopra ao nosso redor, porque tem cores e sons que aprendemos a ouvir e enxergar de novo. Somos porque as vezes não estamos, mas voltamos a ter de novo e de novo e sempre há algo novo, porque ser feliz não é sorrir todo dia, é chorar quando preciso, é acreditar quando se acha que tudo está perdido, é simplesmente ser e não buscar razões para isso. È simplesmente ser. Ser para estar, ser para suportar quando não se está. Ser para entender que a vida é bem mais que um castelo de areia que qualquer onda pode levar.



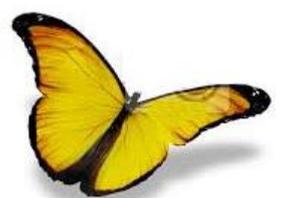
Sim... éramos felizes. Sim, ainda SOMOS felizes. Temos a vida.
Temos as nossas borboletas amarelas.



ELIANE ROCHA

Eliane Rocha de Oliveira nasceu em Itinga, é filha de Sebastião Cordeiro de Oliveira e Terezinha Rocha da Silva Oliveira. É professora e convive com a poesia desde a sua adolescência, poesia na qual ela fala de seus sentimentos em relação à vida e ao mundo. Classificou-se algumas vezes para concursos regionais como a Noite Literária do FESTIVALE.

<https://www.facebook.com/eliane.rocha.90410>



Escrever bem é uma qualidade, escrever sinceramente é um dom. Poucas pessoas são capazes de imprimir em suas letras a carga toda de sentimento que viver carece. E doa. Outras poucas ainda são as pessoas que escrevem tão despretensiosamente que se permitem serem lidas sem imputações. A literatura de Eliane é esse afago. Mesmo na escrita da dor, Eliane faz da entrega de suas palavras uma delicadeza. É como um carinho na alma, talvez pelo tanto de alma que ela carrega em seu dia a dia.

Se na convivência vejo sempre uma mulher forte, não me resta dúvida de que ela só existe por conta da menina que leio, que cresceu na beirada do rio, com os pés no chão de sua terra e o espírito no cerne da vida.

Éramos Felizes é um orgulho. Uma prova saboreável de que, se é boa nossa literatura, melhor ainda é nossa gente.

Herena Barcelos
Escritora e admiradora





Éramos

felizes

Eliane

Rocha