



Você já se frustrou enormemente com algum fracasso profissional, se sentindo uma pessoa terrível por não dar o melhor para sua família?

Ou talvez teve uma perda irreparável de um ente querido, devido à pandemia ou por outro motivo qualquer, te levando a questionar se Deus existe ou porque você tem que passar por isso e de alguma forma isso abalou sua felicidade?

Todos nós temos ou tivemos perdas e quero compartilhar com vocês a minha história e mostrar que é possível superá-las e ser feliz.

Era véspera do meu aniversário, no ano de 2020, e eu estava prestes a fazer uma cirurgia para a retirada de uma hérnia de disco. Os médicos disseram que era necessária pois estava sentindo muitas dores e perdendo parte da força do braço. Seria um procedimento rápido e relativamente simples, no dia seguinte estaria em casa comemorando meu aniversário com minha família e logo estaria liberada para minhas atividades, inclusive saltar de paraquedas, algo que eu e meu noivo à época fazíamos juntos, aliás, juntos podíamos tudo!

Entrei na sala de cirurgia apreensiva, mas confiante que tudo ocorreria bem, queria me cuidar para estar bem na melhor fase da minha vida, logo iríamos casar e ter nossos tão sonhados filhos, porém não foi o que aconteceu. Ainda sob efeito da anestesia, me recordo de ouvir sussurros e de uma correria fora do comum, alguma coisa estava errada. Estava frio e ouvi uma voz grave fazer a pergunta que nunca esquecerei:



- *Você consegue mexer as pernas e os braços?*

- *Não!*

Eu não conseguia mexer nada do meu corpo!

Acordei na UTI. Recebia doses altíssimas de medicamentos e fiquei entre a vida e a morte. Imaginei ser algo passageiro, pois passados alguns dias, fui melhorando e recuperando alguns movimentos do braço, mas ainda sentia muita dificuldade para respirar. Foi assim que aprendi a valorizar algo tão básico e que não damos o devido valor: eu precisava respirar antes de qualquer coisa.

Aí está uma lição muito importante. Diante de uma dificuldade é preciso respirar. Agir por impulso não costuma ajudar na resolução de problemas, também sabe-se que fisiologicamente a respiração é capaz de aumentar ou reduzir os níveis de ansiedade. Inspirar lentamente e expirar eliminando todo o ar dos pulmões por repetidas vezes parece banal, mas é algo essencial para incluirmos em nosso dia a dia.

Voltando à minha história, algumas semanas depois fui transferida para um hospital de reabilitação. Lá tive a noção exata do que havia acontecido: eu tinha uma lesão medular na cervical e estava tetraplégica. Não era uma situação fácil. A menina que saiu de casa com 17 anos para fazer faculdade, aquela menina super independente e cheia de sonhos, não conseguia nem controlar as necessidades mais básicas. Minha vida tinha mudado completamente, havia perdido a minha independência, porém tinha meus sonhos, e queria muito vivê-los. Foi aí que aprendi a focar no que eu tinha e não no que perdi.

Sabe aquele famoso ditado de que a grama do vizinho sempre é mais verde? Pois bem, isso não é verdade. Temos mania de focar no que o outro tem, mas quando olhamos para nossa vida só enxergamos o que falta. Você pode ter perdido muita coisa, mas só a oportunidade de viver, de aprender e até mesmo de fazer algo de maneira diferente já é um presente.



Quando iniciei o tratamento com fisioterapia pesada, para que eu pudesse desenvolver meus músculos e ter o máximo de conforto e qualidade de vida, os progressos sempre foram muito lentos e nesse processo aprendi a valorizar as pequenas conquistas.

Para realizarmos algo grande temos que dividir em pequenas metas e quando atingimos esses pequenos feitos costumamos achar que não era nada além da nossa obrigação, contudo precisamos entender que eles fazem parte de algo maior e que sem eles não alcançaríamos nossos objetivos. Aprender a comemorar as pequenas conquistas deixa a vida mais leve e interessante.

Por todo esse tempo tive muito apoio do meu noivo, da minha família e dos profissionais que me atenderam e ainda o fazem e me sinto muito abençoada por isso.

Estudos científicos já mostraram que pessoas agradecidas são mais felizes e tem maior possibilidade de atingirem seus objetivos.

Eu agradeço todos os dias pelas conquistas e experiências ímpares... casei-me, saltei novamente de paraquedas, viajei e aprendi a adaptar meus sonhos, mas nunca deixar de vivê-los. Inclusive sermos pais é o próximo passo e eu e meu marido estamos muito animados com isso!

Agora você já conhece minha história, mas ainda deve estar se perguntando o que deve fazer para superar uma grande perda em sua vida. Então vamos lá:

- Primeiro respire;
- Foque no que tem e não no que perdeu;
- Valorize as pequenas conquistas do dia a dia; e
- Agradeça sempre.



Quanto a mim, não consegui retomar minha independência, porém continuo acreditando e focando em minha recuperação, faço meu melhor a cada dia, agradeço sempre e posso dizer que sou uma pessoa muito feliz e realizada. Mais do que isso, posso dizer que a tetraplegia me ensinou a ser uma pessoa melhor. (Por mais absurdo que isso possa parecer).

Claro que existem dias que são mais difíceis e tudo bem, mas é preciso lembrar que respeitar seus sentimentos é muito diferente de se acomodar em uma situação ruim.

Portanto, levante sua cabeça e siga em frente e se o céu não foi o limite para mim, para você também não será. Ser feliz é uma decisão e essa decisão deve ser tomada agora!



Raquel Zendron

Tetraplégica, Paraquedista, Influencer digital apaixonada em inspirar pessoas.

Pôs graduada em liderança e gestão organizacional, ex-bancária, tetraplégica, paraquedista e influencer digital apaixonada em inspirar pessoas.

@raquelzendron

