

A beleza de cada nascer do sol traz a promessa de sonhos realizados . . . até você passar pelos imponentes portões do luto. Tal dor pinta um quadro muito diferente de um futuro bem distinto. Todos que enfrentam o peso de um coração quebrantado pela perda são conduzidos a uma desolada terra de sombras onde aparentemente não existe sol. Dia após dia, a escuridão penetra sua alma com um terrível sentimento de perda - a perda do que antes era muito querido. Mas não perca a esperança. A Bíblia diz, “há tempo de lamentar.” Deus conhece suas necessidades.

“Faze-me ouvir do teu amor leal pela manhã, pois em ti confio. Mostra-me o caminho que devo seguir, pois a ti elevo a minha alma”.(Salmo 143:8)

I. DEFINIÇÕES

O luto é a resposta natural do seu coração à perda não desejada quando você se permite sentir dor emocional.¹ Geralmente chamado de “tempo de chorar”, o luto é um processo normal e saudável que por sua vez produz a cura da dor profunda e da angústia.² Ninguém escala a montanha chamada Maturidade sem passar pelo vale da dor.

“Tem compaixão de mim, ó SENHOR, porque estou angustiado; consumidos estão de tristeza os meus olhos, a minha alma e o meu corpo. Mas eu confio em Ti, ó SENHOR; e digo: Tu és o meu Deus.”
(Salmo 31:9,14)

A. O que é Luto?

- O luto é uma dor profunda e duradoura causada pela perda ou pela iminente perda de alguém ou alguma coisa que tem um valor emocional muito grande.³
- A palavra hebraica do Velho Testamento *‘abal* significa “prantear ou lamentar.”⁴ Quando Jacó recebeu a terrível notícia de que seu filho foi morto por animais ferozes, ele lamentou profundamente em seu coração a perda de seu amado José.

“Então Jacó rasgou as suas vestes, e pôs saco sobre os seus lombos e lamentou seu filho por muitos dias.”
(Gênesis 37:34)

- A palavra grega do Novo Testamento *lupeo* significa “estar em luto, estar em lamento,” vinda de uma palavra raiz que significa “dor” do corpo ou da mente.⁵ Quando Jesus disse a Seus discípulos que logo seria traído e morto, eles se encheram de lamento por sua perda iminente.

*“E Mata-lo-ão, e ao terceiro dia ressurgirá. E eles se entristeceram grandemente.”
(Mateus 17:23)*

B. O que é Luto Crônico?

- O luto crônico é uma dor emocional não resolvida que permanece por um longo período de tempo devido à falta de elaboração ou aceitação da perda.⁶
- O luto crônico pode também ser uma dor não resolvida de muito tempo atrás, caracterizada por **crenças erradas** não saudáveis e a falta de progresso no processo do luto.

CRENÇA ERRADA: *“Meu luto nunca vai cessar.”*

VERDADE: ***VOCÊ LAMENTARÁ POR ALGUM TEMPO.**
“[Há] tempo de chorar e tempo de rir; tempo de pranteiar e tempo de dançar.” (Eclesiastes 3:4)*

CRENÇA ERRADA: *“Se eu chorar, não sou forte.”*

VERDADE: ***JESUS FOI FORTE, E ELE CHOROU.**
“Jesus chorou.” (João 11:35)
DAVI E SEUS HOMENS CHORARAM POR SAUL E JÔNATAS.
“E prantearam, e choraram e jejuaram até a tarde por Saul, e por Jônatas, seu filho, e pelo povo do Senhor, e pela causa de Israel, porque tinham caído à espada.”
(2 Samuel 1:12)*

CRENÇA ERRADA: *“Eu sinto profunda dor e angústia, eu não estou confiando em Deus.”*

VERDADE: ***CRISTO FOI UM HOMEM DE DOR E MUITA ANGÚSTIA.**
“Era desprezado, e rejeitado dos homens; homem de dores e experimentado nos sofrimentos; e, como um de quem os homens escondiam o rosto, era desprezado, e não fizemos dele caso algum.”
(Isaías 53:3)*

C. O que é Luto Reprimido?

- O luto reprimido é uma profunda perda pessoal sobre a qual a pessoa deveria lamentar, mas não o faz.⁷ Uma pessoa com luto reprimido mantém alguns padrões de vida não saudáveis mas não sabe porque. Somente encarando a verdade das perdas doloridas na vida e vivendo o luto verdadeiro é que encontrará cura.

“Eis que desejas que a verdade esteja no íntimo; faze-me, pois, conhecer a sabedoria no secreto da minha alma.”
(Salmo 51:6)

- Eis aqui o exercício da Linha do Tempo para descobrir lutos reprimidos.⁸
 - Desenhe uma linha horizontal representando a sua vida.
 - Divida a linha em três partes—infância, juventude, fase adulta.
 - Marque as principais mudanças na sua vida—eventos significantes.
 - Determine se existem experiências tristes sobre as quais você nunca lamentou.
 - Permita-se experimentar **agora** uma tristeza profunda pela sua perda.

D. O que significa o processo do Luto?

- O processo do luto é um processo, passo a passo, pelo qual a pessoa que sofreu a perda caminha até alcançar a cura emocional.⁹

“Ainda que eu ande pelo vale da sombra da morte, não temerei mal algum, porque Tu estás comigo; Tua vara e Teu cajado me consolam.”
(Salmo 23:4)

- O processo de luto saudável vai culminar em:¹⁰

*Aceitação de que **o passado vai ser sempre passado***

*Aceitação de que **o presente oferece estabilidade e significado***

*Aceitação de que **o futuro está cheio de oportunidades novas e diferentes***

“Bendito seja o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo! Conforme a sua grande misericórdia, ele nos regenerou para uma esperança viva, por meio da ressurreição de Jesus Cristo dentre os mortos, para uma esperança que jamais poderá perecer, macular-se ou perder o seu valor. Herança guardada nos céus para vocês.”
(1 Pedro 1:3-4)

II. CARACTERÍSTICAS

O luto pela morte de uma pessoa amada não vai simplesmente embora em poucas semanas ou meses. O luto saudável pode durar por um, dois, ou até cinco anos.¹¹ Isto é especialmente verdade quando é a perda de uma criança, pais ou cônjuge. Cada um lamenta de forma diferente, mas você lamentará no seu próprio tempo. Quando você confia a sua vida ao Senhor, o seu lamento vai diminuindo gradualmente e Ele restaura a alegria do seu coração.

*“ . . . vós estareis tristes, porém a vossa tristeza se converterá em alegria.”
(João 16:20)*

A. Estágios de um Processo de Luto Saudável

Complicações emocionais ocorrem quando bloqueamos o processo natural do luto.¹² Você já disse para si mesmo, “Sai fora! Eu deveria ser capaz de lidar com isso de uma forma melhor!” “Eu tenho que me refazer e continuar a vida!” ou “Eu não consigo colocar ordem em minhas ações!”? Essas declarações auto-incriminantes frequentemente provam que estamos esperando demais de nós mesmos e não reconhecemos o lento processo da restauração. Dê permissão a você mesmo para experimentar os estágios inconsistentes do luto . . . confiando que Deus trará nova vida de novo.

“Tu, que me fizeste ver muitas e penosas tribulações, de novo me restituirás a vida, de novo me tirarás dos abismos da terra”.
(Salmo 71:20)

Estágio de Crise

“Amados, não estranheis a ardente provação que vem sobre vós para vos experimentar, como se coisa estranha vos acontecesse; mas regozijai-vos por serdes participantes das aflições de Cristo; para que também na revelação da sua glória vos regozijeis e exulteis.”
(1 Pedro 4:12-13)

O Estágio de Crise pode durar de dois dias até duas semanas. No Estágio de Crise a pessoa no processo de luto se move mecanicamente através das atividades diárias.

Choque	Dormência	Medo
Negação	Ociosidade	Choro
Confusão	Insônia	Sentir-se Ameaçado

Estágio de Provação

“Nisso vocês exultam, ainda que por agora, por um pouco de tempo, devam ser entristecidos por todo tipo de provação. Assim acontece para que fique comprovado que a fé que vocês tem, muito mais valiosa do que o ouro que perece, mesmo que refinado pelo fogo, é genuína e resultará em louvor, glória e honra, quando Jesus Cristo for revelado.”
(1 Pedro 1:6-7)

O Estágio de Provação pode durar um, dois ou mais anos, talvez até a morte se o luto não for resolvido.

Angústia	Cansaço	Ira
Depressão	Auto-depreciação	Sentimento de não ter ajuda
Remorso	Solidão	Culpa
	Ressentimento	

Estágio de Contentamento

“ . . . mas uma coisa faço, e é que, esquecendo-me das coisas que atrás ficam, e avançando para as que estão adiante, . . . porque já aprendi a contentar-me com as circunstâncias em que me encontre.”

(Filipenses 3:13; 4:11)

O Estágio de Contentamento aceita a perda, deixando-a no passado. Esse estágio aceita que o presente oferece estabilidade e que o futuro oferece novas oportunidades.

- Maior **humildade** diante de Deus e dos outros
- Maior **compaixão** pelos outros
- Maior **aceitação** dos outros
- Maior **apreciação** pelos outros
- Experimentando **deixar a perda** para trás
- Experimentando **nova esperança** para o futuro
- Experimentando **novos padrões** de vida
- Experimentando um **novo propósito** de vida
- Desenvolver uma **dependência mais profunda do Senhor**

B. Características do Luto Crônico não Saudável

É preciso coragem para se permitir ser aberto e honesto sobre os seus sentimentos de intensa tristeza e dor.¹³ Para alguns, a realidade da dor pessoal foi enterrada tão profundamente, a habilidade de experimentar o luto real está bloqueada. O luto não saudável e a dor não resolvida são barreiras para a maturidade emocional e bloqueiam a consciência do amor e do conforto que Deus tem para nós.

“Bem-aventurados os que choram, porque eles serão consolados.”

(Mateus 5:4)

Luto inibido	negação do luto <i>“Isso não está realmente acontecendo comigo”</i>
Luto isolado	memórias seletivas <i>“Eu nunca mais quero pensar sobre aquele acidente de carro.”</i>
Luto separado	envolvimento emocional reduzido <i>“Eu nunca mais vou me abrir para ser ferida dessa maneira novamente”</i>

Luto intelectualizado	explicação racional dos eventos <i>“Poderia ter sido muito pior”</i>
Luto invertido	retornar às maneiras imaturas de responder <i>“Eu não posso acreditar que tive um acesso de raiva como eu tinha quando tinha dois anos de idade”</i>
Luto imortalizado	falta de habilidade de se livrar da perda <i>“Ele vai ser sempre parte de tudo na minha vida”</i>

III. CAUSAS DO LUTO

“Uma bomba chamada ‘tumor no cérebro’ atingiu o meu lindo filhinho de quatro anos. As seqüelas o deixaram incapaz de ver, falar, se movimentar e comer por conta própria durante muitos meses. Foi um ano agonizante, mas minha angústia por sua morte ainda é intensa.”

“Eu estive trabalhando na empresa por mais de 40 anos e fui um elemento fundamental em seu tremendo crescimento e sucesso. Uma fusão com outra organização eliminou a minha função e forçou a minha aposentadoria. Eu ainda sou saudável, mas não sei como começar de novo a esta altura da vida.”

“Meu marido se divorciou de mim e casou novamente. Nossa família era a coisa mais importante da minha vida. Eu não sei como vou continuar a vida sozinha. A dor de sua rejeição e não ter um pai em casa com as crianças é terrível.”

A. Uma ou Mais de Uma das Três Necessidades Básicas são Ameaçadas pela Perda ¹⁴

PERDA DE AMOR

- PERDA DO CÔNJUGE
- PERDA DOS PAIS
- PERDA DE UM FILHO
- PERDA DE UM AMIGO
- PERDA DE UM MENTOR
- PERDA DE UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO

“Você é meu servo; eu o escolhi e não o rejeitei. Por isso não tema, pois estou com você; não tenha medo pois eu sou o seu Deus. Eu o fortalecerei e o ajudarei; eu o segurarei com a minha mão direita vitoriosa”.
(Isaias 41:9-10)

PERDA DE SIGNIFICADO *ou sentido e propósito na vida*

- PERDA DA SAÚDE
- PERDA DE REALIZAÇÕES
- PERDA DO EMPREGO
- PERDA DA REPUTAÇÃO
- PERDA DA LIBERDADE
- PERDA DE UM PROPÓSITO

“Por quem [Jesus] obtivemos também nosso acesso pela fé a esta graça, na qual estamos firmes, e gloriemo-nos na esperança da glória de Deus. E não somente isso, mas também gloriemo-nos nas tribulações; sabendo que a tribulação produz a perseverança; e a perseverança a experiência, e a experiência a esperança; e a

esperança não desaponta, porquanto o amor de Deus está derramado em nossos corações pelo Espírito Santo que nos foi dado.”
(Romanos 5:2-5)

PERDA DO SENSO DE SEGURANÇA

- PERDA DE COMPANHEIROS • PERDA DO LAR
- PERDA DE HABILIDADES FÍSICAS
- PERDA DE JUSTIÇA
- PERDA FINANCEIRA
- PERDA DO AMBIENTE FAMILIAR

“O nome do Senhor é uma torre forte; os justos correm para ela, e estão seguros.”
(Provérbios 18:10)

B. Causa Principal de Falha no Processo de Luto

CRENÇA ERRADA: “Eu deveria ser capaz de enfrentar as dificuldades da vida sem sentir dor e angústia profundas.”

CRENÇA CERTA: “O luto é um processo comum que eu *tenho* que experimentar para poder crescer emocionalmente e espiritualmente. Minha esperança está em Deus que providencia a força que preciso para viver meu luto de forma profunda e honestamente.”

“A Minha graça te basta, porque o meu poder se aperfeiçoa na fraqueza. Por isso, de boa vontade antes me gloriarei nas minhas fraquezas, a fim de que repouse sobre mim o poder de Cristo. Pelo que sinto prazer nas fraquezas, nas injúrias, nas necessidades, nas perseguições, nas angústias por amor de Cristo. Porque quando estou fraco, então é que sou forte.”
(2 Coríntios 12:9-10)

IV. PASSOS PARA A SOLUÇÃO

Davi lamentou profundamente a doença e morte de seu filho que nasceu do seu relacionamento com Bate-Seba.¹⁵ Ele pleiteou com Deus pela oração e jejum para poupar a vida da criança, mas depois de sete dias de luta com Deus, a criança morreu e os servos de Davi temeram a sua reação. *“Então Davi se levantou do chão, lavou-se, perfumou-se e trocou de roupa. Depois entrou no santuário do Senhor e o adorou. E, voltando ao palácio, pediu que lhe preparassem uma refeição e comeu”* (2 Samuel 12:20). Davi se agarrou à esperança de que Deus poderia intervir, mas não descartou a realidade da morte . . . **ele deu início ao processo de aceitação.**

“Respondeu ele: Quando a criança ainda vivia, jejei e chorei, pois dizia: Quem sabe se o SENHOR não se compadecerá de mim, de modo que viva a criança? Todavia, agora que é morta, por que jejuaria eu? Poderei eu fazê-la voltar? Eu irei para ela, porém ela não voltará para mim.”
(2 Samuel 12:22-23)

A. VERSO CHAVE para Memorizar

“Compadece-te de mim, ó Deus, compadece-te de mim, pois em Ti se refugia a minha alma; à sombra das tuas asas me refugiarei, até que passem as calamidades.”
(Salmo 57:1)

B. PASSAGEM CHAVE para Ler e Reler

Quando estiver
Afogando-se no
Luto

Lamentações 3:19-26

Deus me levanta do oceano da minha alma abatida.	3:19-21
Seu imenso amor e compaixão nunca falham.	3:20
Sua fidelidade me conforta diariamente.	3:23
Ele é tudo o que preciso. . . . vou esperar nEle.	3:24
Ele quer que toda minha esperança esteja somente nEle.	3:25
Ele é bom para mim quando eu O busco.	3:25
Ele me traz cura quando espero por Seu livramento.	3:26

C. Aceitação

O processo saudável do luto envolve sua mente e suas emoções.

¹⁶Intelectualmente você pode reconhecer que uma mudança ocorreu, mas emocionalmente você resiste aceitar que a sua vida vai ser bem diferente daquilo que você deseja. Aceitar a realidade de uma perda indesejável pode consumir toda a sua energia nesse conflito interior diário. Jeremias demonstra uma ótima maneira de começar cada dia durante o processo de luto.

“Lembro-me da minha aflição e do meu delírio, da minha amargura e do meu pesar. Lembro-me bem disso tudo, e a minha alma desfalece dentro de mim. Todavia, lembro-me também do que pode me dar esperança. Graças ao grande amor do Senhor é que não somos consumidos., pois as suas misericórdias são inesgotáveis. Renovam-se cada manhã; grande é a sua fidelidade.” (Lamentações 3:19-23)

Aceite seu PASSADO

(O passado sempre vai estar no passado.)

Ore Busque o socorro do Senhor para confortá-lo no seu luto.

“Os justos clamam, e o SENHOR os ouve, e os livra de todas as suas angústias. Perto está o SENHOR dos que têm o coração quebrantado, e salva os contritos de espírito”. (Salmo 34:17-18)

Lembre-se..... Considerando a sua perda—escreva e termine estas frases:

“Eu me lembro destes eventos significantes” (anote boas e más memórias)

“Eu olho para essas fotografias e me lembro...” (anote boas e más memórias)

“Eu lamento sobre” (liste tudo)

“Eis que desejas que a verdade esteja no íntimo; faze-me, pois, conhecer a sabedoria no secreto da minha alma.” (Salmo 51:6)

Chore. Se permita chorar.

“. . . O choro pode durar uma noite; pela manhã, porém, vem o cântico de júbilo.” (Salmo 30:5)

Complete À medida que você lidar com cada evento da sua lista, escreva a palavra “*passado*” significando “*o passado ficou para trás.*”

“. . . mas uma coisa faço, e é que, esquecendo-me das coisas que ficaram para trás e avançando para as que estão adiante, . . .” (Filipenses 3:13)

Memorize Escreva estes versículos para memorizar:

“Cura-me, ó SENHOR, e serei curado; salva-me, e serei salvo; pois Tu és o meu louvor.” (Jeremias 17:14)

“Só Ele cura os de coração quebrantado e cuida das suas feridas.” (Salmo 147:3)

“Descanse somente em Deus, ó minha alma; Dele vem a minha esperança.” (Salmo 62:5)

Agradeça. Agradeça a Deus pelas experiências positivas do passado e por Sua fidelidade.

“Em tudo dai graças; porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco.” (1 Tessalonicenses 5:18)

Aceite seu PRESENTE
(O presente oferece estabilidade e significado.)

Escolha viver um dia de uma vez.

“Não vos inquieteis, pois, pelo dia de amanhã; porque o dia de amanhã cuidará de si mesmo. Basta a cada dia o seu mal.”
(Mateus 6:34)

Coloque o Senhor no centro da sua vida.

“Porque dEle, e por Ele, e para Ele, são todas as coisas; glória, pois, a Ele eternamente. Amém.” (Romanos 11:36)

Vá a Deus com as suas perguntas específicas (*faça uma lista*).

“Ora, se algum de vós tem falta de sabedoria, peça-a a Deus, que a todos dá liberalmente e não censura, e ser-lhe-á dada. Peça-a, porém, com fé, não duvidando; pois aquele que duvida é semelhante à onda do mar, que é sublevada e agitada pelo vento.” (Tiago 1:5-6)

Agradeça a Deus por providenciar tudo o que você precisa para viver.

“Visto como o seu divino poder nos tem dado tudo o que diz respeito à vida e à piedade, pelo pleno conhecimento dAquele que nos chamou por Sua própria glória e virtude.” (2 Pedro 1:3)

Agradeça a Deus pois, apesar da sua situação ter mudado, Ele nunca o deixará.

“. . . porque Ele mesmo disse: Não te deixarei, nem te desampararei.” (Hebreus 13:5)

Concentre-se em fazer coisas pelos outros (*faça uma lista*).

“Levai as cargas uns dos outros, e assim cumprireis a lei de Cristo.”
(Gálatas 6:2)

Aceite seu FUTURO
(O futuro está cheio de novas oportunidades.)

Espere nos planos que Deus tem para o seu futuro.

“‘Pois Eu bem sei os planos que estou projetando para vós’, diz o SENHOR; planos de paz, e não de mal, para vos dar um futuro e uma esperança.” (Jeremias 29:11)

Saiba que a sua tristeza e sua dor não serão em vão.

“E sabemos que todas as coisas concorrem para o bem daqueles que amam a Deus, daqueles que são chamados segundo o seu propósito.”
(Romanos 8:28)

Ponha as suas expectativas em Deus.

“Ó minha alma, espera silenciosa somente em Deus, porque Dele vem a minha esperança”. (Salmo 62:5)

Tenha fé e acredite no que você não pode ver.

“Não atentando nós nas coisas que se vêem, mas sim nas que se não vêem; porque as que se vêem são temporais, enquanto as que se não vêem são eternas.” (2 Coríntios 4:18)

Saiba que Deus vai preencher o vazio na sua vida.

“Não vos lembreis das coisas passadas, nem considereis as antigas. Eis que faço uma coisa nova; agora está saindo à luz; porventura não a percebeis? Eis que perei um caminho no deserto, e rios no ermo.” (Isaiás 43:18-19)

D. Encontrando Conforto

Como é verdadeiro o ditado, “Sol sem chuva faz um deserto.” Deus sabe, se você nunca experimentou as tempestades da vida - se as nuvens de chuva não derramarem sua água - você nunca verá as flores crescerem no jardim. Você precisa desabrochar nas áreas de simpatia, empatia e compaixão . . . entendimento, perspectiva e sabedoria . . . As tempestades da tristeza não serão em vão. Pelo plano de Deus, o luto vai fazer o seu coração e sua vida melhores . . . o luto vai fazê-lo crescer.

“Melhor é a mágoa do que o riso, porque a tristeza do rosto torna melhor o coração. O coração dos sábios está na casa do luto, mas o coração dos tolos na casa da alegria.” (Eclesiastes 7:3-4)

VENHA PARA O DEUS DE TODA A CONSOLAÇÃO.

“Bendito seja o Deus e Pai de nosso Senhor Jesus Cristo, o Pai das misericórdias e Deus de toda a consolação.” (2 Coríntios 1:3)

ABRA O SEU CORAÇÃO PARA A REALIDADE DA DOR.

“Porquanto já em nós mesmos tínhamos a sentença de morte, para que não confiássemos em nós, mas em Deus, que ressuscita os mortos”. (2 Coríntios 1:9)

MANTENHA UMA CONSCIÊNCIA LIMPA CONFESSANDO TODOS OS PECADOS E OFENSAS DO PASSADO.

“Confessei-te o meu pecado, e a minha iniquidade não encobri. Disse eu: Confessarei ao SENHOR as minhas transgressões; e Tu perdoaste a culpa do meu pecado”. (Salmo 32:5)

ACHE A PARTE POSITIVA DO SEU PROCESSO DE LUTO.

“Vejam o que esta tristeza segundo Deus produziu em vocês: que dedicação, que desculpas, que indignação, que temor, que saudade, que preocupação, que desejo de ver a justiça feita! Em tudo vocês se mostraram inocentes a esse respeito”. (2 Coríntios 7:11)

OBTENHA CONFORTO DAQUELES QUE DEUS MANDARÁ ATÉ VOCÊ.

“Mas Deus, que consola os abatidos, nos consolou com a vinda de Tito”. (2 Coríntios 7:6)

REFORCE A SUA FÉ DANDO CONFORTO AOS OUTROS.

“[Deus] Que nos consola em toda a nossa tribulação, para que também possamos consolar os que estiverem em alguma tribulação, pela consolação em que nós mesmos somos consolados por Deus”. (2 Coríntios 1:4)

Confie na força de Cristo em você para reconstruir a sua vida.

“Pelo que sinto prazer nas fraquezas, nas injúrias, nas necessidades, nas perseguições, nas angústias por amor de Cristo. Porque quando estou fraco, então é que sou forte”. (2 Coríntios 12:10)

*Minha vida é como uma tela
Entre meu Senhor e eu.
Eu não posso escolher as cores que
Ele trabalha continuamente.
Algumas vezes eles tece tristeza,
E eu em tolo orgulho
Esqueço que Ele vê o lado de cima
E eu, o lado do avesso.
Até que o tear se silencie
E as lançadeiras cessem de trabalhar
Poderá Deus expor a tela
E explicar a razão.
As linhas negras são necessárias
Nas mãos habilidosas do tecelão
Assim como as de ouro e prata
No desenho que Ele planejou.*

O Tecelão - Autor Desconhecido

Assim como, o quão longe de uma flor você estiver, menor ela se parecerá aos seus olhos; assim, quanto mais distante do luto, menor será sua tristeza. O tempo realmente cura – é um presente de conforto do Deus de toda a consolação.

–June Hunt

Para pedir fitas, livros e CHAVES BÍBLICAS PARA O ACONSELHAMENTO adicionais sobre outros temas como: *Depressão, Iras, Luto, Adultério* e outros temas relacionados, escreva para **ESPERANÇA PARA O CORAÇÃO**, Box 7, Dallas, TX, 75221, EUA/USA ou ligue 1-800-488- HOPE (Chamada gratuita somente dentro dos Estados Unidos) ou 972-239-9999.

Visite-nos: www.esperancaparaocoracao.org

Escreva-nos: esperanca@hopefortheheart.org

EDIFICANDO A PESSOA ENLUTADA

“Por isso, exortem-se e edifiquem-se uns aos outros, como de fato vocês estão fazendo”. (I Tessalonicenses 5:11)

- Reconheça sua perda imediatamente.
- Aceite todas as respostas verbais ou emocionais sem julgamento.
- Abrace com terno carinho.
- Espere por lágrimas e extremos emocionais.
- Encontre coisas que precisem ser feitas e faça sem que ninguém solicite.
- Dê a pessoa que passou pela perda muitas oportunidades de falar sobre a perda.

Coisas que devo e não-devo fazer - para o encorajador

- **Morte de Criança:**
Não diga: “Você poderá ter outro filho”.
Diga: “Eu sempre admirei suas qualidades especiais de mãe”.
- **Morte do Cônjuge:**
Não diga: “Muitas pessoas casam novamente na sua idade”.
Diga: “Eu valorizava seu ... (características de caráter ou habilidade)
- **Morte após longo período de doença:**
Não diga: “Ele/ela está muito melhor longe daqui”.
Diga: “Eu admirei a maneira com que você o/a cuidou e encorajou”.
- **Divórcio ou Separação:**
Não diga: “Ele/ela não era mesmo o ideal para você”.
Diga: “O Senhor está aí para você e eu também”.
- **Criança Deficiente:**
Não diga: “Aconteceu alguma coisa na gestação que tenha causado essa deficiência?”
Diga: “Eu reparei o (doçura/ belo sorriso) de sua criança”.
- **Perda de Emprego:**
Não diga: “Você vai encontrar algo melhor em uma semana”.
Diga: “Eu sinto por você e estarei orando por você nesse período”.
- **Perda de uma parte do corpo:**
Não diga: “Agradeça ...você poderia ter morrido”.
Diga: “A adaptação será difícil, mas você pode contar comigo”.
- **Perda de Amigo:**
Não diga: “Você fará outros bons amigos”.
Diga: “Um amigo é um tesouro. Eu sei que você sentirá sua falta”.
- **Perda de Casa:**
Não diga: “Pelo menos você está viva”.
Diga: “Eu sei que você tem memórias. Eu lembro...”.
- **Perda de Animal de Estimação:**
Não diga: “Você pode arranjar outro”.
Diga: “Você tratava seu cachorro tão bem”.

NOTAS

- ¹ Gary R. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*, ver. ed. (Dallas: Word, 1988), 345.
- ² John A. Larson, “Grief”, em *Baker Encyclopedia of Psychology & Counseling*, 2 ed., ed David G. Benner e Peter C. Hill (Grand Rapids: Baker, 1999), 519.
- ³ Ver Lauren Briggs, *What You Can Say When You don’t Know What to Say* (Eugene, Ore.: Harvest House, 1985), 28-30; Collins, *Christian Counseling*, 345.
- ⁴ James Strong, *Strong’s Exhaustive Concordance of the Bible* (Nashville: Abingdon, 1986), 7.
- ⁵ Strong, *Strong’s Exhaustive Concordance of the Bible*, 45.
- ⁶ Ver Collins, *Christian Counseling*, 352-53; H. Norman Wright, *Crisis Counseling: What to Do and Say during the First 72 Hours*. Updated and expanded ed. (Ventura, Calif.: Regal, 1993), 154-56; H. Norman Wright, *Recovering from the Losses of Life* (Tarrytown, N.Y.: Fleming H. Revell, 1991), 53-61.
- ⁷ Ver Collins, *Christian Counseling*, 352-53; Wright, *Crisis Counseling*, 154-56; Wright, *Recovering from the Losses of Life*, 53-61.
- ⁸ Ver Charlotte A. Greeson, Mary Hollingsworth, e Michael Washburn, *The Grief Adjustment Guide: a Pathway through Pain*, Faire & Hale Planner (Sisters, Ore.: Questar, 1990), 200-2.
- ⁹ Ver Wright, *Crisis Counseling*, 158-59.
- ¹⁰ Wright, *Crisis Counseling*, 159-61.
- ¹¹ Greeson, Hollingsworth, e Washburn, *The Grief Adjustment Guide*, 73; Wright, *Crisis Counseling*, 165.
- ¹² Ver Haddon W. Robinson, *Grief: Comfort for Those Who Grieve and Those Who Want to Help* (Grand Rapids: Discovery House, 1996), 11-16.
- ¹³ Ver Collins, *Christian Counseling*, 352-53; Wright, *Crisis Counseling*, 154-56; Wright, *Recovering from the Losses of Life*, 53-61.
- ¹⁴ Sobre as três necessidades básicas, ver Robert S. McGee, *The Search for Significance: Book & Workbook*, 2 ed. (Houston, Tex.: Rapha, 1990) 27-30.
- ¹⁵ Collins, *Christian Counseling*, 345.
- ¹⁶ Ver Wright, *Crisis Counseling*, 159.

Bibliografía Seleccionada

- Briggs, Lauren. *What You Can Say When You don't Know What to Say*. Eugene, Ore.: Harvest House, 1985.
- Collins, Gary R. *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*, Rev. ed. Dallas: Word, 1988.
- Davidson, Glen W. *Understanding Mourning: A Guide for Those Who Grieve*. Minneapolis: Augsburg, 1984.
- Greeson, Charlotte A. , Mary Hollingsworth, e Michael Washburn, *The Grief Adjustment Guide: a Pathway through Pain*, Faire & Hale Planner. Sisters, Ore.: Questar, 1990.
- Larson, John A. "Grief". Em *Baker Encyclopedia of Psychology & Counseling*, 2 ed. Houston, Tex.: Rapha, 1990.
- McGee, Robert S. *The Search for Significance: Book & Workbook*, 2 ed. Houston, Tex.: Rapha, 1990.
- Robinson, Haddon W. *Grief: Comfort for Those Who Grieve and Those Who Want to Help*. Grand Rapids: Discovery House, 1996.
- Strong, James. *Strong's Exhaustive Concordance of the Bible*. Nashville: Abingdon, 1986.
- West, Kari. *Dare to Trust, Dare to Hope Again: Living with Losses of the Heart*. Colorado Springs, Colo.: Cook Communications, 2001.
- Westberg, Granger E. *Good Grief: A Constructive Approach to the Problem of Loss*. Philadelphia, Penna.: Fortress, 1962.
- Wiersbe, Warren W. *Why Us? When Bad Things Happen to God's People*. Old Tappan, N.J.: Fleming H. Revell, 1984.
- Wright, H. Norman. *Crisis Counseling: What to Do and Say during the First 72 Hours*. Updated and expanded ed. Ventura, Calif.: Regal, 1993.
- Wright, H. Norman. *Recovering from the Losses of Life*. Tarrytown, N.Y.: Fleming H. Revell, 1991.

*“Senhor meu Deus, a ti clamei por socorro,
e **tu me curaste**”.*
Salmo 30:2

*“Mas **tu enxergas** o sofrimento e a dor;
observa-os para tomá-los em tuas mãos.
A vítima deles entrega-se a ti;”*
Salmo 10:14

*“O **choro** pode persistir uma noite,
mas a alegria vem pela manhã”.*
Salmo 30:5

*“Descanse somente em Deus, ó minha alma;
dele vem a **minha esperança**”.*
Salmo 62:5

*“Só **ele cura** os de coração quebrantado
e cuida das suas feridas”.*
Salmo 147:3

*“Por que você está assim **tão triste**,
ó minha alma? Por que está assim tão
perturbada dentro de mim? Ponha sua
esperança em Deus! Pois ainda o louvarei;
ele é o meu salvador e o meu Deus”.*
Salmo 42:11

*“Esqueçam o que se foi; não vivam no passado.
Vejam, estou fazendo uma coisa nova!
Ela já está surgindo! Vocês não a reconhecem?
Até **no deserto vou abrir um caminho**
e riachos no ermo”.*
Isaiás 43:18-19

*“Pois eu ainda teria o **consolo**, minha alegria
em meio à dor implacável, de não ter
negado as palavras do Santo”.*
Jó 6:10

*“Digo-lhes que certamente vocês chorarão
e se lamentarão, mas o mundo se alegrará.
Vocês se entristecerão, mas **a tristeza de vocês**
se transformará em alegria”.*
João 16:20

*“Bendito seja o Deus e Pai de nosso
Senhor Jesus Cristo, pai das misericórdias
e Deus de toda consolação, que nos consola
em todas as nossas tribulações, para que,
com a consolação que recebemos de Deus,
possamos consolar os que estão
passando por tribulações”.*
II Coríntios 1:3,4

Será que alguém está vendo como meu
coração está doendo?

ESPERANÇA PARA O CORAÇÃO
"LUTO"

Onde posso conseguir ajuda para
aliviar a minha dor?

ESPERANÇA PARA O CORAÇÃO
"LUTO"

Como posso ter esperança quando meu
coração está tão pesado?

ESPERANÇA PARA O CORAÇÃO
"LUTO"

Será que minhas lágrimas secarão um dia?

ESPERANÇA PARA O CORAÇÃO
"LUTO"

Como posso parar de me sentir tão
pra baixo e deprimida?

ESPERANÇA PARA O CORAÇÃO
"LUTO"

Será que algum dia meu coração será curado?

ESPERANÇA PARA O CORAÇÃO
"LUTO"

Como posso ser consolada quando a minha
dor é tão persistente?

ESPERANÇA PARA O CORAÇÃO
"LUTO"

Minha vida está tão seca como um deserto.
Como posso vencer meu passado?

ESPERANÇA PARA O CORAÇÃO
"LUTO"

O que de bom poderá possivelmente vir
desse período tão atribulado?

ESPERANÇA PARA O CORAÇÃO
"LUTO"

Será que algum dia eu voltarei
a sentir alegria?

ESPERANÇA PARA O CORAÇÃO
"LUTO"