



**INTEGRAR A DOR E A MORTE
NUMA VIDA COM SENTIDO**

Emma Ocaña

Caderno 3

Junho – 2002

www.fundacao-betania.org

INTEGRAR A DOR E A MORTE NUMA VIDA COM SENTIDO*

Emma Ocaña**

1. PERSPECTIVA PSICOLÓGICA

- 1.1 A dor e a morte são realidades da vida**
- 1.2 Diversas posturas diante da dor**
- 1.3 Como transformamos a dor em sofrimento**
- 1.4 Elaboração doentia da dor**
- 1.5 Como integrar a dor e a morte de modo saudável**

2. PERSPECTIVA TEOLÓGICA

- 2.1 Jesus perante a dor e a morte**
- 2.2 A imagem de Deus revelada em Jesus: um Deus “entregue” e “sensível”**
- 2.3 O que salva é o amor**

3. EM BUSCA DE UMA PEDAGOGIA PARA INTEGRAR A DOR E A MORTE NUMA VIDA COM SENTIDO

ALGUNS RECURSOS TERAPÊUTICOS PARA ELABORAR A DOR

EXPERIÊNCIAS DE ORAÇÃO

BIBLIOGRAFIA SUMÁRIA

* Tradução feita por Maria Luísa Oliveira Martins. Este texto serviu de base ao curso feito pela autora na Fundação Betânia, em junho 2002.

** Psicóloga e psicoterapeuta. Licenciada em teologia.

INTEGRAR A DOR E A MORTE NUMA VIDA COM SENTIDO

Quero começar por realçar o título deste encontro de oração e assim enquadrar o tema. **Não** se trata de abordar o problema do **mal** numa perspectiva nem antropológica, nem filosófica, nem teológica, para encontrar respostas sobre o quê e para quê, a sua origem e o seu sentido, nem procurar argumentos teológicos para justificar Deus apesar do mal (Juan António Estrada considera este desígnio impossível no seu último livro *La imposible teodicea. La crisis de la fe en Dios*. Trotta, 1997). Trata-se de abordar **o problema da dor e da morte, não do mal**, a partir de um objectivo muito modesto: dado que **na vida quotidiana a dor e a morte surgem a par e passo e temos dificuldade em enfrentá-las, vamos junt@s procurar caminhos para tentar integrá-las nas nossas vidas sem que a dor, o sofrimento, nos destrua e continuar simultaneamente a acreditar num Deus bom, apesar da presença tão marcante da dor e da morte no mundo**.

Assim, dados estes modestos objectivos, a nossa abordagem será psicológica e teologal. Situar-nos-emos mais no plano prático que teórico.

Isto não significa que não tenhamos consciência de que enfrentarmos o tema da dor é aproximarmo-nos do maior de todos os mistérios e da pedra de toque dos crentes. Há alguns anos o Cardeal Daniélou escreveu: *“Este problema – da dor – é, para muitas pessoas, à parte qualquer ideologia, o principal obstáculo para acreditarem em Deus. Por outro lado, o tema não é dos que se podem abordar sem temor, porque diante do sofrimento da humanidade qualquer discurso parece irrisório”*¹. Mais recentemente Kasper afirmou que: *“As experiências de sofrimento inocente e injusto constituem um argumento existencialmente muito mais forte contra a crença em Deus do que todos os argumentos baseados na teoria do conhecimento, nas ciências, na crítica da religião e da ideologia e em qualquer tipo de debate filosófico”*².

1. PERSPECTIVA PSICOLÓGICA³

1.1 A DOR E A MORTE SÃO REALIDADES DA VIDA

Ainda que na nossa cultura tenhamos uma fobia da dor e muito mais da morte esta é uma realidade que, ainda que nos esforcemos por ocultá-la, evitá-la, suavizá-la... permanece como uma realidade iniludível da nossa existência. O grande tabu do nosso tempo não é o sexo, como em outros tempos, mas a morte, que nos esforçamos por ocultar e até evitamos referirmo-nos-lhe.

A dor reveste-se de muitas dimensões, possui tantas áreas como a vida, por isso podemos falar de:

¹ DANIELOU, J. "La teología del mal frente al ateísmo" em *El ateísmo contemporáneo*, IV, Madrid, 1971,311. Citado por BUSTOS SAIZ,J.R. *El sufrimiento ¿roca del ateísmo o ámbito de la revelación divina?*. Lección inaugural del curso académico 1998-99. Universidad Pontificia Comillas,1998,9

² KASPER, W. *El Dios de Jesucristo*. Salamanca, 1985,188. Citado por BUSTOS SAIZ,J.R Ibidem, 10

³ Fundamentalmente do ponto de vista psicológico, resumo das valiosas contribuições que em relação a este tema fez GARCÍA-MONGE, J.A. em diversos artigos: "El manejo del dolor en psicoterapia" em ALEMANY, C (Ed) *El cuerpo vivenciado y analizado*. DDB,1996,211-230. E "Dolor" em *Treinta palabras para la madurez*, DDB,1997,119-123.

- *Dor física*: O sistema nervoso avisa-nos de que algo não vai bem no nosso corpo e os sinais dolorosos, emitidos pelo nosso cérebro, alcançam todo o nosso ser embora a dor afecte apenas alguns dos nossos órgãos. Dor por falta de alimento, de saúde, de habitação, dor provocada pela fome, sede, doença, tortura, frio, calor excessivo, etc.
- *Dor psíquica*: Ainda que possua uma estrutura neuronervosa não se trata de uma dor física, mas surge como uma “dor de alma” e tem múltiplas manifestações: depressão, angústia, medo, solidão, apatia, frustração, falta de sentimento, sentimentos de incapacidade, desvalorização, abandono, perda. A dor pela finitude, a dor dos encontros e desencontros, das relações, a dor da liberdade...
- *Dor moral*: também denominada “dor de consciência” é a dor ética, sentimento pelo mal que realizamos, que nos faz padecer e vemos à nossa volta.
- *Dor familiar e/ou social*: magoa-nos a injustiça, a fome, o desemprego. É a dor pelo sofrimento alheio, dos que nos rodeiam ou estão longe.

A dor é um alarme natural, que nos mantém vigilantes perante alguma coisa que se torna numa ameaça.

Não padecemos apenas da dor – somos sujeitos pacientes – mas também a provocamos – somos sujeitos activos – e é bom termos consciência da dor que introduzimos na vida dos outros de formas mais ou menos voluntárias.

A morte apresenta-se-nos sempre como a antiutopia, como a negação do desejo mais profundo do ser humano de viver e ser feliz. A morte é sempre uma experiência dolorosa especialmente quando é prematura e injusta; enfrentá-la é sempre uma tarefa penosa e nem sempre resolvemos bem os duelos imprescindíveis. Contudo, perto da morte física existem muitas outras “mortes” que vamos tendo que enfrentar na vida, faltas de saúde, de trabalho, de amigos, de companheiro, de filhos... Experiências em que a vida nos pede que digamos “Deus” de muitas maneiras e se não o fazemos podemos ficar ancoradas a elas, incapazes de continuarmos abrindo-nos à vida e de saudar o novo que desponta.

1.2 DIVERSAS POSTURAS DIANTE DA DOR

- *Ignorá-la*. Ou seja, negar a sua realidade de diversas maneiras mais ou menos alienantes: “está tudo bem”, “isso a mim não me interessa”... São escapes e auto-enganos com os quais tentamos negar a própria dor ou a dos outros até que, na maior parte dos casos, ela acabe por se impor de uma maneira mais ou menos traumática, dependendo da intensidade e da duração da nossa negação. Este mecanismo de negação, que provoca deslocções a diversas áreas da nossa vida, normalmente termina somatizando-se.
- *Evitá-la*. Não há negação, sabemos que a dor está lá mas evitamos encará-la de frente, dialogar com ela. Também nestes casos podemos acabar por substituí-la por outra mais tolerável, sob a forma de doença. É mais fácil curar uma úlcera de estômago do que enfrentar um fracasso.
- *Procurá-la ou instalarmo-nos nela*. Sob estas posturas existem atitudes masoquistas e/ou vitimizaciones mais ou menos racionalizadas ou fruto de uma religião muitas vezes eivada de auto-reparações neuróticas, de culpas insanas. Existem por vezes deformações religiosas subjacentes que levaram a que se valorizasse mais a dor e o sofrimento, como lugar de encontro com Deus, do que o amor e a justiça, incluindo vendo-os como mais “agradáveis” a Deus, até como

“sinal do seu amor e predilecção”. Podemos também envaidecer-nos com eles, até concedemos “medalhas pelo sofrimento pela... pátria” (seja pelo que for), pela família, pelo grupo...

- *Deixar-se vencer por ela* abandonando-nos à sua força destruidora, gerando depressões mais ou menos duradouras ou crónicas. Nestes casos existe também, por vezes, uma tentativa de manipular o ambiente familiar a partir da dor ou de procurar formas subtis de nos desresponsabilizarmos da própria vida ou da realidade.
- *Enfrentá-la*. Tomar-lhe o peso, encará-la de frente chamando-a pelo nome, aquilatando o seu verdadeiro peso, descobrindo a verdadeira densidade do seu peso na nossa pessoa.
- *Dialogar com ela*. Não apenas olhá-la mas *escutá-la*: o que diz, que mensagem trás do nosso corpo, de nós mesm@s, das nossas relações, necessidades, apegos, identificações. Que nos diz sobre a realidade familiar, social... e o nosso modo de nos situarmos diante dela. Além de a escutarmos, dialogamos com ela para decidir o que podemos fazer para a erradicar, para diminuí-la.
- *Integrá-la* é o mesmo que acolhê-la como uma realidade da nossa vida, tentando não apenas que não nos desconjunte mas também que fortaleça a nossa saúde pessoal e seja geradora de vida pessoal e social. Até podemos vir a encontrar sentido nessa dor.

1.3 COMO TRANSFORMAMOS A DOR EM “SOFRIMENTO”⁴

José António Garcia-Monge faz uma distinção a partir de uma perspectiva prática que pode ajudar-nos. Uma coisa é a dor como dado gerado por um estímulo e outra coisa é a *interpretação* que fazemos desse dado. A *dor* seria o dado, o *sofrimento* a *interpretação* que fazemos desse dado. O sofrimento é a nossa maneira singular de viver essa dor, a qual pode depender do estímulo, e o sofrimento é por nós elaborado com toda a nossa história psíquica, com a leitura de experiências afins, com as associações e recordações que a dor foi insinuando na nossa história, com a valorização e ressonância cultural e social dessa dor.

Tal como afirmámos que não existem doenças mas doentes, também aqui poderíamos dizer que “não existem dores” mas sim pessoas sofredoras. O sofrimento não está unicamente relacionado com a dor mas fala sobretudo da pessoa que sofre e do grupo no qual essa pessoa se constitui pessoa.

Transformar a dor em sofrimento pode ser feito de forma sadia ou doentia, integrada ou desintegrada. Quando o fazemos de forma doentia aumentamos o potencial destrutivo que a dor contém. Quando elaboramos mal o sofrimento ele “queima” a nossa pessoa e desintegra-a, dando à dor poder sobre a nossa vida inteira. A dor de estarmos vivos transforma-se num pesadelo mortal. Afirmar que a dor nos faz crescer... é uma afirmação gratuita, já que umas vezes amadurece e outras destrói.

A propósito da dor relacionamo-nos com o nosso passado e projectamos o futuro.

O pano de fundo da morte (algo morre dentro de nós em cada dor) vai tecendo o sofrimento com cores da nossa interpretação da vida, das nossas aprendizagens, de experiências infantis, das nossas filosofias sobre a vida e das nossas carências.

⁴ GARCÍA-MONGE.J.A. "El manejo del dolor en psicoterapia" em *El cuerpo vivenciado y analizado. Ibidem.* 218

A morte, realidade sempre dolorosa, manter-se-á vivenciada não apenas pela intensidade da vinculação afectiva com a pessoa que morre mas também pelas interpretações que fazemos da sua morte.

1.4 ELABORAÇÃO INSANA DA DOR

É importante termos consciência de como fazemos para dar à dor um poder sobre a nossa pessoa. Encerrando-a e dobrando-nos sobre nós mesmos damos à dor o poder de destruir a nossa vida. A dor está aí, mas se lido mal com ela em vez de a minorar ou ao menos de dialogar com ela deixo-a instalar-se nos recônditos mais escuros do meu ser, o que me pode conduzir à desintegração. “Sofrer desintegradamente é a auto-agressão propiciada pela culpa, a minha violência ou a dos outros, pelas fantasias catastróficas com as quais me nego o futuro ou pela incapacidade de assumir a frustração que toda a dor acarreta.”⁵

Elaboramos a dor de forma doentia quando:

- *A negamos, deslocando-a para o corpo e somatizando-a.* “Está tudo bem”, “não é razão para tanto...”. Não queremos inteirar-nos do nosso sofrimento. Evitamos a dor antes de nos inteirarmos dela, substituímo-la deslocando-a inconscientemente para o corpo. José António Garcia-Monge explica-o da seguinte maneira: “Muitas vezes a dor torna-se crónica porque já não se trata de uma doença definida, circunscrita e detectada por um *scanner*, mas de um sistema de vida doente. *O que está doente é o Homem, o seu sistema de vida, a sua humanidade.* A dor surge no nosso horizonte pessoal existencial em muitas áreas da nossa realidade humana como conflitos entre o ser e o agir, entre o pensamento e a vontade, entre o desejo e a realidade. Em lugar de nos dirigirmos, para um eficaz diálogo com a dor, aos campos de batalha onde se giza a nossa identidade e a nossa existência humana, *aprimosamos somaticamente* o conflito e *somatizamo-lo*, transformando-o numa dor orgânica tipificada numa patologia médica”⁶. Este é um mecanismo doentio de *deslocamento* do problema do conflito existencial para o organismo. José Antonio dá relevo ao *subtil mecanismo* interno que usamos e às *vantagens* que dele retiramos. Ao somatizar deslocamos a dor do nosso psiquismo para o nosso corpo e assim responsabilizamos o corpo pelo nosso mal-estar e des-responsabilizamos dos nossos comportamentos (internos e externos) doentios. Procuramos curar o nosso corpo sem necessidade de mudar a nossa vida, sem fazermos caso de que a nossa dor nos fala de um conflito pessoal que temos de enfrentar. *O caminho da cura* passa por voltar a situar a dor no seu lugar de origem, por designar o que está verdadeiramente doente na nossa vida e na nossa pessoa. Acolher esta verdade e integrá-la para poder dialogar com a realidade e com os nossos recursos pessoais, para poder fazer-lhe frente. Pedir ajuda se precisarmos e assim poder devolver a saúde à nossa pessoa. “Aprender a integrar a dor e a dar-se conta da modesta, contudo real felicidade, é aprender a ser pessoa”⁷.

⁵ GARCÍA-MONGE.J.A Ibidem, 214

⁶ Ibidem 214

⁷ ibidem, 216

⁸ Ibidem 213.

⁹ Es muy interesante el libro de VARONE, F. *El Dios <<sádico>>. ¿Ama Dios el sufrimiento?*. Sal Terrae,1988

- *A evitamos doentamente.* Ou seja, não negamos a sua existência mas procuramos forma de a ignorar, não dialogamos com ela, não escutamos de que nos fala, do que está fazendo connosco e, por conseguinte, não aprendemos nada com ela, apenas nos iludimos em diversas evasões: frenesi, diversão, remédios... “Tentamos evitar a dor sem nos afastarmos interior e exteriormente das situações em que a gerámos e sem largar mão daqueles joguetes que nos divertem, iludem e distraem. Joguetes ideológicos, produzidos pela nossa carreira em direcção ao poder⁸, ter, alcançar protagonismo... adormecendo-nos e deixando-nos sem a coragem de enfrentar a dor e de ver de que modo poderíamos aliviar com sanidade a dor evitável.
- *A instalamos na nossa vida.* Elegemos o rol das vítimas. Valorizamo-nos através do sofrimento de que padecemos ou porventura culpamos e manipulamos quem nos rodeia.
- *A hipostatizamos personalizando-a.* Quase sempre, sem nos darmos conta, não nos relacionamos com a dor mas sim com o mal que supomos estar por trás dela. Por trás da nossa dor cremos que existe uma má intenção. É o animismo que aqui dota a dor de intencionalidade e a transforma em sofrimento insuportável. Deixamos de lutar contra a dor para lutarmos contra o MAL. “Que fiz eu para merecer isto?”, “Não mereço sofrer desta maneira!”, “Por quê eu?”... são frases que exprimem que dotámos a dor de uma intencionalidade injusta e malévola. Isto provoca uma grande rebeldia e impotência que aumentam o sofrimento. Quando a causa da dor se encontra no sofrimento humano, a tentação de entrar na espiral da violência é grande e, no melhor dos casos, podemos encontrar motivos mas deparamos sempre com o mistério, sem resposta, de saber porque é que a liberdade passa pelo mal.
- *Lhe damos um sentido religioso.* Ao atribuir a Deus a dor: “Esta é a vontade de Deus”. “Esta vida é um vale de lágrimas”. Acabamos até por projectar sobre Deus a figura de um Deus sádico que ama o sofrimento⁹.

1.5 COMO INTEGRAR COM SANIDADE A DOR E A MORTE¹⁰

Quando a dor é profunda e dói muito torna-se numa das experiências humanas que demoramos muito tempo a *integrar* (que não deve ser compreendida nem justificada nem muito menos exaltada) e perante ela experimenta-se uma profunda incapacidade de falar. Por um lado devido a um pudor natural que requer respeito e silêncio; mas, acima de tudo, devido à constatação da pobreza da palavra como veículo de uma verdade que se teme profanar, trivializar, domesticar... tentando suavizar o que tem de incompreensível e escandaloso, de mistério permanentemente indecifrável.

Uma imagem expressiva da experiência profunda da dor reflecte-se na frase “**Estar no inferno**” e trata-se de algo que ninguém escolhe, nem deseja, mas a vida impõe-no a milhões de pessoas. Os “círculos infernais” do nosso mundo são incontáveis. Conhecemo-los em teoria, no entanto... como é diferente quando a vida nos introduz num deles! Deixam então de ser teóricos e tornam-se numa experiência que dói e nos deixa fora de combate muitas vezes.

Quando uma pessoa chega experimentalmente a um desses círculos infernais da vida o abismo da dor causa-lhe vertigens, sofrimento, solidão, crueldade palpável. A

¹⁰ Cfr. MARTÍNEZ OCAÑA, E. "La droga en nuestra casa. Bajar a los infiernos". *Sal Terrae*, julio-agosto, 1997.

primeira reacção é de incredulidade: “isto não me pode estar a acontecer”. Depois, quando nos damos conta que é real brota a primeira palavra de *protesto* “*por quê?*” e *de raiva*. Depois virá a gestão da dor: o diálogo com ela e talvez o silêncio do que não se entende, mas termina-se por acolher essa experiência real.

No primeiro embate é importante não aplacar facilmente tudo o que o sofrimento e a dor do nosso mundo contêm de *escandaloso e sem sentido*, principalmente quando este é infringido por seres humanos contra outros. Escândalo que denuncia tod@s nós e escândalo que alcança o próprio Deus, se não queremos deixá-lo à margem de toda a realidade, e esta, da dor humana no nosso mundo, alcança uma inusitada realidade.

“Passar pelo inferno” permanecer ali, ou ainda melhor, sentir que os infernos entraram na tua própria casa, na tua carne e no teu sangue, é padecer um pouco dessa mesma morte.

Consentir em permanecer ali sem fugir, consentir em “carregar” com essa realidade, é uma graça e coragem do amor.

Não é fácil permanecer lá, observando a própria dor, e seguir em frente. Dar-mos conta não apenas da decadência e da deterioração humanas que essas situações geram mas também sabermos maravilhar-nos com a enorme solidariedade que muitas vezes a dor gera, com a fortaleza que não sabemos donde brota, é receber o dom de ver em profundidade. Se ali, no inferno (pessoal e social) onde também muitas vezes se cometem, cometemos, erros, o mais profundo do coração humano pode ser sempre resgatado, dali se pode sair se alguém ajuda, se existe coragem suficiente para lutar. É importante não perder a esperança, não se dar, nem dar ninguém como definitivamente perdido. Não declararmos zona de catástrofe.

Quando a dor nos deixa, ou deixa os outros, desfeitos, sem forças para nada, sem coragem para viver, poder ver e simultaneamente contemplar que ali existem seres humanos sempre dignos, feitos à “imagem de Deus” não é fácil! É um dom de fé que é preciso pedir com humildade.

Nesses abismos de dor e morte os sentimentos agrupam-se subitamente e contrapõem-se e é muito difícil evitar perguntas que não têm resposta: por quê? Por que é que a injustiça e o mal triunfaram uma vez mais? Por quê tantas mortes inocentes? Por que é que os malfeitores reinam e parecem triunfar tantas vezes?

A raiva e a rebeldia emergem uma e mil vezes e é bom não as reprimir demasiado cedo. Pelo menos não o fazer *até transformar essa energia em luta contra as causas desse mal e em misericórdia compassiva para com as suas vítimas*.

O longo processo desde o conhecimento até à aceitação dorida e esperançosa.

Quando a dor nos visita é frequente ter a estranha sensação de ficarmos sem solo (de-solado) e sem tecto e os sentimentos acumulam-se subitamente: frustração, raiva, desalento, fracasso. Como dizíamos antes, as perguntas também se amontoam: por quê, para quê? A fé também se torna muitas vezes inquisitiva: Onde estás, Senhor, e que tens a dizer-me perante isto? O “meu Deus porque me abandonaste?” ressoa com muita força no coração e torna-se súplica e protesto.

Nestes momentos surge muitas vezes outro grande inimigo – o medo paralisador: “o pior ainda está para vir”, “não vais ter forças para superar isto...” ameaça uma voz dentro de ti. A dúvida assoma muitas vezes: teremos forças para o caminho que falta fazer? valerá a pena o esforço? há alguma saída?

A maioria das vezes, no meio dessas provações, limitamo-nos a calar-nos diante do mistério e a permanecer na noite, sem forças para continuar o caminho à espera de

uma Palavra que possa dar sentido, de alguma força para continuar a lutar pela vida... enquanto ela durar.

E algumas vezes acontece a experiência reconfortante em que o silêncio de Deus se quebra e, como aconteceu a Elias, recuperamos a força:

“Mais uma vez o tocou o anjo do Senhor, dizendo-lhe: “levanta-te e come *pois tens ainda um longo caminho a percorrer*”. Elias levantou-se, comeu e bebeu; *reconfortado com aquela comida*, andou quarenta dias e quarenta noites até ao Horeb, o monte de Deus” (1Re 19, 7-8)¹¹.

É exactamente isto que acontece! Não há forças para continuarmos caminhando. Que alívio proporciona sentir que alguém partilha a nossa situação e não tenta oferecer-nos consolo fácil, não nos alivia da verdade da realidade por muita dura que seja nem camufla os nossos verdadeiros sentimentos! Chegou a hora de reconhecer a agradecer aos “anjos” que ao longo do caminho nos permitiram levantarmo-nos, alimentarmo-nos com o pão da solidariedade, da proximidade, do carinho, da gratidão, da luta e tudo isso nos permite continuar a caminhar.

A dor é espaço de revelação?

As experiências onde a dor e o sofrimento são densos podem ser também um lugar de revelação. **Revelação da realidade, da própria verdade e da verdade de Deus se se acredita n’Ele.**

Qualquer dos círculos infernais em que a vida nos submerge, se não olharmos apenas para a nossa dor individual mas formos também capazes de enquadrá-la na dor mais ampla do mundo, é um lugar de **revelação da realidade** em que vivemos. Há muita dor no nosso mundo, um mundo terrivelmente injusto e mentiroso, que mascara o seu rosto assassino sob lindas palavras, um mundo onde os fracos, os pobres, os sem “valor comercial” são postos de lado enquanto morrem e, se possível, onde não se vejam, para não sujar o rosto das cidades.

Uma realidade que nos adormece com o consumo de “pão e circo” enquanto milhões de seres humanos morrem de fome, inanição, abandono, droga, sida, guerras...

Uma realidade onde se faz tráfico de mulheres e crianças, uma sociedade que paralisa e provoca frustração, depressão, solidão, suicídios...

Uma realidade também solidária e bonita onde existe o amor, que vai até ao ponto de dar a vida pelos irmãos, e a gratuidade e tem nomes e rostos muito concretos. Esta realidade redime-nos a todas e a todos da vergonha de nos chamarmos humanos.

Revelação da própria verdade

Quando sofremos é muito salutar questionarmo-nos: quem sou eu quando soffro? Perante uma situação dolorosa que faço eu espontaneamente? que mecanismos e armadilhas invento perante esse incómodo e desconcertante companheiro de viagem?

É bom que cada um@ se descubra a si próprio@ tentando iludir o perigo, repelir a realidade. Evitar a dor ou instalar-se masoquistamente nela, ou porventura vitimizar-

¹¹ Todas as citações bíblicas foram traduzidas tendo por base a Nova Bíblia dos Capuchinhos, Difusora Bíblica, 1ª edição. (N. da T.)

se... dá tempo para tudo num trajecto tão comprido como aquele em que somos acompanhad@s por este incómodo “companheiro” da vida!

Lenta e afanosamente podemos ir também aprendendo a encará-lo de frente, a dialogar com ele, a tentar respeitar a sua realidade e a ser fiéis ao seu desafio.

Além do mais podemos descobrir os nossos próprios mecanismos de defesa para que a dor, transformada em sofrimento ardente, não nos destrua. Uma vez um saudável sentido de humor oferece-nos a sabedoria de continuarmos vivos e de apreciar o que, apesar de tudo, a vida continua a oferecer-nos. Outras vezes uma racionalização realista ajuda-nos a recolocar a nossa pequena dor, que é, contudo, grande para cada um, na grande dor do mundo. Isto não diminui a dor em si mas ajuda a redimensioná-la, a não absolutizar a nossa em detrimento da capacidade de nos abirmos e de partilharmos as forças que nos restam com outras realidades objectivamente muito mais duras que a nossa.

Talvez também sejamos capazes de pedir ajuda, de nos sentirmos fracas, cansad@s e dorid@s, sem forças e abatid@s. Cada vez mais vulneráveis e mais human@s. Podemos até mesmo aprender a viver melhor a com-paixão para além dos laços afectivos.

Quando a dor é dor para os outros, sobretudo para os que amas, esta torna-se num lugar privilegiado para celebrar a profundidade do amor. Então, descobrimos quão difícil é *amar impotentemente*. Resistimos durante muito tempo a defraudar as nossas fantasias de onipotência, negámo-nos a acreditar que as tínhamos e revoltámo-nos, no entanto, pouco a pouco, vamos aprendendo a permanecer, a estar junto de e a assumir que não nos é possível impedir nem evitar a quota de dor daqueles que amamos. Podemos aprender a estar diante do outro sofredor partilhando a sua dor, mas não a substituí-la. Podemos permanecer amando-o e lutando contra as causas da sua dor, respeitando a quota de dor e solidão que é a sua e que não temos o direito de invadir, e podemos também não a aumentar com a nossa ausência, mas... quase mais nada! No fim teremos de aceitar que *esse estar desarmado e impotente contudo permanecer aí... é todo o poder do amor. O amor pode ser mais forte que a morte, mas não pode evitá-la.*

A gratuidade do amor enfrenta aqui uma prova de fogo: não apenas não esperar recompensa ou resposta do ser amado mas também aceitar a sua “inutilidade”. E nesses momentos não vale de muito dizermos que o amor oblativo nunca se perde, ainda que saibamos que isso não é verdade dado que os primeiros beneficiários somos nós mesmos. Nisso também quer crer a nossa fé. No entanto, nesses momentos, precisamos de resultados palpáveis. Para que serve um amor tão forte mas impotente?... Não é nada fácil responder a esta pergunta. Diante das mortes injustas e prematuras de tantos seres humanos que vemos cair à nossa volta e que vemos nos nossos quartos e terceiros mundos, não se avista em parte alguma o poder do amor, mas apenas a sua total impotência. Ressalta com grande evidência o triunfo do poder do mal.

É sobretudo nessas alturas que pode acontecer a graça de pressentir um pouco da **verdade, do mistério e da dor revelado na pessoa de Jesus**, de nos abirmos à fé no **Deus, Amor incondicional, de que Ele nos falou.**

2. PERSPECTIVA TEOLOGAL

2.1 JESUS DIANTE DA DOR (SUA E ALHEIA) E DIANTE DA MORTE.

Vamos fazer uma breve abordagem para ver o que nos dizem os Evangelhos sobre qual foi a posição de Jesus perante a dor pessoal e social.¹²

A – Perante a dor alheia

Devemos começar por dizer que estamos conscientes de que os Evangelhos não são uma biografia de Jesus, e por isso não estamos autorizados a lê-los textualmente, mas sim uma confissão de fé das primeiras comunidades cristãs. No entanto, ao longo das narrações evangélicas, podemos deduzir algo ao contemplar como os evangelistas nos apresentam Jesus perante a dor e a morte. Que pretendem transmitir-nos com as suas narrações? De que nos falam nesses relatos?

- Se alguma coisa ressalta claramente dos Evangelhos é que Jesus **não fica indiferente** mas, pelo contrário, **deixa-se afectar**, interioriza a dor alheia como própria. É-nos muitas vezes dito que Jesus *se comove até às entranhas (spanjnisomai), sente compaixão* (Mt 9,36; 14, 14; 15,32; 20,34; Mc 1,41; 6,34; 8,2; 9,22; Lc 7,13).

Jesus torna sua essa dor e desse modo critica a insensibilidade do seu tempo e de todos os tempos. É a sua forma de exprimir que a dor deve ser levada a sério e que não podemos ficar insensíveis diante dela. Compaixão que se manifesta com os doentes *“Ao desembarcar viu muita gente, sentiu compaixão por eles e curou os seus doentes”* (Mt 14,4), *famintos* (Mc 8,2) e *com os que choram os seus mortos* (Lc 7,12-13). *A sua compaixão dirige-se sistematicamente a todos os que estão abatidos, excluídos, fracos...* (Mt 9, 35-36).

- **Torna-se próximo**, pratica a parábola do bom samaritano (Lc 10,33), com a sua proximidade elimina todo o tipo de indiferença e as diversas maneiras de “arranjar desculpas”.
- **Luta contra a dor tentando aliviá-la e erradicar as suas causas como manifestação de que o Reino chegara**. Esse é o sentido profundo da sua actividade taumatúrgica.

Perante a dor física vemos-lo curando doentes, colocando todo o seu “poder” (exousia) e a sua energia curativa, gratuitamente, ao serviço deles. Desculpa e liberta a dor do mal e do castigo: *“não pecou nem ele nem os seus pais”* (Jo 9,3) e ao mesmo tempo denuncia com os seus feitos a injustiça de uma interpretação da doença que conduzia à marginalização e exclusão social e religiosa (aproxima-se, toca, deixa-se tocar) e uma tergiversação religiosa em que se colocava a lei acima da misericórdia e da cura. Sair e curar é mais importante que “cumprir a lei”. O sábado guarda-se exercendo a misericórdia.

Diante da dor psíquica e moral: a dor de se saber sob o peso da exclusão social e religiosa (pecadores, doentes, mulheres, crianças), a dor da solidão, do desdém...

Jesus oferece a libertação do perdão sem condições prévias; provoca a ruptura do muro que separava justos e injustos, sãos e doentes, primeiros e últimos, coloca-os de pé, devolve a dignidade arrebatada, liberta da paralisia que prostra e impede que cada um tome nas mãos o rumo da própria vida. Não apenas anuncia um Rosto de Deus gratuito e não dependente de amor incondicional, com especial predilecção por ele, como também denuncia a falsificação do rosto de Deus, a hipocrisia de quem se crê justo e não vê a trave no seu olho mas a palha no olho do outro; contesta o sistema

¹² Omito deliberadamente as citações evangélicas a que faço alusão; os relatos são bem conhecidos e deixo ao/à leitor/leitora que escolha a narração que mais o/a ajude a aproximar-se da pessoa de Jesus.

de valores vigente, desmascara o templo, que se transformou num lugar para saquear e roubar os pobres. Em suma, põs em questão as bases que sustentavam o sistema religioso, político e social do seu tempo.

Ou seja, Jesus transformou a dor da exclusão no lugar preferencial da sua vida, do Reino e do coração de Deus Mãe-Pai.

Perante a dor da injustiça e da violência do seu tempo Jesus não apenas se revoltou contra uma ideologia atribuída a Deus, que justifica a realidade como imutável e mantém o *status quo* como “querido por Deus”, como, pelo contrário, colocou ao serviço duma modificação radical, que supõe aceitar e construir o Reino de Deus na história, todas as energias do seu modo de ser e agir.

A paixão por um mundo justo, de filh@s e irm@s custar-lhe-á a vida. Perante as opções violentas que viu, sofreu e aquelas para as quais se sentiu convidado, incluindo por alguns dos seus discípulos, Jesus convida a romper esse círculo praticando o bem, lutando contra o mal a partir do bem, sarando a última raiz de violência, o coração, a partir do cultivo e da prática do perdão. Formou à sua volta um grupo de mulheres e homens que educou e enviou para, como Ele e com o Seu poder, curar, sarar e lutar contra os “poderes de Satanás”.

Arriscou-se a profetizar felicidade em situações inéditas. Onde parece que a desgraça e mal-dição têm a última palavra (choro, pobreza, sofrimento, perseguição...) Ele proclama que esses também podem ser lugar de graça, de bem-dição, até de felicidade).

B – Perante a sua própria dor.

O facto de ser filho amado não o livrou da dor e da morte. Sabemos pelos relatos dos Evangelistas que a presença da dor acompanha toda a sua vida desde o nascimento à morte.

Sofre com a fome, a sede e o cansaço. Experimentou tentações, trevas e dúvidas sobre como realizar o Reino, passou também por momentos de trevas, de crise pessoal e de confusão; tanto quanto à sua relação pessoal com Deus (crise que Rahner classifica como “crise de auto-identificação”¹³) (Mc 14,36; também Mc 15,34), como à maneira de compreender o projecto do Reino (Mc 9,1; 13,32) e ao modo de realizar a sua missão. É a chamada “crise da Galileia” a que Marcos se refere com clareza no capítulo 8, 27-28, onde, depois de interrogar os seus discípulos sobre a sua identidade, descobre que o messianismo que esperam, inclusive os seus, não é de Deus mas de “Satanás” (Mc 8,27-29). Sofre insultos, sofre calúnias, desprezos, incompreensões, até das pessoas mais próximas d’Ele (a sua família considera-o louco; os seus compatriotas escandalizam-se com Ele, os seus discípulos não sabem quem é, nem o compreendem). Tem conflitos contínuos com as autoridades religiosas do seu tempo, que chegam a acusá-lo de estar possuído e de ser blasfemo. Sofre uma das experiências afectivas mais dolorosas, a traição dos amigos, experimenta a solidão no momento da sua maior dor, os seus amigos não percebem e adormecem. Sofre o abandono dos seus discípulos e do povo ao qual se entregou e pelo qual deu a vida. Sofre desprezos, um julgamento injusto, tortura e, porventura o mais inesperado, o silêncio do Pai e a morte na cruz...

¹³ "Sem prejuízo de que em Jesus se considere como derradeira e peculiar realidade, ao longo de toda a sua vida, uma consciência profunda e não reflectida da sua radical e irrepitível proximidade em relação a Deus... essa autoconsciência de Jesus...tem uma história...; adquire conhecimento, faz novas e surpreendentes experiências e sente-se ameaçado por uma crise de auto-identificação". RHANER, K. *Cristologia. Estudio teológico y exegético*, 34.

A partir dos relatos evangélicos, que podemos conjecturar sobre o que Jesus terá feito com a sua dor?

Os Evangelhos são “anti-heróis”, não nos mostram personagens idealizadas, mas homens e mulheres despojados do seu ser com paixões, dores e fracassos.

Nesse sentido dão-nos pistas para descobrir que Jesus:

- não fugiu à sua dor, não a negou, não a filosofou, não a transformou em teologia;
- antes pelo contrário, encarou-a de frente,
- *integrou-a assumindo-a e dando-lhe o seu sentido: “este é o meu corpo (este sou eu) entregue por (amor) a vós”, (1Cor 11, 24) “não há maior amor que dar a vida pelos amigos” (Jo 15,13).*
- *partilhou-a: “agora sinto-me muito perturbado” (Jo 12,27).* De facto o discurso de despedida, que João coloca na boca de Jesus na última ceia, é um abrir de coração para mostrar os seus sentimentos. Mostra-se especialmente abatido pela dor, “estou numa tristeza mortal” (Mc 14, 33-34).
- *pediu ajuda aos outros tentando suavizá-la: “ficai aqui e vigiai comigo” (Mc 14,34).*
- *sentiu falta do consolo dos amigos mas soube compreender e desculpar. “Aproximou-se e encontrou-os adormecidos e disse a Simão Pedro: Dormes? Nem uma hora pudeste vigiar? O espírito está cheio de ardor, mas a carne é débil” (Mc 14, 37).*
- *fez dessas experiências dolorosas um lugar para a oração expressiva da sua dor e do seu desejo de não sofrer: “Pai se for possível passa de mim este cálice” (Mc 14,36),*
- *e ao mesmo tempo lugar para permanecer firme perante as opções fundamentais da sua vida sem que o medo e a dor pudessem ter a última palavra na sua vida “Mas não se faça a minha vontade mas a Tua” (Mc 14, 36),*
- *também protestou perante a dor infligida injustamente: “se fiz mal mostra-me em quê se não porque me feres?”*
- *fez perguntas e lançou-as ao seu Deus: “Meu Deus, meu Deus, porque me abandonaste?” (Mc 15,34).*
- *e por fim abandonou o derradeiro sentido da sua vida nas mãos do seu Pai silencioso contudo sempre fiel na sua fé e esperança “Nas tuas mãos entrego o meu espírito” (Lc 23,46).*

C – Diante da morte

Perante a morte dos outros leva-a muito a sério, deixa-se afectar, comover, chora e devolve a vida, esperança de que a última palavra não seja a da Morte mas a do Deus da vida e **perante a sua própria morte** assume-a como consequência do seu amor e da sua fidelidade à construção do Reino. Toma a vida nas suas mãos e entrega-a livremente, voluntariamente, ninguém lha tira e, em última instância, confia a Deus a última palavra sobre a sua pessoa e o seu destino. O Deus Mãe-Pai da Vida não o desiludiu, mas antes o Ressuscitou de entre os mortos como primícia de toda a humanidade e da criação, como esperança para todos mas sobretudo para as vítimas e como chamada a que vivamos já neste mundo como “ressuscitados na história”¹⁴.

¹⁴ SOBRINO, J. *La fe en Jesucristo. Ensayo desde las victimas..* Trotta, 1999,25-33.

¹⁴ Recolha de grande parte da publicação que fiz num Curso para obtenção da Declaração Eclesiástica de Idoneidade: MARTINEZ OCAÑA, E. "El rostro de Dios que Jesús revela" n° 12, CEVE estudios a distancia,1982.

2.2 – A IMAGEM DE DEUS REVELADA EM JESUS: UM DEUS “ENTREGUE” E “SENSÍVEL”¹⁵

Falar de um Deus “entregue” e “sensível” parece romper com a ideia que normalmente se faz de Deus. Porventura ainda ecoam dentro de nós as definições de Deus que aprendemos no catecismo quando éramos crianças: um Deus eterno, imutável, todo-poderoso, infinito... essa não é a linguagem bíblica sobre Deus. A Deus podemos “conhecê-lo” pelo seu modo de “agir” na história e no seu Filho.

No Novo Testamento encontramos duas frases muito semelhantes – em contextos culturais e cronológicos muito distintos – que nos remetem, sem dúvida, a alguma ação notável do acontecimento Jesus:

“Deus amou tanto o mundo que **lhe entregou o seu filho**” (Jo 3,16).

“Ele, que nem sequer poupou o seu próprio Filho, mas o **entregou por todos nós**” (Rom 8,32).

Que podemos dizer sobre o significado da expressão **um Deus entregue**?

Ao longo do Antigo Testamento vai surgindo um Deus “protector” de Israel, que sai em defesa do seu povo. Se alguém recorre a Ele e é fiel Deus salva-o. A dura crise de imagem de Deus revelada no livro de Job termina com uma “intervenção salvadora”. Deus revela o seu rosto misterioso e cura Job, devolve-lhe a saúde, os filhos e os bens e “justifica” deste modo o homem fiel.

Esta profunda convicção vai mostrar-se de modo inverso em Jesus.

O Deus silencioso, oculto e desconcertante, que não é útil ao crente, atinge o apogeu da sua revelação na cruz de Jesus.

Deus não apenas não retira o seu filho da cruz como este também não encontra o seu rosto mas apenas o seu silêncio que soa a abandono; o “*Meu Deus, porque me abandonaste*” colocado por Marcos (15,34) e Mateus (27, 43-46) nos lábios de Jesus expressa bem este escândalo. Os judeus parecem ter razão quando dizem ao pé da cruz: “Se és o filho de Deus que venha salvar-te e acreditaremos nele” (Mt 27,42).

Deus não veio salvar da morte o seu Filho amado, como não vem hoje salvar da cruz os seus filhos – continentes inteiros – hoje crucificados.

Depois da morte de Jesus na cruz e diante do aparente desinteresse de Deus já não se pode falar de Deus sem sentir o paradoxo de um Deus entregue à “mercê de nós” como diz González Faus¹⁶. De um Deus que sofre a injustiça na sua própria “carne”, no seu Filho.

Crer num Deus entregue não é apenas crer que Deus “armou a sua tenda entre nós” mas também que assumiu e padeceu essa “lei terrível da nossa história que determina que se mate o profeta e se rechace o justo”¹⁷.

Como acreditar que este incompreensível silêncio de Deus diante do destino injusto e cruel de Jesus não é apenas a negação de Deus mas precisamente uma manifestação sua?

Em Jesus morto injustamente na cruz vem ao nosso encontro Deus como Aquele que está à “mercê do Homem” na História. O poder de Deus passa pela impotência da

¹⁶ GONZÁLEZ FAUS, I. *Acceso a Jesús*, Sígueme, 1979,172.

¹⁶ *Ibidem*, 174

cruz. O Deus do Amor pode também traduzir-se pelo Deus da paixão. Porque só sabe de amor quem sabe da dor.

A revelação de um Deus entregue revela algo não apenas de Deus mas também da nossa própria história. A história está nas nossas mãos. A “ausência” de Deus na história não é abandono mas sim presença de Deus entregue, humilhado, silencioso. Deus agirá convidando-nos a agir. Afirmar a autonomia do mundo e do homem não é negar a possibilidade de encontrar Deus na história, mas sim excluir um Deus remédio ou solução, vantajoso para o crente que assim se julga salvo e isentado da luta pela vida.

O Deus “**à nossa mercê**” revelado na vida e morte de Jesus surge como o modo mais adequado de mostrar o seu amor impotente e gratuito. Um Deus “nada poderoso”; como nós, impotente, que não salva o seu filho da liberdade homicida dos homens. Um Deus que, como nós, se submete às leis da história e do mal que os seres humanos podemos introduzir nela, impotente, como nós, perante a liberdade dos seres humanos (Lc 22,48; 18,18-23).

Um Deus sensível

Não podemos deixar de experimentar o escândalo de um Deus que se faz silêncio e inação. Na morte de cruz de Jesus “**Deus não age nem fala**, não intervém, deixa que as coisas, essa coisa terrível que é a morte do Filho, simplesmente aconteçam. A cruz revela o gravíssimo problema de se e como o não-agir e o não-dizer, como o silêncio, o abandono, a inação, podem revelar algo sobre Deus”¹⁸. Deus “não faz nada” como todos os seres humanos esperavam que fizesse. O inesperado é que **sofre, participa** nesse sofrimento.

O Deus em que acreditamos é um Deus **que sofre** na sua própria carne – no Filho – a dor e a morte, sofrendo a última palavra sobre a vida humana como ameaça de parecer a última (Mc 15,33-38)¹⁹.

Um Deus que “sofre” é a possibilidade de ver no Novo Testamento a dor da história como dor infligida a Deus: “Foi a **mim** que o fizeste” (Mt 25). “Saulo, Saulo porque **me** persegues?”. Como disse Inácio de Loiola nos Exercícios Deus sofre “na Sua humanidade”. Na sua humanidade do homem Jesus de Nazaré e na sua humanidade do Corpo de Cristo vivo na História. “**Tive** fome... e sede... fui peregrino... estive nu... doente e na prisão” (Mt 25,35-36, 42-43).

Estes textos, mais que uma consideração moral, são revelação de Deus. Deus está na dor da humanidade.

Pode ser que isto nos dê pistas para ver que erramos na pergunta quando nos questionamos por que é que Deus não intervém nas grandes calamidades da vida para impedi-las se nem sequer “interveio” para evitar que Jesus morresse na cruz. Isto não querará dizer que Deus não é chamado a evitar o sofrimento humano mas que somos nós, homens e mulheres, chamados a evitar o sofrimento de Deus na história?

A fé no Deus de Jesus fala-nos de um Deus que não quer, nem “permite”, e muito menos necessita, o sofrimento dos filhos para não sei que estranha reparação. No entanto, como diz Jon Sobrino, a fé também não faz calar as interrogações que nós, seres humanos, fazemos a Deus diante da dor e da morte:

Porque é que Deus não teve outra forma de mostrar o seu amor?

¹⁸ SOBRINO, J. *Jesucristo Libertador*, UCA, 1991, 403.

¹⁸ Para um desenvolvimento deste aspecto, ibidem 406-412 e de modo especial MOLTMAN, J. *El Dios crucificado*.

Porque é que o pecado tem poder e porque é que nem o mesmo Deus, se quer ser fiel à condição dos seres humanos, podem subtrair-se a essa lei da história?
Porque é que até o filho de Deus foi vítima do pecado do mundo?²⁰ .

Este é um escândalo que é melhor não silenciar precipitadamente. Não silenciar hoje o escândalo das vítimas da injustiça dos homens. *Isto é honradez e fidelidade ao real*²¹.

Deus luta contra a dor carregando com ela e dizendo de que lado está. É assim que Ele torna credível e eficaz o seu amor. “A dor não lhe é extrínseca; mas se a assumiu não foi para a eternizar e nos deixar sem esperança, mas porque quer pôr fim a todas as cruces da história [...] O que esse Deus crucificado nos recorda é que não há libertação do pecado sem carregar com o pecado, que não há erradicação da injustiça sem carregar com ela”²².

O rosto de Deus entregue e sensível, que se revela em Jesus, é a melhor expressão da relação que Deus quis estabelecer com o ser humano, uma relação proveniente da força do poder mas mediada pela força impotente do amor que não se impõe.

Contudo, Deus não abandonou o seu Filho definitivamente ao poder da morte mas ressuscitou-o de entre os mortos (Rom 4, 24). Na ressurreição, Jesus revela-se-nos de modo mais claro que o silêncio, a ausência, a inação eram presença silenciosa. O Deus “ressuscitador de mortos” que se revelou no acontecimento pascal não só nos capacita para esperarmos a vida definitiva mas também nos mostra que existe um modo de vida que é semente de ressurreição. É esta a esperança que nos anima. Deus será definitivamente Deus quando no final for “tudo em todos”.

2.3 O QUE SALVA É O AMOR

A partir desta imagem de Deus revelada em Jesus revela-se-nos também, de maneira paradoxal, uma verdade que se mostra inquestionável na cruz de Jesus: **o que salva é o amor**. O amor a si próprio e aos outros permite-nos integrar a dor e não consentir que a dor feche as nossas fronteiras. O amor salva da destruição a que nos pode conduzir a dor. É verdade que amar nos torna vulneráveis. É simultaneamente fonte de prazer profundo e também fonte de sofrimento, muitas vezes por acolher dores de outros que nos afectam pessoalmente. É verdade que o amor a umas pessoas, causa ou obra... pode muitas vezes intensificar a dor mas quando a dor é fruto do amor a última palavra pertence a este último.

A experiência dolorosa é uma ocasião privilegiada para amar e deixar-se amar. A amorosa solicitude na dor é o melhor caminho para ultrapassar a dor e experimentar o amor libertador. Não escolhemos sofrer mas sim amar. Quando a dor é muito intensa apenas a experiência do amor (dado e recebido) torna possível que a dor não nos queime. O amor liberta, em muitos casos do desespero. O que dá vida, mantém, sustenta, cura, faz crescer, nos capacita para podermos perdê-la e entregá-la é o amor.

A grande intuição da profecia do canto do Servo de Isaías é que a salvação acontece na história não a partir dos que detêm poder mas dos que amam tanto que

²⁰ Ibidem, 391.

²⁰ Ibidem 393

²¹ Ibidem, 412

são capazes de sofrer por causa do amor. Neste nosso mundo injusto e mal estruturado o amor salvador torna-se “paixão”.

Quando sofres, o facto de alguém escolher “sofrer contigo” produz uma profunda experiência salvadora embora em nada possa modificar a realidade que te circunda. O amor dá sentido a uma vida – “ao menos sabe que sempre o amámos” – não são meras palavras de consolo fácil mas sim o derradeiro sentido de uma vida: saber permanecer e sofrer com o outro, pelo outro e a favor do outro é o mais importante que a vida pode ensinar-te e simultaneamente albergar a esperança de que **exista um Amor mais forte do que a morte**.

Aqui também se descobre como é possível que **uma dor possa tornar-se dor de parto** e não de aborto ou de morte. A dor em si não é fecunda. Se a dor de parto é fecunda é porque anuncia vida. Mas a vida que desponta de um parto, se é uma vida desejada, não foi gerada pela dor do colo do útero a dilatar-se mas quem a fecundou foi o amor feito com-penetração e é esse mesmo amor que dá força para suportar essa dura, lenta e dolorosa dilatação que possibilitará a vida livre, independente do filho amado. É nessa altura que se pode comprovar **que o amor é fecundo**.

Jon Sobrino expressa-o magistralmente “Se desde o princípio do Evangelho Deus surge em Jesus como um Deus *connosco*, se ao longo do mesmo se vai mostrando como um Deus *para nós*, na cruz surge como um Deus *à nossa mercê* e, sobretudo, como um Deus *como nós*”. “Se a cruz pode proporcionar acesso a Deus isto há-de acontecer *sub espécie contrarii*, o que significa aprender a ver poder na impotência, palavra no silêncio, vida na morte”²³.

3. EM BUSCA DE UMA PEDAGOGIA PARA INTEGRAR A DOR E A MORTE²⁴

1. *Reconhecer que a dor é a dor*. Ei-la. Não a negar, nem ignorá-la, nem procurá-la. Contudo em cada dor não nos pormos em questão. Não a aumentar com fantasias atemorizantes e catastróficas. Não fazermos filmes de terror.
2. *Não confundir o mal com a dor*. Evitar todos os animismos, não vincular dor e mal, respeitar o mistério da liberdade humana capaz de produzir dor. Se for possível lutar contra as causas da dor tentar fazê-lo. É a nossa melhor colaboração para aliviar a dor. Reconhecer que às vezes existe por trás um mal provocado pela liberdade humana mas não castigos que nos infligem as instâncias poderosas. Outra visão mitigada desta confusão é uma proposta frequente em alguns grupos e movimentos que poderia exprimir-se mais ou menos assim: se isto nos está a acontecer é porque temos que aprender alguma coisa, como se umas mãos invisíveis nos mandassem sofrimentos *para que aprendamos* ou amadureçamos. Uma coisa é saber que podemos aprender algo com toda esta situação e outra é pensar que isso nos acontece *para que aprendamos*.
3. *Não aumentar a dor* com uma interpretação errada, dando-lhe mais poder do que ela tem. Aumentamo-la frequentemente projectando-a no tempo, vaticinando uma duração desproporcionada ou uma gravidade ameaçadora.

22 SOBRINO, J. (1991) - *Jesu Cristo Libertador*, San Salvador, UCA. 410,417.

Fazemos aqui uma síntese do que dissemos anteriormente. Nos aspectos psicológicos, seguimos a García-Monge, J.A. . Vd artigos citados.

Aprender a distinguir a dor em si mesma da dor que produzimos através da interpretação que fazemos dela ajuda a situá-la no seu lugar adequado.

4. *Dialogar com ela.* Escutar o que tem para nos dizer. Saber de onde vem e para onde vai e de que nos fala ou avisa. Cada dor é uma mensagem que podemos escutar e a partir daí aprender sobre nós mesm@s, as nossas necessidades, afectos, identificações, sobre o que ela nos diz da realidade social, do ambiente que nos rodeia, do nosso modo de nos situarmos perante ela.
5. *Ser livre para evitar a dor e diminuir o sofrimento.* Depois de a termos escutado tentaremos diminuí-la com realismo e se for possível erradicá-la. Erradicar a dor e potenciar a saúde supõe não eleger um rol de vítimas, não nos auto-agredirmos nem nos culpabilizarmos sem sentido. Dizer adeus ao sofrimento ampliado pela nossa mente. Podemos e devemos libertar-nos da dor e/ou diminuí-la e fazer crescer os nossos recursos pessoais, os nossos valores. Lutar para diminuir ou erradicar a dor sem causarmos ou causar males piores. Erradicá-la sem deslocá-la e sem desistir do rosto humano da vida. Se a dor é provocada por um erro nosso é importante estar consciente disso, procurar o perdão e perdoarmos, reconciliarmo-nos connosco e com o outro e mudar.
6. *Responsabilizar-se por ela.* Ver em que medida somos não só afectados como agentes da dor própria ou alheia. Não projectar fora de nós as suas causas ou responsabilidades quando o nosso modo de vida é protagonista ou cúmplice dela. Responsabilizarmo-nos não é culparmo-nos, mas pelo contrário, tomar consciência do que podemos fazer perante essa dor pessoal ou social, que ajuda podemos pedir para lutar contra ela e tratar de erradicá-la.
7. *Libertar-se de ressentimentos* é também um bom caminho para lidar com a dor que estes produzem. O ressentimento é um obstáculo que impede a fluência e produz “morte”. Para libertar-se do ressentimento o primeiro passo é darmo-nos autorização para exprimirmos a nós mesmos em profundidade e na verdade o que sentimos, soltar toda a carga de dor, frustração, raiva... Procurar a maneira mais adequada de o fazer ou com a ajuda de alguém que possa ajudar-nos a manobrar essa emoção sem nos culpar e sem a reprimir. É muito importante descobrir que súplica ou necessidade frustrada existe por trás de cada ressentimento, de um modo mais ou menos implícito. Também ajuda, a seguir, tentar compreender que aconteceu a essa outra pessoa contra a qual temos ressentimento, tentar pormo-nos no seu lugar. Depois perdoar, se for capaz, ou pelo menos não fomentar desejo de vingança ou alimentar o ódio. Libertar-se do ressentimento não é o mesmo que perdoar. Libertar-se do ressentimento é libertar-se a si próprio de um sentimento negativo contra o outro, o que é saudável porque o ressentimento pode chegar a invadir o núcleo da nossa pessoa. Perdoar é uma decisão da vontade que se exprime na decisão de não actuar contra o outro e quem seja capaz dê um passo mais para responder ao mal com o bem. O ressentimento que se volta contra nós mesmos é a culpa e contra os outros é a agressividade.
8. *Amadurecer nela ou apesar dela.* Saber existencialmente que somos maiores que a nossa dor. Poder fazer isto supõe que em primeiro lugar *não nos identificamos com a dor.* Eu sinto uma dor mas eu não sou essa dor. Ser maiores que a nossa dor significa que a capacidade de amar pode, se não aliviá-la, pelo menos enquadrá-la e gerar energia suficiente para nos transcendermos e ir ao encontro dos outros. Acreditar que dentro de nós é

maior a energia capaz de nos construir do que a força da dor para destruir-nos. Amadurecer na dor ou apesar dela tem que ver com aprender o que a dor tem de revelador, integrando-a na nossa vida, que não é resignarmo-nos passivamente mas sim transformar essa dor numa fonte de energia para a vida pessoal e social lutando para erradicar o mal que ela provoca. Através da liberdade que nos capacita para integrar o sofrimento, descobrimos que a nossa pessoa é maior que a nossa dor e podemos conseguir que ela não nos desintegre mas pelo contrário nos ajude a crescer retirando de nós recursos que ignorávamos e que só vieram a lume numa situação limite.

9. *Encontrar que sentido tem para cada um@ de nós essa dor, que sentido encontramos nela.* Dor sem sentido é uma profunda causa de sofrimento. O sofrimento originado pela dor pode retirar-nos quase tudo mas não a força de vontade, o último reduto é o da nossa liberdade como dizia Victor Frankl que garante, devido à sua experiência num campo de concentração, que “quem tem um porquê é capaz de qualquer coisa”. Encontrar sentido passa por reconhecê-la como dor de parto e vislumbrar que no meio da dor a vida pode tomar um rumo novo em direcção ao amor. A dor pode ser um lugar para a solidariedade e para a ruptura das pequenas fronteiras do nosso ego. Pode chegar a ser *uma dor por e para a vida*.
10. *Reler a vida e a morte de Jesus como um lugar de revelação e de chamada para viver a dor de um modo lúcido e contemplativo.*
11. *Rezar a nossa dor e fazer dela uma leitura crente que ajude a amadurecer a fé no Deus cristão.* A dor não nos é enviada por Deus, conforme já afirmámos. Diante deste tema é imprescindível saber acolher o mistério da dor e da morte e não tentar “compreender” o incompreensível. A fé permite-nos continuar a acreditar no Deus amor-impotente e silencioso. Num Deus que está presente na dor e carrega com ela e nos convida a lutarmos contra as causas da dor sabendo que Ele está connosco nessa luta. A dor e a morte lidas a partir da vida e morte de Jesus revelam-nos que eles não são a última palavra sobre a vida. Crer, esperar e continuar a amar na dor e na morte é afirmar que o ser humano é maior do que a dor e que há uma última e definitiva palavra que é de vida. A cruz não foi o final mas apenas a penúltima palavra. A última tem-na o Deus da Vida e é VIDA EM PLENITUDE PARA TOD@S E PARA TUDO. Entretanto, compete-nos caminhar pela história verificando em pequenos, mas reais sinais, que cremos no Deus da vida, da alegria e da felicidade sonhada para todos.

ALGUNS RECURSOS TERAPÊUTICOS PARA ELABORAR A DOR²⁵

1. Exame de consciência sobre o que aqui e agora me faz sofrer.

1. Toma consciência do que te está a fazer sofrer neste momento, imagina-te a enumerar as causas como se fosses espectador/a de ti mesmo/a, apercebendo-te do que te impede de estar bem neste momento.
2. **Selecciona agora “aquilo” que sentes ser o mais doloroso neste momento e o que provoca mais interferência.**
3. **Diante “disso” que consideras o mais doloroso vais tentar fazer uma série de perguntas:**
 - *Perante esta situação que devo fazer espontaneamente?* Trata-se de perceberes como te situas habitualmente perante a dor e qual é a tua tendência: evitá-la, negá-la, instalar-te nela, sentires pena de ti mesmo, sentires-te vítima, dialogar, etc...
 - *A quem ou a que dei poder para me fazer sofrer?* É a grande pergunta que deves fazer-te quando sofres. É importante ter consciência de se deste a alguma coisa ou a alguém o poder de “queimar” a tua pessoa... continua a questionar-te: quais as interpretações da realidade que estão a condicionar e a dificultar o meu bem-estar? Por exemplo: porque decidi chamar “fracasso” a um erro, dor ou frustração? Haverá muitas pessoas a quem terei dado o *poder* de fazer-me sofrer? Com quê ou com quem *identifiquei* a minha pessoa, que no caso de me faltar ou faltarem a minha vida deixa de ter sentido? Se a lista for muito longa terei de ter consciência de ter multiplicado as identificações de mim e me ter tornado vulnerável à dor. Neste mesmo sentido pude identificar-me com: o meu trabalho ou profissão, com as pessoas amadas, com o que tenho...
 - *Que poder lhes dei?* É uma ampliação consciente da pergunta anterior, que todavia a ilumina. Terei dado aos outros poder para me fazerem sentir válida ou não, digna de ser amada ou não, boa ou não, feliz ou não? Ter-lhes-ei dado o poder de me fazerem sentir bem apenas quando estou com eles ou tenho “isto”? Etc.
 - *O que fiz para lhes dar esse poder?* Tenta distinguir entre o poder objectivo que detém essa pessoa ou circunstância e o que tu lhe deste com as tuas interpretações, modo de te situares perante essa dor, leitura que fizeste. Deste-lhe o poder de te culpar, de dramatizar a tua vida, projectando-a até ao futuro, de te instalar como vítima nessa dor, de te agredir, de te castigar? Descobre o que fazes para lhe dar esse poder (a essa pessoa ou circunstância) que detém sobre ti. Este passo é muito importante, porque se descobrires isto vais conseguir recuperar parte do poder que deste aos outros e/ou ao outro.
 - *Que estou a evitar com este sofrimento? Que estou a tentar ocultar?* Esta pergunta fala-nos das nossas resistências para enfrentar a verdade sobre o que nos dói. Talvez evite inteirar-me de alguma coisa enquanto me entretenho com uma dor deslocada do seu verdadeiro lugar. A consciência de como a vida nos escapa enquanto nos entretemos em sofrimentos mal elaborados poderia ser o primeiro passo para deixar de sofrer. Às vezes é imprescindível “sofrer (o real) para deixar de sofrer (o imaginado ou deslocado)”.

²⁵ Recolhido de José Antonio García-Monge, *El cuerpo vivenciado y analizado*, pag 227-230.

- *Que beneficio com este sofrimento?* Aparentemente nada. Que posso eu querer mais do que deixar de sofrer... e não obstante obtemos benefícios secretos do nosso sofrimento que nos fazem agarrarmo-nos a eles ainda que protestemos por senti-los. Que ganho com este sofrimento? Talvez o sofrimento seja o preço que pago por ser o centro, por ter boa imagem, por evitar um conflito, por me punir, sentindo-me por isso a reparar as minhas faltas e “más” acções. Através do sofrimento posso também evadir-me de uma realidade que me assusta e por isso, inconscientemente, gero uma depressão e deixo de me interessar, vivo apenas para chamar a atenção e através da vitimização manipulo a realidade para satisfação das minhas necessidades, para ter pena de mim mesm@ em vez de lutar para tentar apreciar o que a vida me oferece apesar da minha dor...
- *Qual é o pior que me podia acontecer nesta situação.* É importante ver até que ponto amplio a realidade com as minhas fantasias catastróficas. Fazer esta pergunta pode ajudar-me a objectivar e a relacionar-me mais com a realidade do que com as minhas fantasias aterradoras.
- *Que teria de mudar para deixar de sofrer?* Enumera espontaneamente tudo o que esta pergunta te sugere e depois apercebe-te de que estás a deitar fora todo o controlo sobre o teu estar bem ou mal.
- *Que mudança me faria superar este sofrimento?* Que poderia eu mudar e/ou em mim perante esta realidade? Descobre se há alguma mudança na tua maneira de te situares perante o que te faz sofrer que possa diminuir um pouco o teu sofrimento ou permitir-te apreciar mais a vida apesar do sofrimento.
- *Estou disposta a mudar e a pagar o preço que isso acarreta?* É importante descobrires se sentes dentro de ti resistência a fazer essa alteração que intuis poder ajudar-te. Pergunta sinceramente a ti própria: quero mesmo mudar? É uma verdadeira escolha ou mero desejo, boas intenções? Qualquer mudança leva em consideração lucros e prejuizos e saber se a mudança é compensadora para mim ou não.
- *Que faço para não mudar?* Não se trata do facto de os outros não me deixarem mudar mas do que eu faço para não mudar.
- *Quem sou eu neste sofrimento?* Ou seja, como é que este sofrimento me ajuda a descobrir quem sou e como me situo perante a realidade, quais são os meus mecanismos doentios, quais os saudáveis, que aprendi sobre mim com este sofrimento...
- *Que sentido posso encontrar neste sofrimento?* Há alguma lição a retirar ou de facto aprendi a partir dele e com ele? Poderei descobrir alguma coisa positiva para mim e/ou para os outros apesar de tudo? Terei crescido como pessoa neste sofrimento? Descobri facetas novas de mim que talvez não tivesse conhecido se “isto” não tivesse acontecido? Que capacidade tenho para o descobrir como lugar gerador de vida pessoal e/ou social?
- *Se sou uma pessoa crente como me relacionei com Deus nesta dor e que diz isso da minha fé? Que imagem de Deus revela a minha maneira de sofrer.*

EXPERIÊNCIAS DE ORAÇÃO

PARA PEDIR A GRAÇA DE INTEGRAR A DOR E A MORTE

1º Tomada de consciência crescente da dor que povoou a nossa vida.

- 1 Vais tomar consciência da dor que passou pela tua vida e fazer uma primeira abordagem a como te situas espontaneamente diante dela.
- 2 Imagina-te sentada no caminho da tua vida e **deixa passar diante dos teus olhos**, como se fosses espectadora da tua própria vida, **experiências dolorosas** que tenham povoado a tua existência, as quais possas identificar como dor; quer sejam pessoais, familiares, sociais, seja o que for, dores físicas, psíquicas, morais, sociais, talvez experiências próximas de morte ou não tão próximas, mas que continuam a povoar a dor da ausência... dores que estejam escondidas, muito escondidas em estratos profundos e primitivos da tua vida, encara-as de frente, dá-lhes nome, não tenhas medo delas, como se agora conseguisses identificar a carga dolorosa que tens carregado toda a tua vida, quais são as tuas, quais são as de pessoas queridas, quais são dor pela dor do mundo, quais são por realidades que desejas e vês mal.
- 3 **Toma consciência da sua densidade**, do peso do sofrimento que a provocou, pesando quais as experiências que te fizeram sofrer mais, a que área da tua pessoa pertencem, onde ficou colocada a carga destrutiva, dolorosa. Torna-te espectadora das dores da tua própria história. Talvez transportes algumas dessas dores há muito tempo com o seu rasto doloroso, magoando-te até ao presente, gravadas na tua pele, no teu corpo, nas tuas entranhas, porventura uma dor mal elaborada que permaneceu enquistada. Reconhece-a simplesmente, acolhe-a.
- 4 **Escuta as suas mensagens**. Não tentes racionalizá-las nem domá-las. Permanece aberta às emoções, às dúvidas que te surjam e se não encontrares resposta deixa-a estar, simplesmente, não te prendas a nenhuma dessas experiências. Se puderes tenta expor toda essa dor na presença amorosa do Deus da vida.
- 5 Observa tranquila e serenamente, na distância proporcionada pelo tempo e pelo espaço, **como interpretaste essas dores**, que disseste a ti mesma devido a essa dor, qual a carga que lhe retiraste ou acrescentaste, que palavras disseram de ti, dos outros, de Deus, aumentaste-a com a tua imaginação, culpaste-te, por sua causa odiaste-te a ti própria?... Não tenhas medo de dizer a ti própria a tua verdade. Toma consciência de que a dor era um dado real e talvez a tenhas aumentado com pensamentos e dimensões que a tornaram maior na tua imaginação ou a tenhas agravado com os teus medos. Observas em ti tendência repetida para dramatizar, projectar no futuro, instalar-te como vítima da dor, agredir-te, castigar-te, porventura uma tendência para a tragédia, para te responsabilizares por ela ou mesmo tendência para fugir da dor, para somatizá-la? Tenta compreender com lucidez que o mecanismo se repete na tua interpretação da dor, agora que és capaz de a observar com algum distanciamento.
- 6 Tenta igualmente aperceber-te **se a tua fé disse alguma palavra significativa** para ti perante a dor ou não.
- 7 Permite agora que **a tua fé a diga e contempla** o facto de não **teres estado só** neste percurso da tua vida. De um modo real, ainda que silencioso, **esteve presente o teu Deus**. Procura conhecer em primeiro lugar *que sentimento te provoca* este acto de fé: “creio que estiveste comigo” e **sente apenas**. Exprime-te livremente diante d’Ele. Tens alguma pergunta para lhe fazer, alguma palavra para

lhe dizer? Que palavra espontânea, livre, fruto das tuas emoções, da tua verdade queres hoje dizer-lhe? Exprime livremente tudo o que queiras, se for um protesto protesta, se for uma pergunta pergunta, se for raiva é raiva, se for sensação de mistério, de prostração, se for dúvida, se for gratidão, seja o que for, não guardes dentro de ti sentimentos e emoções que queiras dizer-lhe. Coloca-te diante d'Ele porque nele vivemos, nos movemos e existimos...

- 8 Pouco a pouco vai fazendo silêncio para escutar a sua palavra: **“Nunca estiveste só. Eu estava e estou sempre contigo**, ainda que nem sempre me tenhas avistado. Estou sempre contigo, ainda que nem sempre sejas capaz de me sentir, de “me ver”, de acreditar, estou sempre contigo, tenho estado **dentro de ti** dando-te forças para que a dor não te destrua, tenho estado dentro de ti ajudando-te a fazer das fraquezas forças. Era eu quem tas dava, estava dentro e por isso estás vivo/a, ainda que a caminhada te tenha maltratado. E estava **fora**, nas pessoas que te amaram, que te amam, que te acompanham, que permaneceram junto de ti. Estou sempre contigo, tenho estado e continuarei a estar, tenta encontrar-me, arrisca acreditar nesta verdade, estou, estive e estarei sempre contigo no meio da nossa história, no mundo, na dor e na alegria. Eu sou o que sou, esse é o meu nome, lavé, o que está sempre presente”.
- 9 E não te diz apenas que esteve e está contigo mas também que te revela outra boa nova. **“Tu és maior que a tua dor**, o teu amor é maior que a tua dor, a dor pode impedir-te de sentir o amor mas não pode impedir-te de amar”. O teu amor, sustentado e alimentado pelo que Eu te tenho, é mais forte que a dor”. **Não há dor, tão forte que possa separar-te do amor que eu, o teu Deus, te tenho a ti e a toda a humanidade, a toda a realidade por Mim criada**”. Grava estas palavras nas tuas entranhas, no teu coração. Deixa que estas palavras se derramem sobre o teu corpo, “Eu estou e estarei sempre contigo, tu és maior que a tua dor, o teu amor é mais forte que a dor”... Deixa que estas palavras caiam como uma chuva miudinha sobre o teu corpo e vê-a penetrando em ti. Permite-te sentir o que sentes... e vê-te a pouco e pouco fazendo silêncio e permanecendo com a ressonância desta experiência, seja qual for.

2º Consciência de como elaboramos e integramos a dor

1 - Pede o dom de ver com clareza, de descobrir como elaboras-integras a dor com a maior verdade possível, quer te agrade quer não. Senhor, que eu veja! Pede o dom de ver, de descobrir mecanismos doentios, de descobrir resistências para acreditar em ti, nos outros, na vida, em Deus.

2 - Vais agora começar a colocar-te algumas perguntas, não muito depressa, depois se quiseres podes recomençar, neste momento trata-se de ver **intuitivamente** o que evoca, qual é a tua primeira impressão, sem reflectir durante muito tempo. À medida que te fores colocando as perguntas deixa-as ressoar como captando uma intuição, uma percepção, um pressentimento, sem querer responder a tudo, depois terás tempo pessoal para o fazer.

3 - **Escolhe uma** das experiências religiosas que tenhas visto no exercício anterior e que queiras elaborar de forma especial, que te doa especialmente ou te incomode ou com a qual estejas com mais dificuldade em lidar. Elege uma experiência significativa para penetrar nela com mais profundidade, pensa um pouco e selecciona-a.

4 - Coloca essa experiência diante de ti, consciente de que estás sempre sob o olhar amoroso de Deus, da vida, e **pergunta a ti mesmo/a**:

- A quem ou a que deste o poder de te fazer sofrer.
- Que poder lhes deste, descobre-o, a quem e que poder. Nomeia esse poder que lhe deste.
- Como é que lho dás, que poder objectivo detém esse elemento doloroso, essa pessoa, essa realidade, essa experiência, e qual é que tu lhe destes com a tua interpretação, modo de te situares... leitura que fizeste.
- Estás a evitar alguma coisa, subjacente a essa dor? Retiras algum benefício? Deixa que estas duas perguntas ressoem, ainda que não tenhas uma resposta imediata. Estou a evitar alguma coisa? Retiro algum benefício oculto? Ganho alguma coisa? Principalmente se sentires que te instalaste nessa dor, que não sais dela.
- Começa agora a deixar correr a imaginação sobre o que terias de mudar para deixares de sofrer com isso, que terias de mudar para que esse concreto não te faça sofrer. Verifica se pesas todas as mudanças.
- Tenta compreender o que podes mudar tu própria, de que modo te podes situar perante isso para sofrer menos. Podes fazer alguma coisa? O quê? Descobre quais as mudanças que diminuiriam o sofrimento e se estás disposta a fazer essa mudança. O que te impede, que dificuldades ou resistências sentes, o que está na tua mão ou não?
- Escolhes a mudança consciente do preço que terás de pagar?
- Respira enquanto te distancias um pouco e questiona-te se podes aprender alguma coisa com esta situação, se podes encontrar algum sentido para ti, se podes descobrir que desta dor pode brotar alguma vida para ti e para os outros. Que podes aprender? Podes retirar alguma coisa positiva desta experiência, o teu amor e a tua liberdade cresceram?
- E também o que aprendes sobre ti mesma com esta experiência, sobre ti e o teu modo de estar perante esta experiência dolorosa, que autoconhecimento te dá.
- Verifica ainda o que te diz sobre a tua fé e a imagem que tens de Deus, a tua forma de enfrentar esta experiência dolorosa.

5 - O Senhor Jesus, que conhece a dor da história e vive hoje ressuscitado, está aí, diante de ti, junto de ti, vendo-te por fora e por dentro, carregando a tua dor e o modo como podes enfrentá-la, como és capaz de enfrentá-la, e diz-te apenas estas palavras: *“Vinde a mim todos os que estais cansados e oprimidos e eu vos aliviarei”*. Escuta pessoalmente estas palavras: *“vem a mim tu que estás oprimida e cansada que eu posso aliviar a tua dor, mas vem a mim”*. Pergunta-te que supõe para ti esse ir a Ele e permitir que Ele alivie a tua carga, qual o significado concreto disto.

6 - Agora deixa que estas palavras permaneçam gravadas no teu coração como uma semente capaz de dar fruto, de gerar em ti atitudes positivas que te ajudem a aliviar a tua dor, sabendo que o Senhor Jesus colabora contigo nesse esforço. Nessa luta para aliviar a tua dor Ele está contigo, tal como, no decorrer da sua vida histórica, aliviou a dor dos que lho pediam com fé.

3º Experiência de oração a partir do símbolo do pão

Vai respirando profundamente e vamos fazer uma experiência de oração a partir do pão como símbolo. (cada um pega num pedaço de pão previamente partido).

1 – Com o pão nas mãos vais pondo em primeiro lugar a tua atenção nos sentidos: visão, olfacto, tacto... tomando consciência desse pedaço de pão que tens nas tuas mãos. Deixa que o seu odor te traga recordações, imagens... toca-o, sentindo-o nas tuas mãos.

2 – Vai pouco a pouco dando a palavra ao pão, permite que esse pedacinho de pão seja um símbolo, seja um lugar de revelação, **e o pão ir-te-á contando a sua história.**

- Desde o tempo em que foi um **grão semeado** na terra, pouco a pouco *morre como grão para poder nascer uma pequena planta*, como se sentiu nessa primeira morte como grão de trigo, em contacto com a terra em que esteve, que o alimentou, das mãos que o cuidaram quando era uma plantinha.
- Continuará a contar-te como foi **crescendo** com a luz, o sol, a água, os cuidados, até dar o seu **primeiro fruto**. Sentia-se feliz por ser esse trigo cheio, bonito, deixando-se sacudir pelo vento, recebendo o sol, o ar. Apercebe-te de que sofreu medo, alguma geada, algum granizo, de como foi **amadurecendo**.
- E... um dia **foi cortado**. Talvez não tenha percebido nada, transportado, joeirado, **triturado**, deixa que o trigo que forma esse pão te conte a sua experiência, o seu saber sobre ser triturado.
- Depois **transformado em massa**, em farinha, amassado, umas mãos deram-lhe a forma dum pão.
- Mais tarde é metido no forno, cozido no calor, por vezes excessivo, sentia-se asfixiar.
- Depois de sair do forno foi transportado, vendido, comprado, partido e está nas tuas mãos.

3 – Deixa que esse pedacinho de pão te fale do longo processo por que passou, pelas pequenas e/ou grandes mortes pelas quais passou, pelas experiências dolorosas que viveu, mas **hoje é pão**, pão bom, que é alimento para todos, alimento de ricos e pobres e está nas tuas mãos para te contar o segredo da sua vida, **escuta-o**, permanece na parte da sua vida que mais te toca, que mais te fala; cheira a pão, a textura nas tuas mãos vai-te recordando que por trás desse pedacinho de pão existe uma longa história de vida e de morte, de morte e de vida, escuta-a, agora é um bom pão, no final de todo processo, o seu destino era mesmo ser pão.

À medida que ele te for narrando a sua vida, diz-te: **que tem a minha vida a ver com a tua? Conta-me a tua história** e descobre o que há em comum, talvez tu também tenhas experiência de ser grão, talvez tenhas que morrer enterrado numa terra, experiências de morte que fizeram brotar outra coisa, também tu terás experiências de ser uma planta débil, receosa do ar frio, da tempestade, mas também tens experiências de que o sol, a água, algumas mãos cuidaram de ti, também terás experiências de te teres sentido fértil com as tuas mãos maduras. Se calhar algum dia foste arrancada, joeirada, triturada, amassaram essa farinha, houve um forno que permitiu que também hoje tu sejas pão bom, alimento para ti e para os outros.

Deixa que esse pedaço de pão **te fale de ti, da tua história**, das tuas mortes, das tuas dores e da tua vida, vê se encontres alguma coisa que te leve a dizer: foi tudo para poderes ser pão bom ou em tudo isto pude aprender a ser pão, alimento simples, contudo verdadeiro, pobre, contudo fidedigno, esse pedaço de pão que tens nas tuas mãos convida-te a ler assim a tua vida. Pede a graça de o conseguires.

Relê alguma das experiências mais duras da tua vida a partir desta chave, ou quando sentias que te perdias, que desaparecias, que a vida te triturava, te joeirava... Agora, com um certo distanciamento, podes dizer: tudo para que pudesse ser pão. Pede a graça de transformar a tua dor em experiência de vida, de bondade, de compaixão, de saber se podes indentificar-te simbolicamente com o pão. Se podes elegê-lo como símbolo do que a tua vida é, do que escolhes ser: pão bom, como se pudesse dizer: este pão sou eu.

4 – **Um dia Jesus** também pegou num pedaço de pão e identificou-se com ele. Era um bom símbolo da sua vida, era pão para os pobres, para os ricos, para todos os que tivessem fome. Era pão que se tinha cozido e elaborado através de muita dor e alegria. Um dia pegou no pão e disse aos seus amigos: **este sou eu**, pão entregue, pessoa que quer viver como dádiva, pão bom. E disse aos seus amigos “sede vós também assim, pão partilhado”.

Quando vos reunis em meu nome senti-vos convidados a tornar verdade esta experiência, a viver como o pão bom, a fazer das experiências da vida experiência de vida, a fazer das experiências de dor experiências de vida e de bondade; a fazer do desamor amor.

5 – **Jesus diz-te que és hoje pão** e aí, junto dele, deixa que ele te ajude a reler a tua vida como o fez com os discípulos de Emaús, deixa-o ensinar-te a reler a tua vida a partir desta chave. Também ele passou por muitas coisas antes de chegar a este fim, por muita dor, própria e alheia e no final não encontrou melhor símbolo que o pão e o vinho.

6 – **Deixa que ele te ajude a descobrir leituras inéditas sobre a tua própria vida**, momentos de morte como o grão de trigo e de vida, momentos de ceifa, de selecção, momentos em que o teu grão foi triturado, amassado, cozido, vendido, comprado, tu é que sabes. Ele convida-te a descobrir já no teu presente aquelas realidades para as quais foste realmente pão, abre-te os olhos para que possas descobrir quais as realidade que alimentam a tua vida, que pessoas se alimentam do teu pão, que projectos, que experiências se alimentam da tua energia, da tua força, da tua inteligência, da tua bondade, da tua proximidade, da tua capacidade de dar, de partilhar, da tua capacidade de amar e de permanecer. Ele convida-te hoje a gozar, a saborear aquelas mesas, aquelas casas, aquelas mãos que se alegram por tu seres pão porque beneficiam dele. Também Jesus naquela noite com os seus amigos, querendo fazer um símbolo real, pegou no pão, partiu-o e deu-o a comer aos seus, porque também lhes dava a sua vida, a sua amizade e proximidade e hoje de novo te convida a ti a fazer o mesmo. Faz isto em memória de mim é repetir o seu gesto expressivo de um modo de viver.

7 - Assim sendo, agora, com esse pão nas tuas mãos, símbolo da tua própria vida, vais tirar um pedacinho de **pão e vais alimentar-te a ti próprio/a** como símbolo de que tu também queres ser pão bom para ti, que sabes cuidar da tua pessoa, amá-la, alimentá-la como evidente responsabilidade de amor a ti mesmo/a. Saboreia esse pão pedindo o dom de viver como experiência de fé o amor a ti mesma, como um modo de exprimir o amor que Deus te tem, saboreando a tua vida tecida de alegria e de dor, de luta e de descanso, de vida e de morte. Esses pedacitos de pão são pequenos mas são os que temos.

8 – Sentindo o pão a estalar vamos levantar-nos para **dar do nosso pão e receber** o pão dos outros, como algo simbólico. Aqui estamos algumas pessoas partilhando o nosso pão como símbolo da partilha da nossa vida, da nossa energia, do nosso amor, das nossas coisas... Queremos dar para saciar um pouco a fome, a sede, a dor imensa do nosso mundo e escolhemos trazer o nosso pequeno grão de trigo, o que temos.

Vamo-nos pondo de pé para nos mexermos, como símbolo do caminho que é a vida, dando e recebendo, sem palavras, basta o gesto de dar e acolher.

Ao terminar a experiência vai-te sentando e saboreando a experiência vivida, permanece em silêncio e deixa que o Silêncio seja a sua Palavra.

4º Experiência de oração a partir dos pés

1 – Imagina-te sentada à margem da vida com a consciência de uma enorme multidão de mulheres, homens e crianças que sofrem a experiência da dor na sua imensa gama... pede ao Senhor Jesus a graça de não passar de largo, de não arranjar subterfúgios, de, não arranjar, pelo menos, subterfúgios para a realidade que podes escutar e acolher. De não fechar os olhos, de não viver insensível, impotente, senta, como estás agora. Tenta compreender que ficas muitas vezes assim perante a dor dos outros. Pede a graça de saber o que te impede de te pores de pé e de andar.

2 – Agora, como estás, **escuta o Senhor Jesus que te convida a pores-te de pé**, como um gesto simbólico de não queres ser espectadora da dor, de não te conformares em ver e nada fazer. Escuta a sua palavra: “levanta-te, põe-te em pé”. À medida que a vais escutando põe-te rapidamente em pé. *Experimenta as resistências*, o esforço, a inapetência. Pede que o desejo brote de dentro para fora. Ele chama-te pelo teu nome e diz-te: levanta-te, permanece firme no teu lugar, mas **de pé**, não sentada. Nota como mudaram os apoios do teu corpo e deixa que esse gesto simbólico de estar de pé evoque outra maneira de estar na Vida, sustentada pela tua própria coluna vertebral que te sustenta.

3 – Tenta entender o que **significa para ti neste momento estar de pé**, o que consegues estando de pé na vida, o que te ajudou, o que te apoia. De pé perante experiências de dor pessoais, sociais. Que significado tem isto? Alegra-te com isso.

4 – Recorda agora que os Evangelhos relatam que ao pé da cruz havia também outras pessoas... evoca as mulheres e Maria. Que a presença dessas mulheres também te encoraje a estares de pé, a arriscar, a estar aí... Homem e mulheres de todos os tempos, que estiveram e continuam a estar de pé diante da dor, diante dos crucificados da história não fogem. Deixa que essa nuvem de testemunhas apoie hoje o facto de estares de pé.

5 – A pouco e pouco, simbolicamente, **vais começar a andar** como um acto de liberdade. Para onde queres dirigir os teus passos, que rumo queres dar à tua vida, em que direcção, que deixam os teus pés para trás, a quem e perante quem se tornam próximos, perante quem ou o quê arranjas subterfúgios? Perante esta grande dor do mundo que tem rostos, nomes, realidade **existem realidades concretas que te estão a chamar** no aqui e agora da tua vida. Estão a convocar-te, solicitam parte da tua energia, do teu tempo, do teu dinheiro, da tua saúde... Então, agora, livremente, vais caminhando consciente da direcção em que simbolicamente escolhes levar a tua energia amorosa, a tua força, as tuas possibilidades. Agora vê-te a escolher os passos, as direcções, as pessoas. **Sim, quero** é o que vais dizer ao Senhor Jesus, que te convida a passar pela vida, como Ele, estendendo uma mão, aliviando a dor, devolvendo a vida psíquica. E vais caminhando a pouco e pouco, dando sentido aos teus passos, dando liberdade ao teu rumo **como símbolo do seguimento de Jesus, de querer aliviar um pouco a dor do mundo**.

6 - Agora em silêncio, nesta experiência de levar os teus pequenos passos, contudo reais, na ajuda aos outros, em auxílio da dor, em alívio, em esperança de vida, deixa que ressoem em ti estas três palavras: **Acolho** como desejo, como petição, repete-a agora a todo o teu corpo querendo acolher a dor dos outros, pedindo o dom de saber vivê-la como tua, de te deixares afectar. **Vivo**, pedindo o dom de permanecer viva, de não te deixares morrer, de levar vida, de acreditar que o amor é mais forte do que a dor para ti, em tudo e em toda a criação. **Amo**, pede o dom de fazeres do amor a tua vocação fecunda, só o amor não morre. *Acolho, vivo, amo*, repete estas palavras a todo o teu corpo, passeia estas três palavras por todo o teu corpo, pedindo o dom de que todo o teu corpo as verifique, as torne verdade, acolho, vivo, amo. Pede ao Senhor a graça de fazer destas palavras uma experiência real na tua vida.

5º Contemplar Jesus “curador” que te convida a fazer o mesmo

1 – Imagina Jesus ressuscitado como companheiro da nossa caminhada pela vida, como Ele fez com os discípulos de Emaús e vais dizer-lhe: “Senhor este/a que amas está doente. Mostra-lhe fisicamente, de um modo simbólico, onde está a tua doença. A tua cabeça que emite pensamentos condenatórios, culpabilizantes, os teus ouvidos fechados, os teus olhos cegos, as tuas entranhas estéreis e doridas, etc.

2 – Ouve o que Jesus te pergunta: queres saúde? Crês mais em ti do que em MIM? Se não acreditas muito diz-lhe para que ele aumente em ti essa fé, para que possas acreditar em ti como Ele crê.

3 – Imagina que Ele coloca a sua mão sobre o teu corpo e vai-te repetindo: podes ver, ouvir, andar, os teus pecados te são perdoados. Vai devolvendo a saúde, a paz, a serenidade, ali, onde te dói.

4 – Mostra-lhe agora as pessoas que queres, que levas no teu coração e que estão a sofrer, para que Ele as olhe e possa curá-las.

5 – Ouve-o, agora Ele convida-te a caminhares com Ele, unindo-te a milhares de mulheres e homens que o seguem no mundo, para que como Ele passes pela vida fazendo aos outros o que Ele faz contigo, para poderes ser emissor da sua misericórdia, aliviando a dor. Vais vendo realidades de morte, de dor, de injustiça e descobrindo onde podes colocar o teu grãozinho de areia e onde, em última instância, deixas as coisas nas mãos dele porque as tuas mãos não chegam.

6 – Depois do percurso para a dor do nosso mundo, cansad@ e com o coração dorido apercebes-te de que Ele preparou para ti um jantar, um alimento preparado especialmente para ti e faz-te uma única pergunta: amas? Porque só o amor salva. Se sentes que o teu amor ainda é pequeno pede-lhe a Ele que te ofereça o amor com que Ele te ama para poderes deliciar-te com ele e oferecê-lo.

7 – Por fim, ele mostra-te os pés e as mãos crucificados como recordação de que Ele é o crucificado e para te exprimir que acabou entregando a sua vida e o seu destino nas mãos do seu Deus Mãe-Pai e não se sentiu enganado. Ressuscitou para sempre como primícia de toda a realidade.

BIBLIOGRAFÍA SUMÁRIA.

AA.VV. *El dolor*, Madrid, 1992.

ALEIXANDRE, D. “Descendió a los infiernos”. El médico debe estar junto a los enfermos." *Sal Terrae nº1.012 (1988:5) 407-422.*

BRAVO GALLARDO, C. Jesús, hombre en conflicto. Sal Terrae,1986..

BURGALETA, J. "Aprender a vivir con el propio dolor" en *14 aprendizajes vitales*. DDB, 1998, 215-2475.

BUSTOS SAIZ, J.R. *El sufrimiento ¿roca del ateísmo o ámbito de la revelación divina?*. Lección inaugural del curso académico 1998-99. Universidad Pontificia Comillas, 1998,9

DANIELOU, J. "La teología del mal frente al ateísmo" en *El ateísmo contemporáneo*, IV, Madrid, 1971,311

ESTRADA, J.A. *La imposible teodicea. La crisis de la fe en Dios*. Trotta, 1997.

GARCÍA, J.A. "¿Pasividad ante el mal en nombre de Dios?". en *Sal Terrae nº 1026 (1999:9) 655-666*.

GARCÍA-MONGE, J.A. "Dolor" en *Treinta palabras para la madurez*, DDB,1997,119-123.

GARCÍA-MONGE, J.A. "El manejo del dolor en psicoterapia" en ALEMANY, C (Ed) *El cuerpo vivenciado y analizado*. DDB, 1996, 211-230.

GUTIERREZ, G. *Hablar de Dios desde el sufrimiento del inocente*. Salamanca, 1986.

KASPER, W. *El Dios de Jesucristo*. Salamanca, 1985, 188.

MARTÍNEZ OCAÑA, E. "La droga en nuestra casa. Bajar a los infiernos". *Sal Terrae*, (1997:8)599-607.

MARTÍNEZ OCAÑA, E. *El Dios de la vida y el problema del mal y de la muerte y El Dios revelado en la vida y muerte de Jesús*" CEVE, Madrid, 1986.

MONOGRÁFICO "El sufrimiento humano. ¿Es posible la gracia en la desgracia" *Sal Terrae* nº 943 (1992:2).

RUIZ DE LA PEÑA, J. L. "Dios Padre y el dolor de los hijos" en *Sal Terrae* nº 971 (1994:9)621-634

SOBRINO, J. "El Dios crucificado" en *Jesucristo liberador. Lectura histórica-teológica de Jesús de Nazaret*. Trotta, 1991, 391-420.

SOBRINO, J. *La fe en Jesucristo. Ensayo desde las víctimas*.. Trotta, 1999, 25-33.

VARONE, F. *El Dios <<sádico>>. ¿Ama Dios el sufrimiento?*. Sal Terrae, 1988.