

Luto é outra palavra para falar de amor

Cinco formas de honrar a
vida de quem vai e de quem
fica após uma perda

RODRIGO LUZ



EDITORA
ÁGORA

LUTO É OUTRA PALAVRA PARA FALAR DE AMOR

*Cinco formas de honrar a vida de quem vai
e de quem fica após uma perda*

Copyright © 2021 by Rodrigo Luz

Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Editor assistente: **Celso de Campos Jr.**
Capa: **Stúdio DelRey**
Diagramação: **Crayon Editorial**

Editora Ágora

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
<http://www.editoraagora.com.br>
e-mail: agora@editoraagora.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

<i>Prefácio – Gabriela Casellato</i>	11
<i>Prólogo</i>	15
<i>Introdução</i>	19
1. A natureza do amor dá a cor do luto	25
2. O que faço agora com todo este amor que sinto?	37
3. Primeira honra: honro a sua vida sobrevivendo à sua morte	53
4. Segunda honra: honro a sua memória abrindo-me para todos os sentimentos do mundo	59
5. Terceira honra: honro o seu amor respeitando o meu tempo e o meu jeito de reaprender a viver	67
6. Quarta honra: honro a sua marca no mundo celebrando a vida que tivemos juntos	73
7. Quinta honra: honro o seu legado encontrando lugar para você numa nova vida.	79
8. As faces do luto expostas pela Covid-19.	83
9. Aprendendo com meus erros – Anotações para os terapeutas do luto	91
10. A recusa ao fechamento	105
<i>Posfácio</i>	107

Prefácio

Se você está de luto, seu mundo deve estar do avesso, e essa é uma sensação genuína. Sabe por quê?

Ao longo da vida, precisamos nos vincular, amar e pertencer a um grupo ou comunidade, independentemente de raça, cultura, condição socioeconômica, gênero ou idade. Essa necessidade nasce da busca de uma profunda sensação de segurança que é imprescindível para nossa sobrevivência e para o enfrentamento da vida, sensação essa que só os vínculos podem nos proporcionar.

É por essa razão que a dor de perder uma pessoa querida é um dos maiores sofrimentos que o ser humano pode experimentar. Luto não é somente sentir-se triste pela falta da pessoa amada; provoca uma forte sensação de ameaça e desamparo, medo, raiva e muito mais. Isso porque nosso instinto é manter e garantir a ligação afetiva que nos ajuda a viver. E, quando a morte nos rouba algo desse quilate, rouba um pedaço de nós mesmos e do mundo que construímos para nos defendermos da ansiedade e da angústia que a solidão evoca. Por isso, corpo e mente protestam vigorosamente no início do processo. Trata-se de uma luta física e psicológica para não desistir de um amor. Portanto, o luto é uma reação normal, esperada e necessária diante de uma perda significativa.

Onde há vínculo, o luto diante de sua ruptura se fará necessário e deve ser acolhido, seja lá qual for o cenário em que ele se manifeste.

O mundo está mudando de forma rápida, complexa e significativa. O modo de nos relacionarmos, também. Por extensão, a forma de lidar com o luto vem se transformando ao longo da história, o que nos obriga a estudar e observar como tal fenômeno se manifesta e é

acolhido em diferentes contextos socioculturais. É por esse motivo que os profissionais da área da saúde mental especializados no suporte psicológico aos enlutados consideram que essas pessoas são seus mestres mais importantes. Todo conhecimento teórico ganha ainda mais sustentação quando surge do empirismo. Assim, não são os enlutados que se encaixam nas teorias; ao contrário, estas são desenhadas com base na observação científica da experiência real daqueles que sofrem a perda de um amor.

Porém, se a morte é parte da vida e o luto é uma experiência esperada diante dela, você deve estar se perguntando: por que existem profissionais de saúde mental especializados no suporte aos enlutados? Isso se faz necessário em decorrência de dois desafios. Em primeiro lugar, são inúmeras as condições que podem dificultar o enfrentamento do luto por determinadas pessoas, que estarão mais sujeitas ao adoecimento físico e mental em decorrência da experiência de perder e enlutar-se. Em segundo, vivemos num contexto socio-cultural que tende a banalizar e não legitimar uma série de lutos, o que leva milhares de enlutados a vivenciar essa dor de forma isolada e assolados por sentimentos de vergonha e inadequação, o que também pode levar ao adoecimento. Dessa forma, a intervenção profissional especializada foi desenvolvida para prevenir tais situações, acolhê-las e tratá-las quando isso se faz necessário.

São muitas as condições que podem ser negligenciadas socialmente: o luto de crianças, idosos e pessoas com dificuldades intelectuais ou adoecimento psíquico, por serem percebidos como menos capazes de reconhecer a realidade da perda. Lutos por vínculos não valorizados socialmente, como pares românticos homoafetivos, profissionais cuidadores e seus pacientes etc. Há também reações que diferentes culturas – inclusive a nossa – tendem a censurar, como quando uma mãe não expressa sua dor publicamente e logo é julgada por isso. O tempo é outro fator que pode nos levar a negligenciar a dor do luto. Existe um tempo certo para que o enlutado expresse sua dor e se mostre afetado por ela? Com frequência, o tempo da

sociedade não reflete o do enlutado. Além disso, numa sociedade ocidental e capitalista, a tristeza tende a ser encurralada em contextos íntimos e isolados – e, nesse sentido, chorar somente embaixo do chuveiro ou ir em busca de escuta profissional são as poucas alternativas de muitos enlutados.

Por todas essas razões, falar sobre luto é necessário e urgente. Naturalizar essa conversa é a melhor forma de prevenção – não da dor da perda, pois esta é inerente e necessária ao nosso ajustamento à vida que segue. Prevenir implica promover espaços sociais para os enlutados, dar voz a eles e acolhê-los com sinceridade e de forma genuína.

É sustentado nesse propósito que nasce *Luto é outra palavra para falar de amor*, escrito pelo querido Rodrigo Luz, que, de maneira extremamente sensível, deu voz ao luto contemporâneo. Elisabeth Kübler-Ross nos ensinou que “as pessoas bonitas não surgem por acaso”; livros sobre a vida, a morte e o luto também não.

Do prólogo ao último capítulo, o texto fluente me deu a certeza de que Rodrigo queria e precisava escrevê-lo. Senti a obra como um processo de drenagem de toda a reflexão pessoal e técnica no acolhimento ao luto das pessoas cuidadas por ele. Foram tantas as lições aprendidas na rotina profissional que ficou impossível para ele guardá-las consigo. Era necessário dividir, e os leitores foram agraciados com esse processo catártico.

Nós, clínicos, somos presenteados todos os dias com a narrativa de pessoas que, corajosamente, buscam ajuda para lidar com um sofrimento existencial. Estar ao lado delas nessa empreitada é mais do que um ofício: é uma dádiva. A cada sessão com meus pacientes, sinto que cresço como pessoa e como profissional, e me permito ressignificar com certa frequência propósitos, escolhas e caminhos percorridos. Cuidar compreende um ofício que nos sujeita ao espelhamento de nossas vulnerabilidades. Embora represente um desafio, também é uma grande oportunidade. Rodrigo nos ensina isso em seu relato pessoal.

Vale considerar que o luto nos conecta com o nosso mundo interior, com o nosso passado e com o nosso presente, com as pessoas que perdemos, com aquelas que passam por experiências semelhantes, com as que cuidam da nossa dor, com aquelas a quem amamos, com as que aprendemos a amar no processo de enfrentamento das perdas. É a biologia do luto: porque ele nos ameaça, buscamos conexão e aí sobrevivemos.

Este livro fala de como o luto nos conecta. Portanto, é sobre amor. Sim, luto consiste em uma experiência biológica, social, cognitiva, psicológica e espiritual por ser um desdobramento da experiência do amor. É porque amamos que nos enlutamos ao perder e continuamos amando apesar da ausência física. Sim, o luto é uma forma de honrar o amor, o amado e a história que os une.

Nesta obra, você vai aprender cinco valiosas formas de honrar o seu amor e o seu luto. Rodrigo as ensina por meio de lindas histórias de amor e perda de seus clientes, entremeadas de conceitos teóricos explicados com simplicidade e objetividade e permeadas por suas intervenções sensíveis e adequadas.

Compassivo com o momento atual de uma sociedade imersa numa crise pandêmica, o autor ainda dedica um capítulo a dois tipos de coração partido; em primeiro lugar, aborda aqueles abalados pelo medo de um mundo presumido rompido bruscamente por uma ameaça invisível, pelo isolamento físico sem precedentes e pela incerteza de um futuro desconhecido. Em seguida, dirige-se aos corações partidos pelo luto num contexto perverso em que a ausência de espaço e rituais exige ainda mais esforço para honrar o amor e o luto vivenciados.

Rodrigo convida o leitor enlutado a utilizar este livro como um cobertor para os tempos difíceis. Tenho certeza de que o será – e de que ficaremos gratos por isso.

GABRIELA CASELLATO

Psicóloga clínica e sócia-fundadora
do Quatro Estações Instituto de Psicologia

Prólogo

Todas as perdas, todas as dores, todos os desafios que enfrentei na vida cumpriram o propósito de me trazer até aqui. Meu coração é inexoravelmente partido, e quero antes de tudo apresentá-lo a você. Meu coração é tudo o que tenho, e foi por meio da dor que descobri uma fonte de amor ilimitado, uma fonte de compaixão infinita. Desejo que você descubra que a cura da dor está na própria dor, como afirma o poeta místico persa Rumi (século 13). Desejo que você sinta na própria carne que toda a sua dor não será em vão se você se permitir senti-la e abrir espaço para honrar todo o amor que ela encarna. A dor do luto é a encarnação de um amor que não precisa ir embora. Ele não será civilizado com você, mas quem disse que o amor é civilizado?

Minha história com a perda e o luto começou cedo, muito cedo.

Durante os primeiros anos de vida, acreditei que merecia o amor.

Fui criado por um casal que se amou até o dia em que resolveram se divorciar. Essa perda dividiu minha vida em duas. Tinha quase 8 anos à época. Meu avô materno, Olegário, teve um problema de saúde muito grave, o que colocou sua vida em grande risco. Lembro que a única pessoa que chorava e urrava era minha tia-avó Marília. Ela protestava de joelhos, gritando, bradando, pedindo a Deus um milagre pela vida de meu avô, milagre que nunca veio. Ele morreu logo depois disso, e em seguida morreu meu avô paterno. Lembro que a família chorava e sofria em silêncio e que eu estava perdido e assustado com tantas perdas.

Mudei-me com minha mãe para longe de meu pai, e aquela talvez tenha sido uma das experiências mais avassaladoras de toda a minha

vida. Senti que estava sendo literalmente rasgado ao meio, incerto sobre meu papel naquela família, sem saber nem se teria família dali para a frente. Foram diversas perdas que se abateram sobre todos nós num período muito curto. Antes do divórcio, no fundo, eu sentia que meus pais eram meu lar. Quando eles se separaram logo depois de tantas mortes, eu me senti sem lar, e foi assim por anos. Durante muito tempo me senti profundamente incompleto. Minha mãe tinha comigo um estilo de relacionamento bastante inseguro, bem diferente da vinculação segura que eu tinha com meu pai. Além disso, tudo havia se modificado muito depressa na vida deles.

A dor da vida que perdi foi minha primeira dor inconsolável.

Mas meu maior trauma ainda estava por vir. Saí do interior para viver na cidade grande, passando a estudar em um colégio regido por normas militares. Fui claramente rejeitado pela maioria dos meninos de minha série. *Bullying*, rejeição social, falta do apoio de amigos, tudo isso compôs o pano de fundo de minha adolescência e minha entrada na vida adulta. Todos sabemos a importância da adolescência para o treinamento da vida adulta, para o aprendizado do amor. Comigo tudo isso veio tarde demais.

A dor da rejeição foi minha segunda perda inconsolável.

Aos poucos, tornei-me um adolescente que acreditava que não era feito para o amor, que havia em mim uma marca da qual nunca conseguiria me livrar. Achei que havia perdido a segurança que senti um dia. Era profundamente inseguro para o amor e, ao mesmo tempo, sensível demais para lidar com as zombarias dos outros meninos da mesma idade. Lembro que meu pai contava que, quando nasci, o médico disse que eu possivelmente seria um jovem bem alto. No meio da adolescência, eu me vi longe de ser isso. Era baixinho, inseguro, ligeiramente depressivo, tinha pouquíssimos amigos e não acreditava que merecia o amor. Não lembro o número de vezes em que, sozinho, fiquei enfiado no banheiro na escola, torcendo para ninguém notar minha falta. Comecei a ter comportamentos excêntricos.

Minha dor era tanta que não cabia na normalidade. Fui claramente um jovem deprimido e desajustado, cercado de pouco apoio e compreensão.

A experiência de tantas perdas e da rejeição fez que eu me sentisse profundamente estressado e desorganizado por anos, e durante um longo tempo esses efeitos se refletiram grandemente em meu modo de me relacionar comigo e com os outros. Foi apenas quando escolhi trabalhar com a morte que passei a compreender meu verdadeiro valor, adquirindo uma visão mais positiva de mim e de minhas capacidades. Afinal, sabia o que era estar morto ainda que estivesse respirando. Havia me tornado uma antena capaz de captar nas nuances mais delicadas a dor aterradora de se perder na própria dor. De certa maneira, era essa a história de minha vida.

Alguns relacionamentos que vivi me ajudaram a mudar tudo. Lembro-me da primeira mulher que beijei nos lábios. Ela me olhava e via beleza em mim. Lembro-me dos primeiros amigos que fiz na idade adulta. Eles olhavam para mim e viam uma pessoa divertida, feliz. Antes, isso não era comum. E, à medida que os outros viam, comecei também a ver em mim essa felicidade que, havia muito tempo, tinha sumido de meu sorriso. Fui recuperando o jeito de sorrir. Pela primeira vez na vida, era uma pessoa interessante. Aos poucos, fui descobrindo que podia ser feliz e confiando no poder dessa descoberta. Despertei para a vida quando vi que meu propósito nela era ajudar as pessoas a sair, transformadas, dos piores momentos da vida. Eu conhecia o caminho.

Foi com uma perda pessoal e a ajuda de um livro sobre a morte que descobri aquele propósito. A história que mudou tudo começa em meus 15 anos, quando minha tia Rosete foi encontrada morta na própria casa. Lembro-me de meu pai e minha madrastra consternados quando chegamos lá e vimos o corpo sem vida. Depois de um longo tempo de terapia pessoal, a terapeuta me ofereceu um livro da suíço-americana Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004), psiquiatra que era internacionalmente conhecida e havia revolucionado o mundo com

seu trabalho com a morte. Eu tinha 16 anos e, numa única madrugada, li esse livro, *Sobre a morte e o morrer*, descobrindo nele a missão de minha vida. O que nunca teria imaginado era que, anos depois, eu viria a trabalhar com a família de Elisabeth, os antigos alunos e membros da equipe, e servir no grupo que dá continuidade ao legado da médica em todo o mundo.

No decorrer desses anos, fui testemunha ocular de uma das afirmações mais importantes de Elisabeth Kübler-Ross:

As pessoas mais bonitas que conhecemos são aquelas que conheceram o sofrimento, conheceram a derrota, conheceram o esforço, conheceram a perda e encontraram seu caminho para fora das profundezas. Essas pessoas têm uma apreciação, uma sensibilidade e uma compreensão da vida que as enche de compaixão, gentileza e uma profunda preocupação amorosa. Pessoas bonitas não acontecem por acaso.

Neste livro, falo também da dor que experimentei ao lidar com as dores e os sofrimentos dos outros, assim como de tudo o que aprendi sobre isso.

Em suma, esta obra fala de como cuidar do próprio coração inexoravelmente partido.

Introdução

Este é um livro sobre dores inconsoláveis. E sobre algumas das principais formas de honrar a vida quando ela termina. Talvez o único fato incontestável em meu trabalho consista em ter ensinado às pessoas que a morte pode acabar fisicamente com uma vida, mas nunca com nossas relações com essa mesma vida. Foi uma certeza que desenvolvi não apenas com livros ou teorias. Depois de ter acompanhado centenas de pessoas enlutadas pelos mais diversos tipos de perda, você simplesmente descobre que luto é outra palavra para falar de amor. Mas talvez mais do que isso: bem cedo na vida, aprendi que o luto tem um poder radical e transformador, como preparação para tudo o que vem depois. Nem sempre compreendemos o propósito da dor em nossa vida, e só depois de algum tempo passamos a entender o significado de tudo o que vivemos. Este livro é sobre o que tenho podido testemunhar a respeito daquele grande aprendizado.

O luto é uma força poderosa que pode ajudar quem o vivencia a construir novos sentidos e significados na vida, o que implica sempre uma dose importante de coragem – em especial numa cultura que nos chama o tempo todo para a festa da vida, o que tornou a alegria quase uma obrigação. Alguns enlutados poderão encontrar desafios adicionais para cuidar do coração partido, precisando de mais tempo para dedicar ao próprio luto, mas deverão saber que não há nada de errado com eles. Não têm, dentro de si, nada que precise ser consertado. O que existe é apenas uma dor que precisa ser abraçada com compaixão ilimitada.

O luto é uma estrada não pavimentada e imprevisivelmente sinuosa. Ele é inflexível e parece desordenado ou “incivilizado”, sobretudo

para aqueles que aderem ao “culto da felicidade”. O luto é um anties-tabilizador, um processo que viola as regras, sendo resistente à conten-ção. O luto se recusa a seguir protocolo. É um território sagrado que pertence a cada indivíduo enlutado. Todas as pessoas que vivem ou já viveram um processo de luto sabem do que estou falando. Muitos enlutados o sabem porque sentem essa verdade até a medula, como afirma minha amiga americana Joanne Cacciatore, terapeuta do luto. Sentem profundamente. Ainda que tudo em nosso tempo os convo-que a abandonar sua dor, virar a página, seguir a vida, esquecer o passado e olhar para o futuro, eles sabem que isso é absolutamente impossível, porque significaria sacrificar o amor.

Na vida em público, existem talvez poucos lugares onde os com-portamentos não são adequados para o cidadão. O luto é um lugar emocional evitado porque é subversivo. Em geral, está fora de con-trole. A dor é atroz. Ela dá calafrios. É desagradável, selvagem, ani-malesca. E a sociedade faz de tudo para tentar reprimir a dor, para forçar as pessoas a se esconder do sofrimento, para silenciar com pí-lulas entorpecentes o lamento de uma mãe enlutada, para forçar a calma e controlar o que não pode – nem deve – ser controlado.

Conseguiremos rejeitar essas práticas se cada um de nós iniciar uma revolução empática em nossas relações com amigos e conheci-dos enlutados, simplesmente aceitando-os como são. Não há lugar para egoísmo nem ditadura psicológica no luto. Não há lugar para aparentar dor mais arrumada, limpa, apresentável ou civilizada. A dor é, tantas vezes, crua, subversiva, caótica e certamente não civili-zada. Precisamos evitar uma visão fantasiada do luto, como se ele pudesse ser um tempo enfrentado com otimismo. Quero apresentar a visão de que não temos saída, de que não existe escolha e de que, no luto, o sofrimento não é opcional, a não ser com altíssimo custo. Evitar o luto é colocar à venda o amor numa feira livre – forma de evitação que cedo ou tarde cobrará seu preço.

A dor que você sente não pode nem deve ser governada por outros. Proteja-se, com amorosa bondade quando puder, contra aquilo que

busca tirar o que é seu. Ouça aquele conhecimento sagrado que, no fundo de sua alma, diz ser essa dor uma reação natural a acontecimentos absolutamente impensáveis. Quando outros tentarem lhe forçar o “normal” e o “civilizado”, quando tentarem apressá-lo em direção a uma “cura”, quando tentarem coagi-lo para longe das lágrimas e rumo a algo para o qual você não está pronto, lembre-se de se proteger com seu sofrimento num espaço profundamente compassivo.

Quando possível, mantenha a cabeça erguida e ouça a advertência do poeta americano Walt Whitman (1819-1892) para recusar delicadamente aquilo que “insulta sua alma”. Ouça as palavras do também americano Henry Thoreau (1817-1962), quando esse pensador diz que “todas as coisas boas são selvagens e gratuitas”, e saiba que a dor mais valiosa é justamente esta: selvagem e livre de uma sociedade que se mostra imperialista em relação ao luto. Sim, selvagem, porque a dor é indomável e precisa de liberdade para correr livremente por todos os recantos do coração, até que encontre um lugar de descanso. Conserve seu luto em lugar sagrado, com profunda compaixão por uma sociedade que ainda não está educada para lidar com as questões da morte, do morrer ou do luto. E engaje-se na mudança. Falarei mais sobre isso no Capítulo 3.

Depois de uma grande perda, a maioria das pessoas enlutadas que conheci tinha basicamente uma única pergunta: *a partir de agora, o que faço com este imenso amor que sinto?* É um amor impetuoso, poderoso, torrencial. Uma avalanche que precisa encontrar seu destino. A dor do luto é uma avalanche de amor. De início, esse amor é incivilizado, desestabilizado, nada organizado, porque não há nada que consiga descrever quanto pode ser emocionalmente avassalador o processo de sobreviver à morte de uma pessoa amada. Esta é uma obra não apenas sobre a dor da perda, mas também sobre a grandiosidade do amor. Mais: é sobre o ofício de reconstruir a vida por amor a quem vai e a quem fica.

Quero que você veja o livro como um depositário de palavras que nasceram de meu contato com centenas de pessoas que viveram

grandes mudanças. São palavras que relatam como elas descobriram formas de salvar o amor do silêncio do esquecimento. Um amor que se recusa a deixar morrer a história de uma vida, seja de apenas horas, seja de mais de 100 anos. Talvez o livro possa ser visto como cobertor para tempos de dor incivilizada, um recurso ao qual recorrer quando tudo de que você precisar for um pouco de paz em meio a uma crise latejante de amor. Mas saiba que não existe guia nem passo a passo para o processo de luto. O melhor guia habita o coração partido. Não há nada mais poderoso do que confiarmos em nossa sabedoria interior e nos abrimos para viver todos os sentimentos do mundo.

Trabalhar com enlutados é ser testemunha privilegiada de um amor que nunca morre. Tudo o que aprendi com essas pessoas me levou à ideia de que viver o luto é como transitar por uma mata densa, onde usaremos toda a nossa energia para nos ajudar a fazer a travessia e onde eventualmente precisaremos descobrir novos recursos para lidar com a imprevisibilidade – seja dos sentimentos, seja das novas situações que enfrentaremos. Com a metáfora da mata densa, quero deixar claro que o luto é um processo pouco ou nada bem-comportado, porque todas as tentativas de domesticá-lo criam inúmeros problemas e revelam apenas nossa ineficácia social em lidar com as dores de um coração partido.

Meu trabalho consiste em defender que as pessoas tenham o direito de sentir, tenham o direito de se enlutar, tenham o direito de lidar com as catástrofes sem tentar atender às expectativas quase sempre inviáveis dos que estão ao redor. No dicionário do luto, palavras como *superação* ou *recuperação* parecem não fazer o menor sentido. Em todos esses anos cuidando de enlutados, a única coisa que pareceu de fato fazer sentido foi defender o direito que todos eles têm de se enlutar, assim como devolver às pessoas a confiança de que darão conta de seguir com a vida, ainda que a dor nunca se vá. Alguns corações nunca saram por completo e, mesmo assim, podem conhecer a força e a beleza da vida olhando para a própria imagem refletida no

espelho da alma – e, desse modo, contemplando o encantamento e a glória do amor.

Com relação às histórias deste livro, altero algumas idades e outros elementos que poderiam tornar reconhecíveis as pessoas descritas, para que a identidade das personagens fique protegida. A maioria das histórias nasceu do contato com pessoas em nossos grupos de apoio e suporte ao luto na cidade do Rio de Janeiro. Assim, quem pretenda reconhecer alguma delas estará, por certo, enganado. No entanto, a essência de cada passagem permanece inalterada. As histórias têm poder organizador, em especial pelo fato de que se consegue suportar toda dor quando é possível contar uma história sobre ela.

Então, gostaria que você visse o livro como uma oportunidade de escutar aquela voz silenciosa no âmago de seu coração partido, o conhecimento sagrado no fundo da alma que diz que essa dor tem lugar e hora e que a ausência da pessoa amada pode ser vivida com todos os protestos que você precise fazer. E, na vivência do processo de luto, você pode encontrar forças e uma forma própria de honrar vidas, no seu ritmo e segundo suas regras.

Depois de algumas centenas de horas acolhendo e ouvindo pessoas enlutadas, compreendi que os *relacionamentos curadores* ajudam as pessoas a integrar à vida a realidade da perda. A palavra *integrar* é mais poderosa do que *superar*. Um pai enlutado pela perda da filha de 16 anos me disse:

— A gente nunca se livra da dor, apenas aprende a colocá-la para sentar.

Integrar a perda no conjunto da vida é muito mais importante do que superá-la. Superar a perda é esganar o amor. Todos sabemos que isso seria um preço alto demais, imoral demais.

Ao continuar sua história de amor com aquela pessoa que morreu, quero que você saiba que é essa a verdadeira forma de imortalidade. Tornar-se imortal é essencialmente transformar-se numa lembrança que não sucumbe ao tempo. Quando decide que aquela

pessoa viverá para sempre dentro de você, na memória, você a ajuda a passar ao panteão da imortalidade, porque encontra para ela um lugar onde se torna sempre acessível a seu coração partido. Este livro é uma conversa de alma para alma, de coração para coração. É uma conversa sobre amores que não morrem, não perecem, não cedem à passagem do tempo, porque nos negamos a permitir que nos deixem pela segunda vez. Porque protestamos contra a segunda morte deles.

Nos próximos capítulos, compreenderemos melhor como o ser humano pode se ajudar no processo de luto e como os que estão ao redor podem auxiliá-lo a lidar com a perda e a recobrar a confiança básica na bondade do mundo – porque muitas vezes essa confiança é abalada pela presença da morte. Também farei diversas recomendações a todos os que desejam se dedicar a esta tarefa sagrada de acompanhar pessoas enlutadas, para tanto destacando alguns dos erros e desafios que enfrentei no decorrer de minha trajetória. Ao final do livro, espero que você sinta que algo dentro de si está reflorescendo, no movimento orgânico de viver o próprio luto, à própria maneira, no próprio ritmo. E desejo que descubra que seu luto é apenas outro nome para o amor, essa emoção poderosa que é a essência dos relacionamentos humanos e imortaliza as histórias que vivemos para muito além de qualquer adeus.

1. A natureza do amor dá a cor do luto

Lutos: o meu, o seu, os nossos

Em meu trabalho com pacientes e famílias que viveram grandes perdas, compreendi o poder que as separações ou até mesmo a morte têm sobre o desenvolvimento humano – exatamente como aconteceu comigo. Compreendi também que a relação que as pessoas estabelecem com seus cuidadores principais, desde o nascimento, têm grande poder sobre como elas reagirão às grandes separações, mudanças e perdas na vida. O amor que recebemos no início da vida é literalmente incorporado por nós, de modo que, com base na natureza, na força e na intensidade dos relacionamentos que tivemos desde a primeira infância, passamos a ter verdadeiros moldes para todos os relacionamentos futuros.

Uma das pessoas mais influentes que investigaram os estudos sobre o poder do amor e do vínculo na formação dos seres humanos foi o psiquiatra britânico John Bowlby (1907-1990), cujos estudos mencionaremos neste capítulo. Ele descobriu que os cuidados maternos oferecidos na primeira infância podem definir a forma, a textura e a temperatura de tudo o que virá depois. A natureza dos vínculos que estabelecemos com o mundo e com os outros definirá nossa experiência com o luto. O amor cria a grande estrutura da vida, dando a cor, o movimento, o tom e os contornos do que seremos e do que nos acontecerá.

Insegurança no amor, insegurança no luto

Algumas pessoas crescem e desenvolvem a certeza de não conseguir se proteger do perigo e precisar de pais ou outros cuidadores