



# Superando a perda de entes queridos

**O CONSOLO E O ESCLARECIMENTO QUE A DOUTRINA ESPÍRITA OFERECE.**

**O DEPOIMENTO DE QUEM JÁ PASSOU PELA DOR DA SEPARAÇÃO**

Por Érika Silveira

**P**erder um ente querido significa um dos momentos mais difíceis da existência humana. A dor da separação daqueles que amamos pode ser definida de inúmeras formas. Alguns a descrevem como uma dor no coração indescritível, outros dizem sentir uma sensação de vazio como se a alma estivesse despedaçada; há aqueles também que custam a querer acreditar no que aconteceu. O fato é que a dor da perda não pode ser evitada, mas a maneira de encarar a situação e a compreensão de que a morte não existe pode ajudar as pessoas a passarem por este momento doloroso.

A crença na vida após a morte e que a separação é passageira, diante da eternidade, traz um grande consolo no momento da partida daqueles que amamos. Outro aspecto importante que a doutrina espírita ensina é que o desespero e a revolta diante desta perda podem prejudicar aqueles que partiram. A questão 936 de *O Livro dos Espíritos* diz: “Uma dor incessante e desarrazoada o toca penosamente, porque, nessa dor excessiva, ele vê falta de fé no futuro e de confiança em Deus e, por conseguinte, um obstáculo ao adiantamento dos que o choram e talvez à sua reunião com estes”.

O espiritismo também recomenda a prece pelos entes queridos que partiram, para que seus corações possam se sentir aliviados. *O Evangelho Segundo o Espiritismo* traz uma coletânea de preces e fala da importância da oração pelos que acabam de deixar a Terra como forma de ajudar no desligamento do espírito, tornando seu despertar no Além mais tranquilo e breve. “Vós que compreendeis a vida espiritual, escutais as pulsações de vosso coração chamando esses entes bem-amados, e se pedirdes a Deus para os abençoar, sentireis em vós essas poderosas consolações que se-

cam as lágrimas, essas aspirações maravilhosas que vos mostrarão o futuro prometido pelo soberano Senhor”.

Além da busca do consolo espiritual é preciso aprender a lidar com a perda do ente querido. Para compreendermos melhor como trabalhar interiormente esse momento tão difícil e doloroso, entrevistamos a psicóloga Kátia Flock, que é vice-presidente da ABRAPE (Associação Brasileira de Psicólogos Espíritas) e apresentadora dos programas *Alquimia da Mente* e *Despertar para a Vida*, na Rede Boa Nova de Rádio.

**Como você, psicóloga e espírita, analisa a questão da perda de entes queridos?**

Acredito que o indivíduo que tem conhecimento da existência da vida após a morte aprende a lidar muito melhor com a questão da perda de entes queridos, porque tem uma concepção diferente dos demais, sabe que a perda é apenas física e transitória. Então, quando a pessoa passa por essa situação, muitas vezes de uma forma inesperada ou brutal e tem a crença nos valores espirituais, consegue viver esse período de luto com maiores condições de enfrentar o distanciamiento.

**Quer dizer, então, que a pessoa que possui fé e crença na vida após a morte lida melhor com a separação?**

A pessoa que crê na existência da vida após a morte e passa pela dor da perda de um ente querido, lida melhor psicologicamente e emocionalmente com a morte. O indivíduo que não tem essa concepção da existência espiritual, acaba vivendo esse distanciamento de uma maneira pior e de forma conflituosa, por não acreditar na possibilidade de reencontrar a pessoa que partiu.

Com a dor da perda, o psiquismo sofre muitos danos e se existir uma ligação muito forte entre esses, a pessoa acaba vivendo com um grande drama. Muitas, até que não conseguem se curar quando perdem seus entes queridos; continuam sofrendo muitos anos com a mesma dor.

### **Além do aspecto espiritual, como podemos trabalhar psicologicamente a dor da perda?**

Nós temos que analisar o que é a perda. Ela significa não podermos mais compartilhar com aquele indivíduo que é muito importante em nossa vida. Todos nós temos pessoas importantes em nossas vidas, mas se estivermos mais preparados e desenvolvermos o autoconhecimento, aprenderemos a trabalhar melhor com os momentos difíceis. Muitas vezes existe uma dependência emocional muito grande entre elas e a perda parece brutal, até mesmo, desesperadora. Então, uma forma de lidar melhor com essas situações é a busca da psicoterapia. Por intermédio do tratamento, acaba entrando em contato com suas potencialidades internas e desenvolvendo a auto-estima, pois em geral, as pessoas muito dependentes das outras são pessoas que não confiam em si mesmas.

O autoconhecimento é uma ajuda para tudo na vida do ser humano, porque as perdas, as dificuldades e as frustrações existem e vão existir sempre. Mas a pessoa aprende, dessa maneira, a ter subsídios emocionais e afetivos suficientes para enfrentar as perdas em geral; aprende a canalizar o seu amor também para outras pessoas.

### **Desabafar sobre os problemas pode ajudar?**

Sim. Falar, expressar seus sentimentos pode ajudar muito, mas apenas isso não resolve totalmente a questão. O tempo também ajuda a pessoa a enfrentar a situação.

É importante que aconteça a comunicação, porque o indivíduo muitas vezes acaba entrando em um estado de isolamento e se distanciar não é a maneira mais adequada de solucionar o problema. Negar jamais deve ser o caminho de resolução de uma questão, e evitar falar é fugir.

### **A dor da perda leva muitas pessoas para os consultórios dos psicólogos?**

O ser humano não foi criado para viver a dor, foi criado para viver o prazer, e desde criança aprendemos a lidar com a vida cheia de prazeres. Por isso que

## **“Não há morte, é apenas uma passagem para outro plano”**

**A psicóloga Valéria de Moura Silva perdeu seu filho de 18 anos em um acidente de carro. Diz ter encontrado na doutrina espírita o consolo necessário, e com a partida de Tiago, surgiu uma transformação que lhe proporcionou a descoberta de um novo caminho a seguir.**

“Nós morávamos em Atibaia e meu filho saiu à noite para uma festa. Quando já era madrugada, um grupo de amigos disse que iria para São Paulo levar uma pessoa e perguntou a Tiago se gostaria de ir junto e ele entrou no lugar de um amigo que resolveu não ir. Em um trecho da Rodovia Fernão Dias, a moça que conduzia o carro perdeu a direção e caiu na ribanceira. As quatro pessoas que estavam no banco traseiro faleceram, entre elas, o meu filho.

Após o acidente, os outros pais pediram uma investigação mais profunda; alguns até entraram com processo, mas eu não quis saber disso, porque cada

vez que fosse chamada para depor teria que reviver tudo novamente, e já estava vivendo uma dor muito grande.

Um ano antes do acidente, eu tive vários pressentimentos; cada vez que ele saía não dormia, ficava preocupada até ele voltar. Ele também tinha esse pressentimento, dizia que um dia iria embora em uma esquina.

Apesar de ter tomado conhecimento sobre o espiritismo ainda menina, eu tinha medo. Só voltei a procurar a doutrina após o desencarne do meu filho. O conhecimento nos dá um grande consolo, pois compreendemos que não há morte, é apenas uma passagem para outro plano.

Algum tempo depois recebi uma psicografia do meu filho no Grupo Noel. Ele dizia na mensagem que no início foi muito difícil e não sabia onde estava, demorou a compreender a situação, mas que através das orações que recebia das pessoas que o

amavam foi entendendo e se modificando. Eu chorei de emoção quando recebi essa mensagem e a partir de então, passei a buscar mais o lado espiritual, e até hoje trabalho nesse centro como voluntária.

Recordo-me, também, que um dia passei em uma banca de jornal e vi uma matéria sobre psicografia na **Revista Cristã de Espiritismo** e sobre o trabalho do centro espírita Perseverança. Fui até lá e recebi uma psicografia linda do Tiago. É como se ele dissesse, por intuição, para eu ir conhecer o grupo onde ele estava participando no plano espiritual.

Eu posso dizer que após oito anos a dor se modificou, mas a saudade não. Às vezes, eu fecho os olhos e sinto a presença dele perto de mim nitidamente. **Passei a compreender que não perdemos ninguém, a pessoa continua viva, só que em um plano que não somos capazes de enxergar, nem tocar”.**



- **A pessoa que sofre a dor da perda de um ente querido não deve depender emocionalmente de uma mensagem psicografada. Apesar de muitas vezes servir como consolo, a pessoa precisa criar forças em seu próprio mundo interior**

muitas vezes vemos os jovens com grandes frustrações e decepções, buscando até as drogas para fugir, exatamente porque não foram educados para vencer as dificuldades.

A maioria dessas pessoas que procuram os consultórios chegam em grande dor, até mesmo em desespero. E a dor se simboliza através de uma depressão, onde a pessoa não quer viver mais já que perdeu um ente querido. Nós chamamos esse período de depressão por luto. E através das sessões terapêuticas a pessoa vai percebendo que a grande dor dela foi de não querer aceitar que ela consegue viver sozinha; não acreditava até então que poderia viver sem aquela pessoa e vai começar a compreender que pode.

#### **Para encerrar, deixe uma mensagem.**

O importante é perceber os bons momentos que vivemos com esse ente querido. Além disso, tentar entender que nada acontece ao acaso, tudo tem uma finalidade e se a separação ocorre, ela causa um grande impacto, mas temos que guardar um bom sentimento e sabermos que a caminhada foi importante enquanto estivemos juntos e que a separação não é o fim. Existe a possibilidade do reencontro.

Nós aprenderemos a lidar melhor com essa separação se tivermos a certeza de que ela é transitória. Todos nós partiremos um dia para o plano espiritual. Lidar com a morte não é nada fácil, porque é conviver com a perda. O enfrentamento vem a partir do momen-

to em que tentamos aproveitar a presença de nossos entes queridos enquanto estão conosco, demonstrando carinho e amor, para quando partirem, não sofrermos tanto. Mas o que resta quando esse ente desencarna é lembrar desses bons momentos e ter a certeza de que a perda não é permanente, é apenas transitória. É um período de afastamento.

A pessoa deve tentar levar sua vida adiante, porque quando ficamos presos demais à perda, no futuro acabamos tomando conhecimento de que não vivemos a própria vida e sim, a vida do outro.

## **Participando de grupos de apoio**

Segundo os depoimentos que ouvimos de muitas pessoas que perderam seus entes queridos, desabafar sobre o assunto é muito importante. “É como se tivéssemos nosso ente querido perto de nós novamente por alguns instantes”, nos relatou um dos entrevistados.

Existem alguns centros espíritas que oferecem esse tipo de apoio a esses familiares. Entramos em contato com dois deles. O centro espírita A Caminho da Luz, no bairro da Água Rasa, em São Paulo, mantém um grupo que recebe o nome de Gotas de Amor, voltado aos pais que perderam seus filhos. O grupo se reúne para a leitura do Evangelho, passes, apoio às mães e psicografia. As voluntárias também orientam as gestantes e auxiliam na confecção de enxovais.

Outro local que possui um atendimento voltado às

# A pessoa deve tentar levar sua vida adiante, porque quando ficamos presos demais à perda, no futuro acabamos tomando conhecimento de que não vivemos a própria vida e sim, a vida do outro

pessoas que perderam seus entes queridos é o centro espírita Perseverança, no bairro Santa Clara, zona leste de São Paulo. Entrevistamos Vilma Faria, coordenadora do grupo. O trabalho consiste em palestras e passeios, depoimentos de pessoas que já vivenciaram a mesma dor, sessões de psicografia e auxílio nas obras sociais da casa. Vilma nos relatou, também, que perdeu seu filho há 25 anos, e como é ajudar outras mães que estão passando pela mesma situação. “Eu me encontrei na doutrina espírita e aprendi a olhar mais para a dor dos outros”, relata.

Seu filho, Moacyr Júnior, desencarnou em um acidente de moto aos 17 anos. Depois da perda ela passou a frequentar o centro espírita Perseverança e lá recebeu diversas psicografias. Algumas dessas mensagens constam em livros como *Motoqueiros do Além* e *Vozes da Outra Margem*. Passou também a frequentar o grupo de mães e hoje, como coordenadora, diz que tenta passar tudo aquilo que aprendeu para outras pessoas que estão

passando pela dor. “Acima de tudo, devemos amar a Deus e jamais devemos nos entregar ao desespero. É através da vontade de servir a Jesus e ao próximo que aprendemos a sobreviver, apesar da dor, e muitas vezes não é preciso ir longe para isso; pode haver alguém de nossa família precisando de nossa ajuda”, reflete Vilma.

### Centro Espírita Perseverança

O grupo das mães se reúne uma vez por mês, aos sábados, 14h. O grupo é aberto; para participar é só comparecer ao local.

Endereço: Rua Padre Maurício, 350 - Santa Clara - São Paulo - Telefone: (11) 6671-4200

### Centro Espírita A Caminho da Luz

Reúnem-se às quartas, 13h30. O grupo também é aberto; para participar é só comparecer ao local.

Endereço: Avenida Sapopemba, 648 - Água Rasa - São Paulo - Telefone: (11) 6965- 0317. ■

## “As provas por que passamos nos fazem crescer”

**Arnaldo Pandolfi é dirigente da Instituição Beneficente Verdade e Luz e perdeu seu filho por um câncer linfático e sua esposa por um derrame cerebral em um período de dois anos, cada um. Relata que a fé e a compreensão dos porquês dos acontecimentos da vida é muito importante na superação das dores.**

“Deus não nos dá uma prova maior do que suportamos. Quando ocorrem essas coisas com os outros, sentimos uma sensação de piedade, mas quando acontece conosco, nós vemos como é importante estarmos preparados para esses momentos. A prova será mais fácil de suportar quanto maior a compreensão que tivermos sobre o por quê das dores.

Devemos sempre ter fé e re-

fletir que não é possível que essa vida seja uma loteria, em que uns sofrem, outros não; temos que aprender a confiar. Quando vamos fazer uma viagem de avião, confiamos na equipe, no mecânico, na companhia aérea, senão não entraríamos no avião. Confiamos em tanta gente falível e em Deus, o Criador do Universo, não?

Precisamos ter consciência de que a prova que passamos quando perdemos os entes queridos nos faz crescer, é um aprendizado tanto para aquele que parte quanto para aquele que fica.

A dor que nós sentimos é como se a pessoa que amamos fosse fazer uma viagem muito longa e não retornasse mais. Aqueles que crêem na continuação na vida após a morte pos-

suem a dádiva de, por intermédio de um médium, de uma mensagem, receber notícias. É como se recebesse uma carta dessa pessoa amada que foi viajar. Mas devemos lembrar que as comunicações servem para consolar; **não tem sentido quando começamos a querer evocar o espírito do ente que partiu a todo momento.** Devemos ter a certeza que quando nós emitimos paz, força e luz para estes, eles recebem a força dos nossos pensamentos.

Meu filho disse em uma de suas mensagens algo que devemos refletir muito: Que não nos preocupemos tanto com as coisas materiais, porque em relação à eternidade, a vida tem a duração de um relâmpago. Restam apenas as coisas mais importantes”.