

A DOR E O SOFRIMENTO

Os dois últimos textos que escrevi focaram o modo como encaramos quer a doença quer a cura, do ponto de vista Rosacruziano. Agora, quase em modo de continuação, venho abordar o sofrimento e a cura, apresentando, neste caso a minha perspectiva pessoal sobre o assunto.

Há dias, li um livro que diferenciava a dor do sofrimento, e eu fiquei a pensar nisto, porque, com o retorno de Saturno, tenho tido vários acidentes, em que parti várias partes do corpo. Posso afirmar que a dor é física, habituamo-nos a viver com ela, e é atenuada ou quase anulada com medicação adequada. Mas quanto ao sofrimento, é mais complicado, pois é mental e psicológico. Não vivi, afortunadamente, esse tipo de sofrimento, mas tenho convivido e ainda convivo de perto com ele.

A ansiedade, a depressão, a angústia, vivem ao meu lado, e o meu sentimento além da compaixão, é de uma grande impotência! Não consigo aliviar o sofrimento daqueles que me acompanham.

Alguns, têm depressões desde que os filhos saíram de casa e sentem-se donos de um ninho vazio, outros sentem-se bem quando estão acompanhados, mas quando regressam a casa e ficam mais sós, sentem-se acompanhados apenas de grandes angústias, outros sentem a vida como uma grande incerteza e ficam inactivos, a sismar sobre o incerto futuro.

Todos têm em comum qualquer sensação no peito, um peso, uma prisão, palpitações. Outra coisa também comum, é que enquanto têm ou tinham ocupações sentem-se bem, apenas quando estão com eles próprios o sofrimento aparece.

Há tempo, a falar sobre o assunto com um amigo cuja esposa tem uma esclerose múltipla em estado avançado, disse-me que não tinha tempo para estar deprimido, pois além do seu trabalho, tem que cuidar da esposa quando regressa a casa e a empregada se vai embora.

Analisando as situações que conheço, penso que todas se devem ao MEDO. Medo de ficar doente e sofrer, medo de ficar sozinho no mundo, medo de um futuro sombrio, Medo.

“No amor não há temor, antes o perfeito amor lança fora o temor” 1 João 4:18

Se o AMOR afasta o medo, parece-me que o antídoto para a depressão e a ansiedade é o AMOR.

Ser útil, enviar pensamentos de Amor a alguém, fazer uma boa acção na hora do aperto será, certamente, uma solução para minorar o sofrimento.

Vou recomendar aos que conheço.

16 Setembro 2025

Fátima Capela