

## Se não fizeres luto...

A vida é feita de inúmeras perdas. Todos os dias o nosso caminho segue enquanto há algo que temos de deixar para trás. É duro viver, porque é difícil ter de perder. Certos dias, as perdas são enormes, quase sempre inesperadas.

O que se pode fazer face a uma perda? Ou nos adaptamos até reencontrarmos a plenitude na vida com o que nos resta, ou nos recusamos a aceitar uma vida sem isso que nos foi arrancado.

Luto é o tempo urgente e necessário que devemos viver após a perda de uma pessoa muito querida, a fim de que todos os momentos belos que partilhámos com ela se transformem em doces e suaves memórias... Um processo semelhante a uma espécie de gravidez, mas no sentido contrário: do mundo exterior para o interior.

Por vezes, na tentativa de reverter a perda, nega-se o luto, a vida passa a ser um lugar onde existe, persiste e cresce o agora vazio que não se aceita. Por mais força que se tenha no início, acaba por quebrar qualquer um... e chega o momento em que uma espécie de aflição tenta apoderar-se da alma.

Se olharmos para a questão com uma certa distância, compreendemos que temos duas opções: ou a pessoa aceita a perda e quer, apesar de tudo, construir um futuro, ou não aceita e recusa-se a olhar para diante, uma vez que a perda lhe pesa demasiado e, assim, sente a necessidade de viver como se fosse um castigo.

O luto é uma guerra que se passa longe dos olhares dos outros. No interior de quem acredita que o seu ente querido partiu do mundo exterior, mas permanece inteiro no seu coração.

Há pessoas a quem a sua tristeza mais que profunda amordaça, impedindo-as de falar sobre essa sua dor, o que lhes provoca um sofrimento a dobrar. Alguns até estariam dispostos a falar, tivessem eles com quem o fazer...

O sofrimento é um sinal da existência de amor, só sofremos porque amamos. E se é o amor que causa o sofrimento, também é só ele que pode ser a sua cura.

Devemos aceitar as perdas, viver o sofrimento, sem nunca deixarmos de caminhar e de estar atentos a todas as coisas boas que os dias nos trazem. Por vezes também é tempo de chorar de alegria pelo que nos acontece e pelo que conseguimos.

Não te sentes à espera de que o passado te alcance, não te sentes à espera de que o presente se altere por causa da tua dor, não te sentes à espera de que o futuro te pegue ao colo.

Faz o teu caminho. Hoje.