

Quando alguém sofrer, nunca diga “Tudo acontece por uma razão”

Por Fernando Barrichelo

NO ARTIGO DO NEW YORK TIMES, “*One Thing Never to Say to a Grieving Friend*”, a autora Jancee Dunn afirma que a pior frase que alguém pode dizer a uma pessoa em luto pela perda de alguém próximo é **“Tudo acontece por uma razão”**. Em vez de oferecer conforto, essa expressão pode piorar o estado emocional de quem está sofrendo, a ponto de a pessoa querer retrucar: “Ah é? E qual seria essa boa razão?”

Especialistas explicam que muitas pessoas recorrem a essa frase porque ficam desconfortáveis diante da dor alheia. É difícil testemunhar o sofrimento dos outros, e muitas vezes não sabemos como reagir. Como não fomos ensinados a lidar com o luto, acabamos recorrendo a clichês que parecem preencher o silêncio, mas que, na verdade, ignoram a necessidade emocional de quem sofre. O luto deve ser testemunhado, não desviado.

Quando digo “Tudo acontece por uma razão”, estou, na verdade, desconsiderando a sua dor.

Há alternativas mais úteis. Expressar empatia sincera, como “Sinto muito pela sua perda” ou “Não sei o que você está passando, mas estou aqui para ajudar”, pode ser mais reconfortante e muito mais poderoso do que qualquer tentativa de explicação misteriosa para ter fé no desconhecido.

Embora o artigo não trate de outras situações, podemos aplicar o mesmo raciocínio a outros tipos de sofrimento. Perder um emprego, por exemplo, também pode provocar um luto pessoal. A perda do trabalho muitas vezes representa uma ruptura na identidade, na segurança financeira e no propósito de vida, gerando grande angústia. Dizer a famosa frase sobre uma razão oculta não ajuda em nada nesse contexto.

Da mesma forma, o luto pode aparecer em momentos de perda amorosa, como o fim de um relacionamento, uma decepção sentimental ou mesmo uma paralisia pelo medo de uma possível frustração. Quem passa por isso experimenta uma dor que, no limite da intensidade, se assemelha ao luto.

Entretanto, se você não encontrar as palavras certas para consolar alguém, isso não é necessariamente um problema. O silêncio pode ser um consolo

poderoso. Um estudo chamado “*What is good grief support?*” revelou que pessoas muitas vezes encontram mais conforto em seus animais de estimação do que em amigos ou familiares, pela conexão emocional desprovida de julgamentos ou expectativas, que oferece um alívio constante durante o luto.

Sem palavras, os animais apoiam apenas com sua presença, criando um espaço seguro para que o sofrimento seja expresso. **O estudo mostrou que, ao contrário de humanos que tentam dar conselhos ou apressar a cura, os animais simplesmente estão lá.** Isso sugere que, muitas vezes, o melhor apoio é estar presente, sem a necessidade de falar, respeitando o tempo e os sentimentos.

Assim, quando um amigo estiver em um momento emocional difícil, de qualquer natureza, não se sinta obrigado a dar conselhos. Aliás, em muitas situações, a solução deve vir da própria pessoa. O mais importante é oferecer apoio genuíno e sincero. **Às vezes, o melhor é não dizer nada, apenas estar ali.**



FERNANDO BARRICHELO é executivo, mas escreve sobre pensamentos e raciocínios. Ou seja, sobre a vida e sobre todos nós.