



# Quando o sofrimento bater à sua porta







Fábio de Melo

# Quando o sofrimento bater à sua porta



Editora Canção Nova





EDITORA: Cristiana Negrão

CAPA: Tiago Muelas Filú

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO: Cláudio Braghini Junior

PREPARAÇÃO: Lilian Miyoko Kumai

REVISÃO: Patrícia de Fátima Santos

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

---

Melo, Fábio de

Quando o sofrimento bater à sua porta / Fábio de Melo --  
São Paulo, SP : Editora Canção Nova, 2008.

ISBN 978-85-7677-122-7

1. Auto-ajuda 2. Conduta de vida 3. Sofrimento - Aspectos  
psicológicos I. Título.

08-09539

CDD-158.1

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Sofrimento: Aceitação: Psicologia aplicada  
158.1

**EDITORA CANÇÃO NOVA**

Rua São Bento, 43 - Centro

01011-000 São Paulo SP

Telefax [55] (11) 3106-9080

e-mail: [editora@cancaonova.com](mailto:editora@cancaonova.com)

[vendas@cancaonova.com](mailto:vendas@cancaonova.com)

Home page: <http://editora.cancaonova.com>

*Todos os direitos reservados.*

ISBN: 978-85-7677-122-7

© EDITORA CANÇÃO NOVA, São Paulo, SP, Brasil, 2008





*Quando o sofrimento bater à sua porta...  
é melhor abrir.*







*Tristes ainda seremos por muito tempo,  
embora de uma nobre tristeza,  
nós, os que o sol e a lua todos os dias encontram  
no espelho do silêncio refletidos,  
neste longo exercício de alma.*

Cecília Meireles







Para Maria das Dores Lasmar, mulher que tem  
dores no nome, mas esperança na alma.







Ao Ricardo Augusto Ramalho, por ter  
encontrado o que estava perdido.







## Sumário

Essência de vidro.....	15
Primeiras palavras.....	17
Capítulo 01 - As múltiplas faces do sofrimento .....	21
Capítulo 02 - A natureza do sofrimento.....	27
Capítulo 03 - O sofrimento como experiência de limite .....	33
Capítulo 04 - Aprofundando o conceito de limite .....	39
Capítulo 05 - Respeitar os limites, mas nunca temê-los .....	49
Capítulo 06 - O limite como possibilidade .....	55
Capítulo 07 - O amor que nasce do limite .....	61
Capítulo 08 - Por que sofrer? .....	69
Capítulo 09 - Como sofrer? .....	73
Capítulo 10 - O sofrimento de não ter resposta.....	79
Capítulo 11 - A serenidade de saber conviver com a pergunta.....	87
Capítulo 12 - O pai, o menino e o rio.....	93
Capítulo 13 - Os frutos que podemos colher.....	97





Capítulo 14 - O sofrimento que buscamos.....	103
Capítulo 15 - Deus e o sofrimento humano .....	109
Capítulo 16 - Deus e os absurdos do mundo .....	119
Capítulo 17 - E agora, José? .....	129
Capítulo 18 - A velhice e as perdas naturais.....	141
Capítulo 19 - O sofrimento da travessia .....	155
Capítulo 20 - O sofrimento de saber-se inútil .....	161
Capítulo 21 - Sofrimentos que nascem de defeitos cristalizados ...	173
Capítulo 22 - Quebrando o cristal .....	181
Capítulo 23 - Lidando com os sofrimentos .....	191
Capítulo 24 - Racionalizar para viver melhor.....	201
Capítulo 25 - Administrando os sofrimentos .....	211
Capítulo 26 - Quando o sofrimento merece ser sofrido .....	219
Capítulo 27 - Sofrimento – do absurdo ao sentido.....	225
Capítulo 28 - Acolhendo alegrias possíveis.....	231
Capítulo 29 - Transformados pelo sofrimento .....	237





## Essência de vidro

Quando os nossos pés descalços se colocam diante das duras pedras do sofrimento...

quando a fragilidade de nossa condição nos leva a trilhar o inevitável caminho das sombras...

quando a vida nos revelar que somos portadores de uma essência de vidro...

é importante que a gente se livre da pressa e da facilidade das respostas prontas...

porque diante da dor sofrida, mais vale um silêncio, uma pausa, que uma palavra inoportuna.







## *Primeiras palavras...*

Sofrer é como experimentar as inadequações da vida. Elas estão por toda parte. São geradas pelas nossas escolhas, mas também pelos condicionamentos dos quais somos vítimas.

Sufrimento é destino inevitável, porque é fruto do processo que nos torna humanos. O grande desafio é saber identificar o sofrimento que vale a pena ser sofrido.

Perdemos boa parte da vida com sofrimentos desnecessários, resultados de nossos desajustes, precariedades e falta de sabedoria. São os sofrimentos que nascem de nossa acomodação, quando por força do hábito nos acostumamos com o que temos de pior em nós mesmos.

Perdemos a oportunidade de saborear a vida só porque não aprendemos a ciência de administrar os problemas que nos afetam. Invertemos a ordem e a importância das coisas. Sofremos demais por aquilo que é de menos.





## *Quando o sofrimento bater à sua porta*

E sofreremos de menos por aquilo que seria realmente importante sofrer um pouco mais.

Sofrer é o mesmo que purificar. Só conhecemos verdadeiramente a essência das coisas à medida que as purificamos. O mesmo acontece na nossa vida. Nossos valores mais essenciais só serão conhecidos por nós mesmos se os submetermos ao processo da purificação.

Talvez assim descubramos um jeito de reconhecer as realidades que são essenciais em nossa vida. É só desvendarmos e elencarmos os maiores sofrimentos que já enfrentamos, e quais foram os frutos que deles nasceram. Nossos maiores valores costumam florescer a partir de nossos maiores sofrimentos, os mais agudos. Por isso se transformam em valores.

O sofrimento parece conferir um selo de qualidade à vida, porque tem o dom de revesti-la de sacralidade, de retirá-la do comum e elevá-la à condição de sacrifício.

Sacrifício e sofrimentos são faces de uma mesma realidade. O sofrimento pode ser também reconhecido como sacrifício, e sacrificar é ato de retirar do lugar comum, tornar sagrado, fazer santo.

Esta é a mística cristã a respeito do sofrimento humano. Não há nada nessa vida, por mais trágico que possa nos parecer, que não esteja prenhe de motivos e ensinamentos que nos tornarão melhores. Tudo depende da lente que usamos para enxergar o que nos acontece. Tudo depende do que deixaremos demorar em nós.





Fábio de Melo

Spinoza escreveu: *“Percebi que todas as coisas que temia e receava só continham algo de bom ou de mau na medida em que o ânimo se deixava afetar por elas.”*

O filósofo tem razão. A alegria ou a tristeza só poderão continuar dentro de nós à medida que nos deixamos afetar por suas causas. É questão de escolha. Dura, eu sei. Difícil, reconheço. Mas ninguém nos prometeu que seria fácil.

Se hoje a vida lhe apresenta motivos para sofrer, ouse olhá-los de uma forma diferente. Não aceite todo este contexto de vida como causa já determinada para o seu fracasso. Não, não precisa ser assim.

Deixe-se afetar de um jeito novo por tudo isso que já parece tão velho. Sofrimentos não precisam ser estados definitivos. Eles podem ser apenas pontes, locais de travessia. Daqui a pouco você já estará do outro lado; modificado, amadurecido.

Certa vez, um velho sábio disse ao seu aluno que, ao longo de sua vida, ele descobriu ter dentro de si dois cães – um bravo e violento, e o outro manso, muito dócil.

Diante daquela pequena história o aluno resolveu perguntar – *E qual é o mais forte?* O sábio respondeu – *o que eu alimentar.*

O mesmo se dará conosco na lida com os sofrimentos da vida. Dentro de nós haverá sempre um embate estabelecido entre problema e solução. Vencerá aquele que nós decidirmos alimentar...







# Capítulo 01

## As múltiplas faces do sofrimento

Nas estradas da vida, o sofrimento é uma passagem obrigatória.

Causa de muitos dizeres, motivo de muitos motivos, o sofrimento humano figura nas mais diversas culturas como um dos assuntos mais recorrentes. Muitos ramos de conhecimento já se ocuparam dele. Ramos diferenciados, evidenciando suas inúmeras faces.

O sofrimento é naturalmente interessante. Ele nos instiga a uma aproximação respeitosa, pois parece condensar boa parte do significado da vida. Compreender o sofrimento parece nos oferecer uma chave de leitura para todas as questões humanas, afinal ele perpassa toda a problemática





## *Quando o sofrimento bater à sua porta*

da existência. Ele é o “lugar” onde reconhecemos nossa humanidade em sua crueza mais venturosa.

A filosofia, desde sua matriz grega até os dias de hoje, empenhou-se profundamente em suas tentativas de compreender o sofrimento e suas causas mais profundas. A teologia sempre se esmerou em articular a problemática da Revelação de Deus, centro de suas investigações, com sua busca incansável por respostas a respeito do sofrimento da condição humana.

A psicologia sempre se mostrou desejava de fornecer caminhos que aliviassem o peso de nossas mazelas. O objetivo de sua pesquisa é favorecer ao humano uma estrutura psíquica um pouco mais harmoniosa, livrando-o das neuroses e o ajudando a conviver melhor com os limites que lhes são próprios.

A medicina, enquanto capacitada para dissecar a morfologia do sofrimento, isto é, o corpo que padece, avançou territórios interessantíssimos na luta contra a dor. Ela trabalha com o corpo e sua condição de “matéria temporária”.

O corpo é matéria limitada, isto é, ele é propenso aos limites e regras do meio em que está localizado. O corpo, quando exposto ao calor, sofrerá as conseqüências do aquecimento. Quando exposto ao frio, sofrerá as conseqüências do resfriamento. Somos vulneráveis, e esta vulnerabilidade é a porta de muitos sofrimentos.

O corpo é o território da dor. É nele que o sofrimento e todas as suas faces se concretizam. Quando violentado por alguma causa, o corpo responde com a dor.





Fábio de Melo

A dor é uma resposta natural do corpo. Ela sinaliza para o limite que possuímos. É por isso que desde muito cedo aprendemos a driblar os nossos limites. É simples. Minimizar os limites é uma tentativa de evitar a dor. Este aprendizado nós o fizemos a partir de regras práticas do nosso dia-a-dia. Desde criança ouvimos a frase: *“Não põe a mão no fogo porque queima!”*

O imperativo da expressão era uma forma de apontar os limites que nos são próprios. Não temos uma pele resistente ao calor das chamas. Possuímos este limite, e com ele teremos que viver.

A medicina, ao ocupar-se das fragilidades do corpo, busca encontrar caminhos para superar, ainda que temporariamente, os poderes de sua finitude. O corpo, por estar sujeito à regra que postula que *“tudo o que é vivo um dia morrerá”*, experimenta constantemente o perigo da interrupção de sua duração. Este é o objeto da medicina. O corpo é a matéria da pesquisa, dos avanços e também dos fracassos.

A medicina não pára de buscar caminhos. Nas últimas décadas, temos acompanhado uma forte campanha dermatológica, solicitando à população que implante na rotina de suas vidas o uso do protetor solar. Com o problema das fendas na camada de ozônio, o aquecimento global nos legou, além dos muitos que já temos, um novo limite. Nossa pele não suporta a incidência dos raios que chegam diretamente até nós. Sem a camada de proteção natural,





## *Quando o sofrimento bater à sua porta*

que foi destruída pelas constantes agressões de nossas sociedades industrializadas, somos agora obrigados a buscar um recurso que nos proteja dos raios nocivos do sol.

É a medicina tentando driblar o limite do corpo. É a tecnologia aplicada à preservação da saúde. É a tentativa de minimizar os sofrimentos físicos, aqueles que as radiografias detectam e que os exames revelam. É o corpo e suas possibilidades de dor. É a carne humana e sua fragilidade exposta; é o ser vivente e sua luta desesperada contra a morte.

Mas não temos o desejo de nos ater a estas questões. O nosso querer é menos pretensioso. Queremos, com simplicidade, buscar tecer uma reflexão que nos favoreça um jeito de acolher os sofrimentos que nos afligem, sem permitir que eles nos destruam ou nos retirem a vontade de viver.

Para favorecer este nosso desejo e torná-lo possível, consideraremos o sofrimento a partir da díade: corpo – alma. Dessa forma, ficará mais seguro continuar o caminho que desejamos.

Os sofrimentos do corpo são os diretamente ligados ao contexto da dor localizada, da dor material, física. O corpo que envelhece, o corpo que padece com os limites do tempo.

Já os sofrimentos da alma são os que se referem aos desatinos dos afetos, aos conflitos espirituais, emocionais,





Fábio de Melo

morais, enfim, tudo o que dói na vida humana e que não tem uma materialidade, isto é, não pode ser radiografado, nem tampouco identificado em exames laboratoriais.

Quando o nosso sofrimento é localizado e pode ser curado mediante prescrições de remédios, estamos diante de problemas para os quais a medicina já encontrou a solução. Se temos uma enfermidade psíquica, fruto de desordens químicas que geram tristezas, ou de distúrbios emocionais, provenientes de nossos distúrbios cerebrais, a medicina oferece inúmeros caminhos e possibilidades para sararmos estas questões.

Mas o que podemos fazer quando estamos diante dos limites que são próprios da vida e para os quais não existem remédios? Como reagir diante dos acontecimentos trágicos a que toda pessoa está sujeita? Como é que podemos nos posicionar diante de tudo o que nos infelicitava nestes tempos tão marcados por inseguranças e violências?

Há algum jeito, alguma forma de fortalecer nossa estrutura humana para que o sofrimento seja enfrentado sem que ele se torne a causa de nossa ruína?

É possível administrar os sofrimentos e minimizar suas ações sobre nós? A dor pode nos ensinar alguma coisa? Podemos aprender alguma lição com os limites que são próprios da vida?

É sobre estas questões que queremos refletir.



