

APONTAMENTOS SOBRE O LUTO

Anna Valeska Procópio



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Procópio, Anna Valeska
Apontamentos sobre o luto [livro eletrônico] /
Anna Valeska Procópio. -- 1. ed. -- Aracaju, SE :
Ed. da Autora, 2024.
PDF

ISBN 978-65-01-12656-2

1. Luto - Aspectos psicológicos 2. Luto -
Meditações 3. Psicologia 4. Sentimentos
I. Título.

24-223268

CDD-155.937

Índices para catálogo sistemático:

1. Luto : Aspectos psicológicos 155.937

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Sumário

Os muitos lutos
A travessia da ausência
O espetáculo da vida
Quando a dor encontra o amor
Remédios para a alma
O amor que permanece
O reencontro consigo mesmo
Mensagem final
Frases à reflexão

Nota: Este sumário não apresenta numeração de páginas, pois os escritos se entrelaçam e não estão em partes rigidamente separadas.

Apresentação

Este pequeno livro não pretende dar conta da imensidão do tema, mas oferecer breves apontamentos — notas curtas, delicadas, escritas para acompanhar quem passa por essa experiência.

Cada página é um convite à escuta interior. Talvez você se reconheça em algumas linhas, talvez se surpreenda em outras — e está tudo bem. O luto é múltiplo, íntimo, intransferível.

Que este pequeno livro seja companhia e que suas páginas possam servir como um sopro de esperança e um gesto de cuidado. Porque, mesmo diante da finitude, ainda é possível encontrar sentido, abrigo e amor.

O luto, ou melhor, os lutos. A partida de alguém querido desperta em nós os mais íntimos e potentes sentimentos.

Não é uma habilidade fácil de se viver.

Acreditamos que essas sensações se configuram como das mais delicadas para a travessia humana.

Como seria mais fácil se todos nós soubéssemos a arte de saber partir.

Por mais que as diversas culturas tragam suas riquezas para abrandar a alma, nada se compara ao mistério que cada um de nós precisará enfrentar.

Esse mistério não é necessariamente da ordem do inimaginável, mas pertence ao campo da experiência. Única, intransferível, sensível e desafiadora.

Que, impreverivelmente, chamamos de vida.

Cada canto que olhamos, cada som que escutamos, cada sensação corporal que sentimos despertam a realidade. Sentimos que tudo mudou, mas intensamente permanece. O tempo Cronos já não faz harmonia com o tempo Kairós.

O espaço que habitamos não parece mais familiar. É como se estivéssemos sentindo a passagem da vida sem conexão com os demais.

Sentimo-nos perdidos em meio ao mundo. Somos todos e quase ninguém.

Nossa alma busca algo familiar, vestígios de algo que um dia esteve perto de nós. Cada canto, cada objeto parece despertar o abandono daquele que um dia o fez assim. Esse impacto conduz nosso espírito a momentos profundos de entendimento acerca da terminalidade da vida.

Mas, mesmo assim, não encontramos todas as respostas prontas, tão disponíveis. Nesse momento, a escuridão parece ter mais força do que a intensidade da luz.

Nada ou quase nada do que vivemos mostra ser um referencial acabado a ser seguido. Os caminhos já percorridos, que chamamos de lembranças, podem familiarizar alguns direcionamentos essenciais, porém não definem o fato.

Mas podemos aproveitar a sabedoria que advém daquilo que passa. A dor que emana do peito vai ganhando espaço na geografia do espírito e tenta dialogar para chegar a um acordo.

Acordo esse que tenta a todo custo resgatar o tempo de antes, como se tudo o que está acontecendo não passasse de uma grande

ilusão, de um sonho, e que em breve tudo voltará a ser como antes.

Quantas emoções surgem diante da realidade da finitude da vida. A sensação de estar perdido, sem rumo, sem sentido, ganha a vastidão do nosso ser. E o que mais queremos é que tudo seja efêmero.

Nesses instantes, parece que tudo importa pouco. Só desejamos voltar a viver. O tempo que acalmava nossas dores, que amparava nossas dificuldades, já não se mostra aos nossos sentidos. Pois se encontra difuso entre o nevoeiro da dor.

Ficamos à mercê de um mundo, em muitos momentos, hostil e individualista. Aquilo que referenciava nosso abrigo já não está à nossa disposição. Sentimos como crianças sem o colo da mãe, crianças sem o amparo do pai, crianças sem sonhos na vida.

O choro vem com frequência, sem receio. Muitas vezes, para anunciar o que vivemos. Já não conseguimos esconder o sofrimento. Há algo dentro de nós que precisa ganhar vida.

Como é difícil a dor sem expressão. E quando isso acontece, o corpo manifesta-se na tentativa de salvar a alma.

Nos instantes primeiros do luto, tudo parece mais árduo, quase impossível. E talvez seja mesmo necessário que seja assim — pesado, denso, desorganizado — porque não há mapas capazes de guiar a travessia da ausência. O único caminho é habitá-lo, um passo de cada vez, permitindo-se viver.

Nessa travessia, muitos são os entraves e muitos são os impasses. Nessas horas, a sensação é de que não vamos conseguir continuar. A claridade, que antes iluminava com assiduidade, já aparece sem a força de antes.

Olhar pela janela é ver o mundo continuar, enquanto a gente não acompanha esse dinamismo. Parece que ficamos para trás.

O que mais queremos nessa ocasião é o aconchego de um abraço, um espaço de acolhimento, já que a humanidade não pode parar por nós.

Ah, que vontade de ser o centro das atenções, como uma criança em suas façanhas mais expressivas. Por esse entendimento, a vida parece um espetáculo.

O olhar da plateia pode ser o incentivo que buscamos para seguir em frente. Por isso, quando nos sentimos sozinhos, por alguns momentos, no centro da cena, não enxergamos os olhares, os sorrisos e os aplausos que transformam uma apresentação na força para sermos

melhores, para entender que as luzes podem continuar a brilhar. O espetáculo já não tem mais o calor da infância.

Precisamos (re)descobrir, na sensibilidade das nossas memórias, o melhor palco para subirmos, o melhor cenário para atuarmos e a melhor equipe para contracenar. Buscamos, ao abrir as cortinas, o encantamento das luzes entrando em ação, anunciando que podemos começar ou até mesmo continuar.

A vida tem a magnitude de tornar nossas experiências cenários desse show. E no processo de luto, não é diferente.

O amor vai sensibilizando nossos atos para a compreensão desse grande mistério que é viver. Aos poucos, clareia o nevoeiro que inicialmente se fez presente.

A peça tem o tema da existência. O luto, nesse drama, também tem seu enredo. Precisamos de coragem para não nos ausentarmos de nossas apresentações, porque atravessar as cortinas e viver a cena é o que é preciso. Protagonizar envolve nossas dificuldades, mas, sobretudo, o melhor de nós.

Tudo isso está na intensidade mais pura e sincera de nós mesmos. Nesses instantes custosos, o amor nos levanta e nos chama para uma compreensão mais profunda.

Notaremos que esse sentimento, tão vislumbrado em tempos de outrora, pode continuar a nos acompanhar. Pode ser o que temos de melhor para seguir em frente, pois descobrimos que aqueles que se foram estão simplesmente em nós.

Chegar a esses entendimentos não é um percurso fácil para ninguém. Cada um sentirá a seu modo, a sua revelia, mas sobretudo com a esperança de se manifestar.

E assim, o tempo vai passando, e a dor que antes dilacerava vai diminuindo à medida que encontra espaço para ser vivida. Nesse contexto, haverá momentos de intensas reflexões sobre a vida e sobre a morte.

Parece até que o tempo para, e conseguimos perceber que quase tudo que antes era importante já não tem tanta grandeza.

Nesse momento, avistamos o que realmente tem apreço e o que de nada servia para gastarmos nossas oportunidades. Nesses instantes, avaliamos nossas atribuições, revisamos nossos afazeres e silenciamos diante das palavras que precisam ser ditas ou não.

Como são preciosos os instantes em que a alma comprehende toda uma história e percebe que o que vale a pena não está apenas nos registros de um passado.

Mas está ao seu lado, dentro de você; nos passos que daremos, nas escolhas que faremos, nas sensações que nos acompanharão. Percebemos que o que foi é atual. É condição para seguirmos em frente.

Logo, também notamos que nossas grandes dores vêm das lacunas do passado e das faltas do futuro. Quando permitimos que essas inquietudes serenem, podemos sentir que compreender a si mesmo é a marca dos trajetos da vida e dos trajetos da morte.

Ademais, o show da vida precisa continuar. E os aplausos poderão acontecer, as cortinas poderão fechar. Tudo isso porque é mais uma

estação que tende a passar. E, em breve, novos palcos surgirão na bondade de nos ensinar a viver.

Porque o tempo, sozinho, não tem a vocação de curar feridas. Mas a realização dos nossos esforços, a concretização de nossos atos, a declaração do que importa e dos vieses que deixaram de ser.

É preciso ter complacência sobre o existir. Só a paz pode possibilitar a atenção da plateia para nosso mais íntimo (re)encontro com nós mesmos, na arte de abrigar as partidas finais.

E como passagens, há sempre rastros que ficam para nos impulsionar. As cenas são construções que marcam nossa história. Não há vida sem dor, sem lamento, sem sofrimento. Pois o que seria de nós sem a intimidade com nossas sensações? Sem as

oscilações das vivências, as inconstâncias que habitam nosso ser.

É por meio delas que nos construímos, que nos modificamos. A certeza do que se foi e a fluidez do que será. Sempre em movimento, trazendo para a alma um novo amanhecer, sempre.

Pode não parecer, mas existem "remédios" para a alma nos mais diversos e inusitados cantos de nossos mundos.

Quando buscamos, acabamos encontrando. Não é necessário que estejam nos lugares mais sofisticados ou caros da nossa sociedade. Às vezes, ou na maioria das vezes, eles estão nas espreitas dos caminhos, na simplicidade dos encontros, nas margens dos atalhos.

Basta que possamos enxergar as sutilezas que estão no outro, e em nós.

Porque, para "salvar" a alma das noites escuras, é preciso compreender onde e como estamos. Só assim conseguiremos traçar as rotas do tempo que ainda nos resta.

E isso não recebemos pronto, como uma produção de conhecimento. É uma descoberta. É necessário ter bravura para cuidar da dor, mas também para abraçar a leveza que os instantes prometem.

Só habitando o que nos é apresentado é que conseguiremos desvelar as respostas.

Dúvidas podem surgir durante esse processo. É compreensível, já que entender os desfazimentos da vida é uma das tarefas humanas mais difíceis.

Nessa travessia, ao procurar o que precisamos e tentar encontrar o que for necessário, podemos ser mais sensíveis, solidários, gentis, amorosos, cuidadosos. Podemos nos permitir ser o melhor que somos, o melhor que precisamos ser.

Sentir sem medo de se perder, pois no sofrimento também há oportunidade para se (re)encontrar e achar a direção.

Pois não há cultura que não enxergue a morte com suas facetas, seu valor e seus ensinamentos. A dor que, na maioria das vezes, surge nessa vivência aponta para nossas carências, nossos medos, nossas preocupações, nossos vazios.

São essas sensações que quase sempre dominam a experiência da finitude da vida, sem mencionar a culpa, a raiva, o desgosto, a

desilusão, o desamparo, a fúria, a solidão e a angústia que sentimos por sermos mortais.

Há momentos de inquietude, mas também há momentos de paz. Não podemos achar que a vida tem o dom de ser feliz a todo momento.

Podemos compreender que a felicidade também envolve a sabedoria de abrigar o que há por vir. E isso inclui todas as nossas manifestações oriundas das provocações ou potencialidades.

Não é tempo de discórdia. É tempo de transformação.

Sentimos, em algumas ocasiões, a busca por agrados do Céu e proteções espirituais. Clamamos por respostas na tentativa de entender o porquê das coisas acontecerem.

As dúvidas são intimamente nossas; fazem parte da potência de existir.

Não há problema algum em questionarmos. Só precisamos entender que as dúvidas não são exclusivamente força do destino, mas também marcas do modo como vivemos ou deixamos de viver.

E a maior descoberta será nossa entrega ao que estamos passando. O luto pede não apenas coragem, mas também criatividade: para formular as perguntas que nos atravessam e a delicadeza para acolher as respostas — ou a ausência delas. Não se trata de inteligência lógica, mas da sabedoria que se constrói na alma quando se permite sentir.

Cada um no seu ritmo, no seu fluxo. Permitam-nos sentir o que as dores querem revelar para nós. Permitamos construir nossas habilidades para caminhar na vida. Não nos cobremos

tanto pelo que não aconteceu. Não nos cobremos tanto pelo que ainda não vivemos. Tentemos, na medida do possível, lembrar que somos o que conseguimos. E que, mesmo na ausência, é possível existir. É possível continuar a amar.

Esse é um amor que cabe para além das dimensões mundanas. Amor que perdoa. Amor que incentiva. Amor que acompanha. Quando falamos desse amor, não há espaço para solidão, por mais que tenhamos a sensação de sermos órfãos de alguém.

A morte anuncia certa impermanência. Ela revela que o mundo que habitamos, as relações que construímos e as afetações que dispensamos não são marcas de um tempo prescrito. Estão sempre em algum espaço, estão sempre em alguém. Os vínculos permanecem.

Nada mais. Nada menos.

Nesse sentido, permitamo-nos compreender o que o encontro com a morte de alguém querido anuncia para nós. Quais são nossos medos, anseios, questionamentos, preocupações, tristezas e angústias?

Esse é um bom caminho para lidar com o processo de luto. Não podemos nos esconder dos incômodos da alma.

Quando vasculharmos o que precisamos, encontraremos o que é primordial. Porque, agora, existiremos com novas possibilidades e velhas referências.

Portanto, deixemos as dores dizer o que precisam. Subamos ao palco das cenas da nossa vida.

Encontremos as habilidades para continuar nossos passos. Sejamos criativos com nosso luto, sem nos preocupar com julgamentos. Encontremos aconchego em braços afetuoso. Reorganizemos nossos propósitos. Silenciemos quando necessário. Choremos quando a alma precisar.

E lembremo-nos de que, no grande espetáculo, somos os atores principais de nosso trajeto e aqueles que partiram estarão ao nosso lado, sempre. Mesmo que não ouçamos seus aplausos.

Afinal, nossos amados estão em nossa memória, em nossos sentidos e profundamente dentro de nós.

Eles apenas mudaram de espaço geográfico, enquanto continuam a nos proteger com a manta de proteção que foram para nós.

Mensagem final

A vida é um espetáculo que se constrói em atos, encontros e despedidas. Desde cedo aprendemos a nos colocar no palco: quando crianças, buscamos os olhares atentos e os aplausos que confirmam nossas pequenas conquistas. No entanto, com o tempo, descobrimos que nem sempre haverá plateia visível, e que muitas cenas da existência são vividas no silêncio.

O luto nos devolve, de algum modo, a essa infância. Faz nascer em nós o desejo de acolhimento, a vontade de ser o centro de uma atenção cuidadosa. Queremos colo, queremos amparo, queremos ouvir novamente os aplausos que nos dizem: continue, você não está sozinho.

que nos recorda que o espetáculo prossegue, mesmo que de outro modo, mesmo que com novos atores, mesmo que em palcos diferentes.

Este pequeno livro termina, mas o espetáculo da vida continua. E, enquanto tivermos coragem de atravessar as cortinas e entrar em cena, sempre haverá histórias para viver, lembranças para guardar e aplausos — silenciosos, mas profundos — que nos acompanharão pelo caminho.

Frases à reflexão

- Reviva uma cena do espetáculo da vida que você viveu com quem partiu.
- Sinta onde o tempo parou e onde ele ainda continua vivo em você.
- Observe um objeto que guarda histórias silenciosas.
- Escute os aplausos invisíveis que ainda ecoam dentro de si.
- Perceba como o amor permanece, mesmo após a ausência.
- Reconheça os novos significados que o luto trouxe à sua vida.

Compartilhe suas respostas com seu terapeuta ou com um bom amigo ou com alguém que você gosta da família.