

ALGUNS CAMINHOS PARA ENFRENTAR AS ADVERSIDADES DA VIDA

Aldemario Araujo Castro

Advogado

Mestre em Direito

Procurador da Fazenda Nacional

Brasília, 27 de julho de 2025

Neste ano de 2025, publiquei o livro “ESPIRITUALIDADE. Escritos em uma perspectiva espírita” (a versão eletrônica gratuita está disponível no site: aldemario.adv.br). Entre os 40 (quarenta) textos que integram a obra mencionada podem ser encontrados: a) Aprender a aprender; b) Como você enfrenta as dificuldades da vida?; c) Quando a vida diz não; d) Verdade, perdão, amor e aprendizado; e) Recomeços e aprendizados e f) As tempestades da vida e suas lições. Os referidos escritos abordam os momentos mais duros, tristes e dolorosos da existência terrena, alguns com maior e outros com menor intensidade.

Dias atrás, Flávia Cabral, um anjo em forma de gente, provocou o autor do livro ESPIRITUALIDADE. Disse algo assim: “Gostei muito do seu livro. Os textos sobre os problemas e obstáculos da vida são muito instigantes. Quero fazer uma provocação direta para o autor do livro. Na prática, em ações concretas, o que fazer nos momentos mais escuros da jornada terrena?”.

Ousei responder, apesar de compreender a delicadeza e a complexidade do questionamento. Tomei como base do meu raciocínio a máxima estoica de que não dominamos ou temos controle sobre praticamente tudo de relevante que ocorre na vida, mas podemos controlar como reagimos às investidas do mundo, especialmente as mais espinhosas.

Destaquei que se trata essencialmente de uma batalha interior. Na essência, o mundo (em sentido amplo) testa sua disposição de vida. Problemas, obstáculos, dificuldades, derrotas e perdas propõem a assunção de um estado de tristeza, apatia, angústia, desespero e até depressão. Surge, então, a questão fundamental: como tratar essa proposta de compra de negatividades?

O primeiro passo na verdadeira guerra íntima travada é ter consciência clara e plena de que: a) problemas fazem parte da vida (todos enfrentam momentos de dificuldades); b) nada acontece por acaso; c) cada experiência envolve uma lição a ser aprendida e d) não existe dificuldade eterna (toda tempestade tem seu fim). Portanto, é preciso ter convicção de que, mais cedo ou mais tarde, o momento ou fase difícil será superada. E essa superação, se bem compreendida e aproveitada, revelará alguém mais forte, mais resiliente e mais sábio. Em suma, mais alguns importantes passos foram dados na longa estrada da evolução espiritual (intelectual e moral), que é o sentido profundo da sucessão de existências.

A segunda e decisiva providência a ser adotada consiste em substituir os pensamentos negativos por positivos. E fui mais específico e direto. Olhe para a sua situação de vida como um copo d'água (não creio em “copos de vida” completamente cheios ou inteiramente vazios). Assim, não foque no que falta. Dirija sua atenção para a parte preenchida. Observe e valorize tudo que faz parte da sua vida. Faça um inventário positivo de coisas, pessoas e conquistas em várias áreas. Vá mais longe. Lembre vivamente de momentos felizes. Tente identificar os momentos mais alegres da vida (talvez aqueles com mais risos ou gargalhadas, mesmo que somente da alma).

O exercício sugerido também se aplica à tristeza da perda e da saudade em relação aos entes mais queridos. Recentemente, meu pai fez mais uma passagem para o plano espiritual. Guardo na memória do celular uma foto com ele. Nela, os dois presepeiros fazem caretas. Tenho uma certeza. Ele, onde estiver, não quer me ver triste. E, muito menos, por causa dele (de sua partida). Ele quer me ver feliz.

Uma terceira e importante iniciativa está ligada à constatação das várias riquezas (já inventariadas) de sua vida. Alimente um profundo sentimento de gratidão. Será desse patamar de conquistas existenciais que serão dados os próximos passos e realizados os próximos ganhos (materiais e imateriais). Assim como o oposto do amor é o egoísmo (não é o ódio), o oposto existencial da escassez é a gratidão (não é a abundância).

Se nada funcionar no plano da batalha mental, sugeri o recurso extremo de ouvir (balançando o esqueleto) uma playlist com músicas bem animadas e dançantes das décadas de 70 e 80. A maratona musical pode começar com “Dancing

Queen” do ABBA (“Você pode dançar, você pode se esbaldar/Aproveitar o melhor momento de sua vida”).

Em linhas gerais, esta foi a resposta que, com todas as limitações possíveis, dei à provocação angelical antes referida.

“Uma entidade infeliz definha e morre. Uma entidade feliz floresce. Isso é um fato básico da existência. Em última análise, cada entidade viva se alimenta de seu próprio estado interior de contentamento ou frustração” (Cartas de Cristo)