

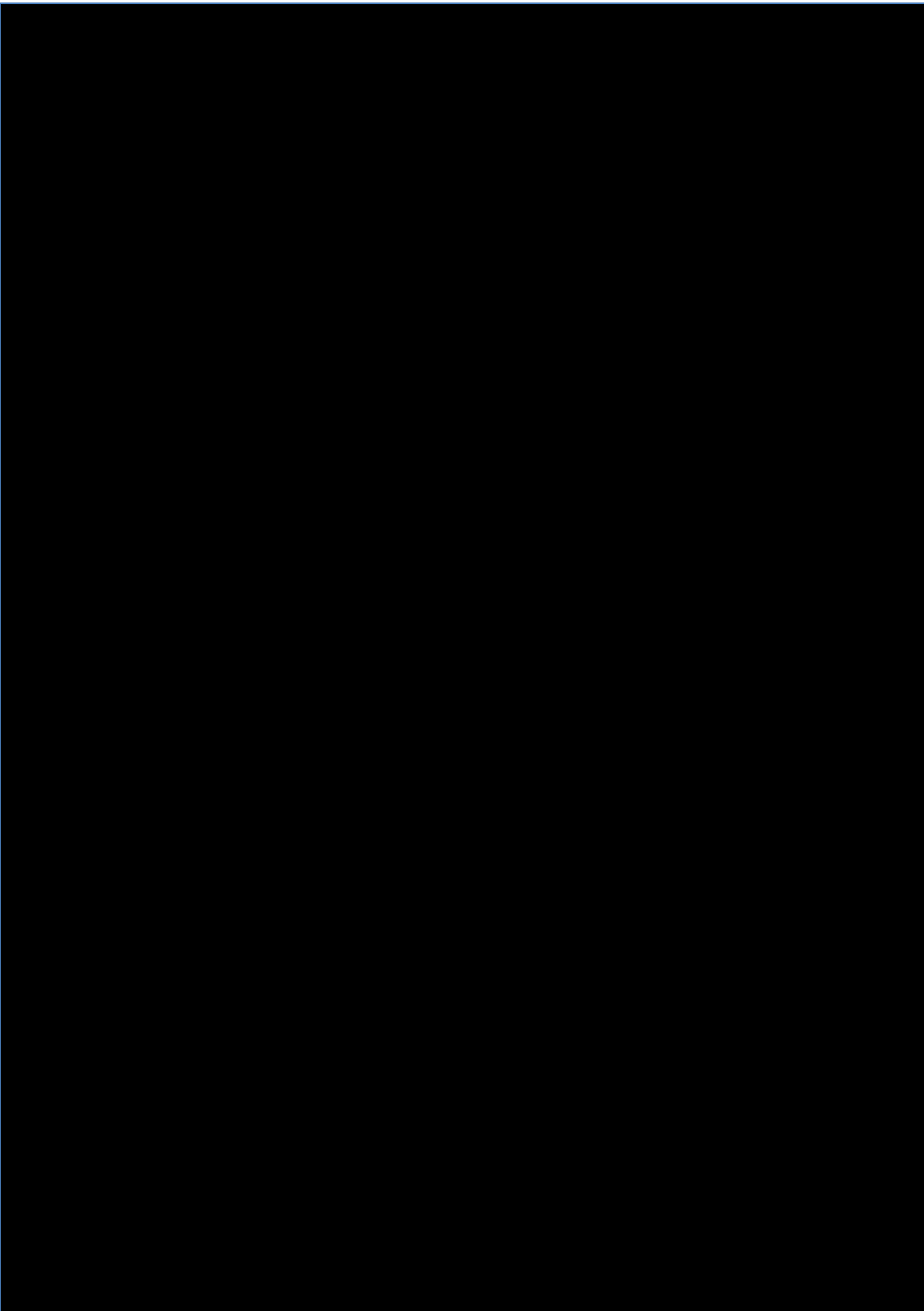
Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Instituto de Psicologia
Bacharelado em Psicologia

Laura San Martin

Quatro Ensaios Sobre o Luto

Porto Alegre

2022



Laura San Martin

Quatro Ensaaios Sobre o Luto

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito
parcial à obtenção do título de
bacharela em Psicologia do
Instituto de Psicologia da
Universidade Federal do Rio
Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Luciano
Bedin da Costa

Porto Alegre

2022

Aprovada em: Porto Alegre, 6 de outubro de 2022.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Dr. Luciano Bedin da Costa (orientador)
Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Bruna Moraes Battistelli
Universidade Federal do Paraná - UFPR

“Nisto erramos: em ver a morte à nossa frente, como um acontecimento futuro, enquanto grande parte dela já ficou para trás. Cada hora do nosso passado pertence à morte”.

Sêneca

RESUMO

Este trabalho de Conclusão de Curso busca investigar a temática do luto, fazendo uso do gênero ensaístico. Quatro são os ensaios que compõem o texto, a saber: 1. *As despedidas são parte da experiência humana; o fim é poesia*, onde é apresentado o tema e a relação do mesmo com a autora; 2. *O que perdemos da gente quando a gente perde alguém?*, fala sobre as diversas perdas envolvidas em um luto; 3. *Fios Brancos: luto por animais*, aproxima o luto por animais com o luto antecipatório; 4. *Mas como isso pode ter acontecido assim, aqui tão perto de mim?*, traz o escrever como um gesto de cuidado. Para movimentar a bibliografia do tema, a autora traz cenas e experiências pessoais em uma aposta na escrita como ferramenta para lidar com o luto.

Palavras-chave: luto; escrita; luto por animais.

ABSTRACT

This text seeks to investigate the theme of grief, using the essay genre. There are four essays that compose the text: 1. *The Ending is Poetry*, where the theme and its relation to the author is presented; 2. *What do we lose of ourselves when we lose someone?*, talks about the various losses involved in grief; 3. *White Strands: grief for animals*, approaches grief for animals to anticipatory grief; 4. *But How can this have happened, here so close to me?*, brings writing as a way of self-care. To move the theme's bibliography, the author brings scenes and personal experiences in a bid for writing as a way to cope with grief.

Keywords: Grief; writing; grief for animals.

Sumário

O fim é poesia, 11

O que perdemos da gente quando a gente perde
alguém?, 39

Fios Brancos: luto por animais, 57

Mas como isso pode ter acontecido assim, aqui tão perto
de mim?, 83

REFERÊNCIAS, 103

O fim é poesia

“O luto é o preço que pagamos pelo amor.” (Colin Parkes)

Foi em um domingo, no dia cinco de fevereiro de 1995 que deixou de ser somente meu pai, minha mãe e minha irmã. Eu cheguei para complementar a trama. Minha mãe, Deluci, sempre sonhara em ter filhos, mas somente conseguiu atingir esse objetivo a partir de 1992, quando minha irmã, Anna, nasceu. Minha mãe tinha, à época, 35 anos.

A família não ficou completa até o ano de 2002, que foi quando o nosso cachorro, Rambo, se mudou para nossa casa ao um ano de idade. Até então, só tínhamos a Pepita, que estava conosco desde 2000, logo que nasceu. Ela era bastante arisca e mordeu todos os talheres da nossa casa de bonecas. Ele, por sua vez, era muito meiguinho e amava um colo. Inicialmente, a Pepita era da minha irmã, e o Rambo era meu. Anos mais tarde, as afinidades mudaram, e nós trocamos as duplas. A Pepita

virou minha parceira de crime, e o Rambo, o parceiro de estudos da minha irmã.

Eu fui uma pequena pestinha, embora muito tímida. Eu me divertia escalando vãos de porta, telhados e árvores. Realmente não sei como nunca quebrei nenhum osso, porque eu era o terror de qualquer pai ou mãe. No entanto, a única vez que me machuquei foi quando, aos dois anos de idade, caí na piscina de casa e me afoguei. Minha mãe ficou com muito medo que eu fosse morrer. No entanto, não mais de dois dias internada e eu voltei para casa - dizem as más-línguas que fui liberada mais cedo, porque não parava quieta. Se isso procede, nunca vou saber. Meu pai não tem uma das melhores memórias, e minha irmã era muito pequena para poder falar sobre.

Estou falando tudo isso, mas não é a partir disso que vem o meu interesse em estudar o luto. O meu interesse veio uns 20 anos mais tarde, e eu jamais pude prever que logo eu me interessaria por isso. Por quê? Eu sempre tive muito medo. Eu tinha muito medo de

cemitério, de dia ou de noite. Ainda assim, fui arrastada para diversos velórios e enterros. Eu nunca esqueço da cena do primeiro caixão que eu vi sendo enterrado. Por sorte, daquela vez não era ninguém importante para mim.

Durante a adolescência, eu tinha amigas que nunca tinham conhecido alguém que morrera e jamais tinham ido a um velório que fosse. Isso era absolutamente inconcebível para mim. Como assim ninguém nunca morreu na vida delas? O meu primeiro cachorro morreu envenenado por um vizinho quando eu tinha quatro anos. O Pongo tinha oito meses de idade. Pouco depois, uma tia-avó, a tia Jurema, que morava conosco, morreu por insuficiência renal. Infelizmente, a minha listinha de perdas não para por aí, mas ali já começava a minha não compreensão de como alguém poderia ter passado incólume pela vida.

Depois de a tia Jurema e do Pongo morrerem, ganhamos uma Beagle, à qual demos o nome de Perdita - sim, eu e minha irmã amávamos 101 Dálmatas.

Enquanto ainda a tínhamos conosco, ganhamos uma coelha branquinha chamada Flocky White. A Perdita também não chegou a completar um ano de idade, e não temos certeza do porquê. As duas hipóteses são: ou ela mordeu um rato ou ela mordeu um fio de luz. Sobrou, então, somente a Flocky, mas por pouco tempo. Poucos meses depois, ela desapareceu, e nos disseram que ela tinha fugido. Somente uns quinze anos depois a minha avó nos confessou que ela tinha jogado a coelha na rua, porque não gostava dela. Adorável.

Um pouco traumatizados, quando a Pepita chegou, não a deixamos frequentar o pátio da frente como o Pongo fazia e passamos a pendurar fios de luz longe da altura dela. Por sorte, tínhamos um pátio bem grande nos fundos, e ela e o Rambo, que veio morar conosco dois anos depois, aproveitaram bastante. Assustaram todos os gatos da vizinhança, que adoravam passear no nosso telhado e nos muros de casa.

Cada dia que os cachorros não amanheciam mortos era uma vitória, mas nem tudo andava bem para

o resto da família. Em abril de 2001, minha mãe descobriu um câncer de mama, estágio III. Imediatamente, ela fez cirurgia de retirada da mama e dos linfonodos comprometidos e começou quimioterapia e radioterapia. Eu lembro muito pouco dessa época, mas a lembrança mais forte é a de como eu amava ir ao hospital visitá-la. O Hospital era um ambiente tão limpo, organizado, cheio de gente usando jalecos lindos e tinha a melhor sorveteria da cidade, bem como máquinas de salgadinho e de refrigerante no final dos corredores. Sempre que ia visitar a minha mãe, eu me esbaldava com porcarias e via a minha mãe. Era o maior sucesso, não?

No final de 2001, minha mãe estava oficialmente em remissão. O cabelo voltou a crescer, e ela pode voltar a trabalhar. Estava tudo se encaminhando como nos conformes.

Por volta de março de 2003, todavia, descobriram que não. Minha mãe não somente recidivou, como estava em estágio IV. Na época, eu não entendia o que

isso queria dizer. Honestamente, não sei nem se chegaram a esclarecer para mim o que a volta daquele câncer significava.

A última memória que eu tenho foi de ter ido visitá-la no hospital no dia do aniversário de 46 anos dela. Lembro que fiz questão de ir e passar o dia todo e dei uma tulipa avermelhada de presente. Lembro também de ter achado que minha mãe estava melhor do que na última vez que a vira.

No dia seguinte, eu estava na sala de casa assistindo ao Show do Milhão, que passava depois do horário da aula, quando meu pai chegou e falou: “ela não resistiu”. Ele começou a chorar e eu fui dar um abraço nele. Somente quando eu já estava abraçada nele foi que eu entendi o que tinha acontecido.

Depois disso, eu só lembro, já no velório, da minha mãe no caixão com o terninho rosa que eu amava, a tulipa que eu a dera de presente atrás dela. Eu tive medo de encostar nela. Lembro de ver a minha avó beijando a testa dela, e eu apavorada, porque ela estava

beijando um morto. Lembro de ficar enjoada e uma tia minha, parente por parte de mãe, tentar me ajudar. Quando chegou a hora do enterro, eu não tive coragem de ir. Minha psicóloga, minha amiga do colégio, Débora, a mãe dela e a de mais uma amiga ficaram comigo, sentadas em uma pedra que encontramos que tinha vista para o cortejo.

Eu tinha oito anos, mas lembro de tudo como se fosse ontem. Acima de tudo, eu lembro das pessoas que estiveram lá por mim e me acolheram. Eu lembro do quanto precisei do apoio delas, do quanto precisei daqueles abraços e da companhia para dormir na noite seguinte.

Por muitos anos, ninguém mais morreu. Eu tinha medo de ir em cemitérios, tinha medo de ir em velórios e, principalmente, de encostar nas pessoas mortas. Para mim, estava selado o meu destino: eu trabalharia com algo bem longe da área da saúde, apesar da minha hipocondria e do meu amor por hospitais. Eu tinha

certeza que eu jamais conseguiria lidar com a realidade da morte diariamente.

Saindo do ensino médio, decidi cursar Ciências Sociais, e gostava da ideia de virar pesquisadora. Chegando lá, eu amei Sociologia e Ciência Política, mas criei o maior ranço possível de Antropologia. Por que eu iria querer saber dos hábitos de uma tribo de vinte pessoas em uma ilha no fim do mundo? Não aguentei e larguei o curso depois de dois semestres sofrendo muito.

Tomei coragem e fui fazer cursinho para tentar Psicologia na UFRGS. Depois de um ano muito tenso e de muita procrastinação, consegui passar na minha querida UFRGS. Tudo tinha valido a pena, e eu ainda tinha seis meses de férias até as aulas começarem.

Dois meses depois do listão, no entanto, a Pepita morreu. Em dois meses ela faria 15 anos - costumávamos brincar que faríamos uma festa de quinze para ela, com direito a vestido e valsa. Até hoje considero que parte de mim morreu com ela. Nos últimos anos, vínhamos nos aproximando mais, e eu me identificava muito com ela.

Ela era ranzinza e brava o tempo todo, assim como eu. Ela sempre sabia quando eu estava triste e sempre vinha me confortar. O olhar cheio de amor dela para mim fazia meu dia valer a pena.

A morte da Pepita foi repentina e muito traumatizante. Ela estava idosa, sim, mas não tinha nenhuma doença crônica que justificasse aquilo que ela passou. Amanheceu e ela estava paralisada dos quadris para baixo e berrava de dor. Eu me desesperei e a levei correndo para o hospital. No caminho, ela mordia os meus braços de dor - fiquei umas duas semanas com os braços roxos. Ela chorava e eu chorava junto.

Cheguei desesperada no hospital e consegui atendimento para a Pepita. Fizeram exames nela e descobriram que ela estava com uma crise na coluna em função da formação de tecido ósseo nas vértebras. Aliviada, voltei com ela para casa munida de remédios para dor e com consultas de acupuntura marcadas.

Em casa, coloquei a Pepita com vários cobertores e travesseiros improvisados no chão da sala e passei o dia

com ela. Eu dava remédio para dor, mas ela continuava chorando e batendo a cabeça no chão. Eu fazia carinho nela e ela se assustava. Eu tentava dar comida e água, mas pouco ela aceitava. Em um determinado momento, eu fiquei uns cinco minutos longe dela. Quando fui checar como ela estava de novo, ela estava morta.

Eu não tinha ideia do que poderia ter acontecido, afinal, era problema na coluna, não? Na manhã seguinte, fomos enterrar a Pepita no terreno da casa de uma amiga, já que tinha anos que havíamos nos mudado para um apartamento e não tínhamos mais como enterrar os cachorros perto de nós. Meu pai não se dignou a ir, e a cova teve que ser cavada pelo pai da minha amiga, que nada tinha a ver com a história.

Depois disso, fui no hospital avisar que a Pepita tinha morrido e que não compareceria às sessões de acupuntura. Nessa conversa, eles disseram que receberam os resultados dos exames de sangue feitos no dia anterior, e que ela tinha chegado com uma anemia característica de uma hemorragia intensa. A hipótese

deles era de que uma úlcera no estômago dela tinha estourado. Ela teria precisado de uma cirurgia de limpeza e de reparação muito perigosa para a idade dela, e que ela provavelmente não teria sobrevivido mesmo assim.

As semanas seguintes foram terríveis. Meu pai tratava a situação como se fosse completamente banal - depois eu fui entender que sempre que tem morte na história ele faz a mesma coisa. Fiquei enfurecida com ele por ele não dar valor à Pepita. Enquanto ele seguia a vida dele como se nada tivesse acontecido, eu via o cantinho da lavanderia que ela adorava usar como cama e me despedaçava, pensando no quanto eu daria para ter ela de volta. Eu perdi a minha maior parceira em casa, e me senti mais sozinha do que nunca.

Uns dois meses depois, a faculdade começou e eu já conseguia ter esperança no futuro de novo.

Eu tinha entrado na psicologia focada na psicanálise e pensando em ser pesquisadora. Digamos que eu ficava um pouco constrangida quando, durante as apresentações, meus colegas falavam que tinham

escolhido a psicologia para ajudar as pessoas. Eu não podia dizer o mesmo. Eu queria era sanar a minha curiosidade e encontrar os porquês das minhas várias perguntas.

Eu gostava muito de psicologia social também, e fui ser extensionista neste departamento. Para não limitar minhas opções, fui depois ser bolsista de pesquisa no departamento de psicanálise, bem como monitora posteriormente. No entanto, bem nessa época eu comecei a questionar essa teoria e prática. A UFRGS já tinha me traumatizado com relação às pesquisas - embora eu tenha amado a minha - e eu comecei a contemplar a ideia de seguir para a clínica.

A partir desses questionamentos, passei a procurar cursos extracurriculares sobre outras abordagens, principalmente a TCC, dentre eles um sobre Intervenção em Luto no CEFI.¹ Eu tinha bastante receio de fazer um curso sobre o assunto, pois tinha certeza de que, devido a minha história, eu ficaria demasiadamente

¹ Centro de Estudos da Família e do Indivíduo, em Porto Alegre.

sensibilizada. No entanto, me obriguei a ir, porque sabia que eventualmente na minha carreira eu teria pacientes que precisariam trabalhar essa temática. Qual não foi a minha surpresa quando cheguei lá e me apaixonei pelo assunto?

Uma das professoras falou na introdução da aula dela: “quando dou essa aula, eu costumo perguntar para os alunos: ‘o que vocês perderam para estarem aqui?’”. Essa frase caiu como uma bomba em mim. O que eu havia perdido para estar ali? Eu havia perdido a oportunidade de sair com as minhas amigas ou com o meu namorado; havia perdido a oportunidade de passar minhas férias assistindo filme deitada no sofá, mas escolhi estar ali, aprendendo sobre aquele assunto que tanto me assustava. E ali eu me dei conta de que toda escolha é também uma perda, que aquele ônibus que eu perdi é a perda também de uma oportunidade. O luto não era uma resposta somente à morte, mas ele estava ali, sempre conosco. Pode ser a perda de um emprego, a perda de uma peça de roupa que eu gostasse muito. De

repente, pude ver que luto não é sinônimo de morte, mas sim sinônimo de vida, pois ele faz parte dos nossos dias, assim como a morte.

Foi uma semana de curso que mudou totalmente a minha trajetória. A partir dali, comecei a abrir espaço para aquele assunto e parei de ter tanto medo de tudo aquilo, de reviver a minha própria história, tão recheada de lutos. Comecei a ler livros que nos indicaram no meu tempo livre e comecei a nutrir a ideia de trabalhar em um hospital um dia. Afinal, o meu amor por hospitais nunca vacilou, mas jamais eu havia pensado que poderia ser capaz de de fato trabalhar em um. Acabei me apaixonando por Psicologia Hospitalar e lá fui fazer mais cadeiras e cursos sobre. Eventualmente descobri também uma paixão por Psico-oncologia e por Cuidados Paliativos.

Contudo, acho que eu não teria conseguido me autorizar a gostar tanto de luto e terminalidade em geral se não tivesse um esforço bastante ativo para entender a minha própria história. O que tinha acontecido com a

minha mãe? Será que é verdade que a médica dela foi negligente? Para onde foram as metástases?

Nessa minha empreitada, fui estudar todos os exames da minha mãe que tínhamos em casa - sim, guardados há pelo menos dezesseis anos. Minha família toda se formou em direito, então eles não sabem quase nada sobre saúde e corpo humano. Já eu, além de ir para a área da saúde, cresci me divertindo lendo a Barsa Saúde. Gosto de acreditar que o meu interesse desde pequena pelo corpo humano e saúde tenha me dado a capacidade de entender com alguma facilidade o jargão médico.

Fui-me então pesquisar cada palavrinha que eu não conhecia, juntar com o que eu tinha de conhecimento de fisiologia e de anatomia. Descobri muita coisa que nem meu pai nem minha irmã conseguiriam me dizer. Encontrei, por exemplo, as datas de todos os procedimentos e vi o quanto foram rápidos em tirar o tumor e começar as quimioterapias. Foram inclusive conservadores na abordagem e tiraram a mama

inteira, para diminuir os riscos de recidiva. Aprendi que a culpa da morte da minha mãe não era da médica, como minha irmã sempre me dizia. A culpa era do câncer, que era muito agressivo. Não tinha nada que nenhum de nós pudesse ter feito para evitar o que aconteceu. O que aconteceu foi simplesmente a vida.

Nessa empreitada, eu redescobri não só a trajetória do câncer, mas também a minha própria mãe. Tudo que eu sei dela é uma colcha de retalhos, informações esparsas que eu tiro das poucas lembranças que eu tenho e do que as pessoas que conheciam ela me contam. Dessa forma, eu nunca soube realmente quem era a minha mãe, e provavelmente nunca vou saber, mas esse processo me fez encontrar uma caixa de documentos que ela guardava que trouxeram materialidade para tudo aquilo que eu ouvia dela. Descobri como era a relação dela com a família, vi fotos de família e de amigos, descobri como foi a trajetória acadêmica dela. Encontrei até mesmo o TCC dela, que foi sobre reconhecimento de paternidade. Minha mãe,

assim como eu, fez o tcc sobre um assunto muito íntimo dela: sobre o pai que jamais a reconheceu como filha.

Eu não lembro da voz dela, mal me lembro do rosto dela, mas sinto que conheci uma outra Deluci a partir da minha pesquisa. Não tenho certeza do que é real e do que é fantasia, mas ela se tornou mais real para mim. Ela já não é mais aquela santa sem defeito nenhum. Hoje eu reconheço que talvez ela mesma não fizesse os exames com a frequência que deveria e sei que, passando por necessidades financeiras, ela uniu o útil ao agradável e fez um curso de baby sitter.

Esse momento da minha vida foi essencial para que eu pudesse diferenciar o meu luto daquele da minha família. Eu pude observar melhor quais as formas de enfrentamento que cada um de nós adotou, e como tinha muita fantasia envolvida, muitos não-ditos. Conseguir observar isso na minha própria vida me fez acreditar com mais força que talvez eu fosse capaz de trabalhar com o assunto. Talvez eu não fosse quebrada demais para isso, afinal.

Infelizmente, uns dois anos depois foi a vez da minha avó materna morrer. A vó Ana, já velhinha e com demência vascular, teve um AVC um belo dia e ficou com graves sequelas. Depois de muito sofrimento, recebemos a notícia de que ela voltaria para casa, precisando de sonda e acamada. Eu chamaria de sorte da parte dela logo em seguida ter pegado pneumonia durante a internação.

Em um final de semana, um técnico de enfermagem veio me dizer que os médicos tinham decidido parar o tratamento, pois ela não iria sobreviver. Era noite, e eu tive que ir para casa desesperada, pois os médicos não haviam me dito nada sobre o assunto. Na próxima vez que vi o médico da avó, perguntei se era verdade, e ele me disse que não, que eles ainda buscavam cura. Essa foi a terceira vez que um profissional da enfermagem me fez chorar e um médico teve que me acalmar.

Foram longos dias à base de antibióticos, até os médicos virem conversar comigo para falar sobre

ortotanásia. Eu estava acostumada a ser quem ficava responsável por quaisquer decisões médicas na família, e era sempre eu que conversava com os médicos quando minha avó internava, mas me vi completamente incapaz de tomar aquela decisão. Como uma boa obsessiva, fui ler artigos sobre bioética² em busca de algum tipo de apoio para tomar a decisão adequada. Eu já tinha lido um pouco daquilo, sobre bioética, cuidados paliativos, ortotanásia, mas nada podia ter me preparado para dar o meu veredicto.

Conversando com a minha irmã, concordamos que a nossa avó, que sempre foi tão teimosa e independente, jamais iria querer ficar presa a uma meia-vida. Coube a mim, então, informar à equipe da nossa decisão. Foi muito dolorido, mas tenho certeza de que foi o melhor para ela. Após apenas 24 horas sem medicação, a vó Ana morreu. Pela primeira vez, eu e minha irmã tivemos que planejar um velório e um enterro.

² Bioética pode ser entendida como uma reflexão compartilhada, complexa e interdisciplinar sobre a adequação das ações que envolvem a vida e o viver (GOLDIM, 2009).

Para a minha sorte, eu tenho amigos maravilhosos. Eles buscaram eu e a minha irmã no hospital e nos levaram em funerárias para nos ajudar com os preparativos. Não sei o que eu teria feito sem eles. Depois, eles passaram a madrugada comigo velando a minha avó. Pela primeira vez, eu tive coragem de encostar na pessoa velada. Foi libertador.

Foi um velório lindo. Escolhemos as roupas que a vó mais gostava, super coloridas, pintamos as unhas de vermelho e escolhemos o batom preferido dela. Choramos e fizemos piadas, compartilhamos várias histórias das maluquices dela. Nunca imaginei que eu riria em um velório, mas agradeço por ter tido essa oportunidade. Pareceu um fechamento perfeito para ela.

Mais uma vez, eu lembro das pessoas que viajaram para poderem comparecer ao funeral e daquelas que passaram horas e horas comigo. Mais uma vez eu vi o quanto era importante ter alguém nos momentos de perda. Afinal, são essas pessoas que nos ajudam a seguir em frente.

Um ano depois, eu fui aceita para uma vaga de estágio em cuidados paliativos no mesmo hospital em que a minha avó morreu. Aquele não era um lugar muito conveniente para mim em função da distância, e eu tinha medo de acabar me sentindo muito afetada pelos meus últimos momentos lá, mas eu estava simplesmente feliz demais por ter uma vaga para trabalhar com algo que eu adorava tanto.

Conheci pessoas com histórias muito tristes e outras com histórias incríveis. Eu suava horrores dentro daquele jaleco - inclusive estraguei meu celular um dia -, mas era maravilhoso poder ouvir o que essas pessoas tinham para compartilhar. No entanto, nada superava ouvir a gratidão delas por eu ter simplesmente estado ali do lado delas. Eu amava saber que eu podia prover para aquelas pessoas um pouco do conforto que me fora fornecido nas minhas próprias experiências com o luto.

Embora eu atendesse os pacientes internados, de um modo geral eu acabava falando mais com as famílias. Vários pacientes eu via uma única vez antes de perderem

a consciência, mas a família ficava lá uns bons dias ao lado do leito. Honestamente, atender as famílias era a parte que eu mais gostava, afinal, eu sabia o que era estar no lugar deles.

Logo no início do estágio eu tive uma das experiências mais marcantes. Uma das minhas pacientes, uma senhora que eu nunca cheguei a ver consciente, tinha um filho que morava em São Paulo. A família não tinha muito dinheiro, mas ele deu um jeito de conseguir um voo de emergência para ver a mãe, que estava nos últimos dias. Quando chegou, o rapaz veio conversar comigo. Ele queria saber se dava tempo de ir para casa tomar um banho, pois ele havia ido ao hospital direto do aeroporto. Eu fiquei apavorada, pois eu não era da equipe médica e, portanto, não deveria comunicar notícias. No entanto, o médico responsável não estava mais ali, então eu tive que tomar a decisão na hora. Resolvi arriscar. Falei para ele do que havia conversado com os médicos naquela manhã: talvez a mãe dele não tivesse tanto tempo.

Aproximadamente meia hora depois, a mãe dele veio a óbito. O meu alívio foi tão grande! Simples palavras minhas ajudaram aquele rapaz a tomar uma decisão que, pelo menos eu suponho, fez valer a viagem às pressas dele. Ele pode estar com a mãe na hora em que ela partiu.

Outra experiência muito importante foi atender um senhor idoso que aceitava a morte dele. Ele me contou vários perrengues que passou pela vida e dizia que, mesmo com dificuldades, ele tinha sido feliz. Tinha chegado a hora dele, mas a vida valera a pena. Eu ficava encantada vendo que era possível a pessoa aceitar a própria morte, que não era só teoria que eu lia em livros. Eu guardo esse senhor com muito carinho no coração, e espero que a morte dele tenha sido o mais tranquila possível.

Pouco depois do início do meu estágio começou a pandemia da covid-19. Considero que sou muito afortunada por não ter perdido ninguém para o coronavírus, mas não pude deixar de pensar no que tudo

aquilo significava para os enlutados. Eu, particularmente, me encanto com rituais fúnebres, inclusive um dos meus maiores sonhos é ir no Dia de Los Muertos no México. Eles têm uma importância extrema e podem ser feitos de tantas formas diferentes: pode soltar balão, fazer velórios tradicionais, pode fazer festa. O que importa é o que aquilo vai simbolizar para a pessoa enlutada.

Em abril de 2021, foi a vez do Rambo falecer. Ele faria vinte anos em dois dias. Foram meses vendo a saúde dele se deteriorando, levando ele em emergência sempre que ele passava mal. Embora eu entenda que, teoricamente, é mais difícil lidar com mortes repentinas, essas mortes arrastadas também são avassaladoras. Mesmo com algum conhecimento teórico sobre o processo de luto, sofri muito com a morte dele. Cansa perder tanta gente importante, ainda mais aquele que era a alegria da casa, a liga da nossa estrutura.

Minha irmã ainda chora.

Tenho medo de soar como uma coitada, cheia de dores e tristezas, mas não sou só isso. Sim, sofri já

horrores em função de perdas, mas essas perdas também fizeram a minha rede de apoio se aproximar. Eu sou muito grata a cada um que esteve nesses momentos do meu lado: as mães das minhas amigas, meus amigos, psicólogas, equipe médica. Aprendi na pele a importância que cada pequeno gesto tem nessas horas, vi o impacto que uma morte prematura pode causar em uma família, como cresce uma criança órfã e as dificuldades no desenvolvimento que são envolvidas.

Considero, no entanto, que nada teria sentido se não houvesse o fim. Qual a importância teria cada segundo se soubéssemos que teríamos a eternidade pela frente? Honestamente, provavelmente a vida seria incrivelmente entediante.

Eu adoraria dizer que simplesmente amo estudar luto - entendido neste trabalho como “processo de construção de significado em decorrência do rompimento de um vínculo (Franco, 2021, p. 24)” - porque é um assunto muito legal, mas seria muita inocência da minha parte. Talvez isso me aproxime da

minha mãe, talvez isso faça eu me sentir menos sozinha na minha dor, não sei. O que eu sei é que amo a intensidade e amo poder dar o apoio que me deram quando precisei. Nada pode ser mais valioso do que isso.

Eu acredito que alguns lutos não têm fim - inclusive por isso não gosto de falar em “elaborar o luto”. O elaborar, na minha perspectiva, pressupõe um fim, mas será que isso é realmente factível? A cada perda, revivemos lutos anteriores. Sempre vamos sentir saudade, apenas começamos a conseguir não mais sofrer pela perda do ente querido toda vez que nos recordamos dele. Algumas perdas deixam marcas que criam cicatrizes, por mais que a ferida não doa mais.

As despedidas são parte da experiência humana. O fim é poesia.

O que perdemos da gente quando a gente perde alguém?

“Você sabe, querida, o quanto levou consigo quando foi embora? Você me despojou até mesmo do meu passado, até mesmo das coisas que nunca compartilhamos” (C.S. Lewis).

Na primeira vez em que li o ensaio anterior para o meu orientador, cometi um erro curioso: no que o texto dizia que a culpa da morte da minha mãe não era da médica, eu li que a culpa da *minha* morte não era da médica.

Evidentemente, não pude perder a piada e, como qualquer acadêmica de psicologia que já estudou Freud, meu primeiro comentário foi: “Opa, ato falho”. Talvez um pouco fúnebre, mas não por isso menos real, o meu tropeço talvez fale sobre algo de mim que morreu junto da minha mãe.

O ato falho, de acordo com Roudinesco e Plon no Dicionário de Psicanálise (1998, p. 40) é “ato pelo qual o

sujeito, a despeito de si mesmo, substitui um projeto ao qual visa deliberadamente por uma ação ou uma conduta imprevistas”. Sigmund Freud foi o primeiro autor a debruçar-se sobre o assunto, pois via, no ato falho, uma oportunidade de acessar conteúdos inconscientes, o que é essencial na clínica psicanalítica. Ainda no mesmo verbete, os autores trazem o pensamento de Lacan, que, em 1953, redefiniria o ato falho ao dizer “está claro que todo ato falho é um discurso bem-sucedido” (Roudinesco; Plon *apud* Lacan).

Nesta mesma linha de raciocínio, pode-se pensar que eu de fato produzi um ato falho ao chamar de minha a morte de minha mãe. Se o ato falho é um discurso bem-sucedido, então o que será que o meu inconsciente estava dizendo? Acredito que ele estaria comunicando que eu também morri de certa maneira naquele dia.

A minha ideia inicial para este trabalho era pesquisar sobre o luto no Brasil durante a pandemia de covid-19, mas este ato falho mudou tudo. Ele amplia o sentido do luto, trazendo-o muito mais próximo a mim.

Ele trouxe à tona a questão: o que morre de nós mesmos quando alguém perdemos alguém?

Eu não fui no enterro da minha mãe. Hoje, sabendo da importância dos rituais, lamento essa decisão. Eu entendo, contudo, que, aos oito anos de idade, eu não estava preparada para ver minha mãe sendo enterrada a sete palmos do chão. Ninguém poderia exigir isso de uma criança.

Anos depois, durante o meu curso de luto, comecei a querer elaborar uma cerimônia de despedida atrasada, somente para mim. Pensei, pensei, mas nenhuma ideia parecia boa o suficiente. No final das contas, a oportunidade foi jogada no meu colo com a morte da minha avó.

Minha mãe havia comprado um jazigo para ela, para a tia Jurema e para a minha avó. Para podermos enterrar a vó, portanto, tivemos que exumar o corpo da minha mãe. Na hora, decidi que eu participaria da exumação e que aquele seria o meu enterro. Muito mais

mórbido, mas eu não poderia perder novamente a possibilidade de enterrar a minha mãe.

Confesso que eu não esperava ver tantos ossos. Dezesesseis anos depois e ainda tinha várias costelas, o crânio, maxilar, quadris e fêmures conservados. O sapato que ela vestia estava intacto. Pegamos de volta o anel de casamento que não haviam conseguido tirar antes devido ao inchaço.

Encontrar aquele calçado que parecia tão bem conservado foi, no mínimo, uma surpresa. O item mais dispensável na vestimenta de um morto era justamente o que tinha sobrevivido ao tempo. Afinal, para que um morto precisa de um sapato? Ele não vai caminhar, ele está deitado e o pé, fora para aqueles que têm um fetiche específico, não é algo tão íntimo que seja necessário ser escondido. Qual o papel daquele sapato, então?

O sapato ocupa um espaço bastante peculiar na nossa sociedade. Aos quinze anos de uma mulher, ela troca o sapato baixo por um de salto alto, como uma metáfora da transformação de menina em mulher. No

conto da Cinderela, o sapato tem um sentido muito semelhante: ele simboliza a passagem de uma menina solteira a uma mulher casada, longe do domínio da madrasta.

Existem diversas expressões sobre sapatos no jargão popular. “Onde Judas perdeu as botas”, “fazer de gato-sapato” e a que eu considero a mais profunda de todas: “calçar o sapato do outro”. Nessa, fala-se não de calçar uma bota ou uma sandália, mas de exercer um papel alheio, colocar-se no lugar daquele outro. Como aquele outro se sente? Como é fazer o que ele faz?

O sapato é muito mais do que um artefato de proteção para os pés - ele é um lugar no mundo, um lugar na família, um lugar na sociedade. Aquele sapato não era apenas um sapato, ele era um luto há muitos anos enterrado, até que uma outra morte o desenterra. Na hora, sem pensar, eu e minha família decidimos enterrá-lo novamente, mas, enquanto os outros seguem adiante, eu permaneço com aquela cena em mente. Eu preciso

fazer algo com essa memória, não posso deixá-la intocada. O que aquilo representa para mim?

“Ó, sapato, sapato, por que és tu, sapato?”

Parafraseando a fala da Julieta quando, após conhecer Romeu, dá-se conta de que está apaixonada pelo inimigo. “Renega teu pai, despoja-te de teu nome e, se mesmo assim não o quiseres, juras que amor me tens que eu deixo de ser uma Capuleto” (Shakespeare, 2008). Essa foi a frase que me veio à mente ao pensar no sapato intacto.

Talvez o sapato seja o meu Romeu.

É, escrever sobre luto me traz mesmo memórias difusas, difíceis de lidar. Travada na escrita do meu TCC, eu tentei de tudo: assisti filmes, li livros, acendi velas aromáticas, tudo na tentativa de criar uma ambiência propícia à produção criativa. No entanto, passei bastante dificuldade. Eu não estou acostumada com a escrita de ensaios, então estou bastante receosa. Será que estou

me expondo demais? Até onde a minha vivência no assunto de fato é construtiva e o quanto é somente narrativa? O quanto eu estou de fato contribuindo para o estudo do luto com esse trabalho?

Acabo de assistir o filme *Viva - A Vida É Uma Festa* (2017) para tentar entrar na atmosfera necessária para escrever. Parece que deu certo. Fiquei me lembrando de quando fui assistir esse filme no cinema. Foi na mesma época em que fiz o curso de luto no CEFI, inclusive foi lá que me deram a indicação.

Eu estava naquela fase de tentar redescobrir a história da doença - não só da doença, na verdade, mas da vida da minha mãe, e esperei até eu ter visto todos os exames e documentos que encontrei dela na época. Somente depois disso me propus a assistir esse filme.

Eu nunca tinha ido ao cinema sozinha. Era, na verdade, inconcebível a ideia de me expor ao papel da solitária que não tem amigos com quem ir ao cinema. Esse filme, no entanto, pedia que fosse um momento só meu. Nenhuma amiga minha tinha passado por alguma

perda do mesmo calibre da minha, meu então namorado menos ainda - ele nunca tinha perdido ninguém. Eu decidi, então, que precisava ir comigo mesma. Eu estava indo dar de cara com a minha história e precisava estar sozinha para isso.

Qualquer um que tenha assistido ao filme sabe que ele é muito emocionante. Eu, a manteiga derretida que sou, chorei do início ao fim. O personagem principal é Miguel, um menino que sonha em ser músico, mas cuja família tem aversão a música. Logo no início do longa, Miguel explica que o seu tataravô era músico e abandonou a família para seguir carreira na indústria, deixando sua esposa, Imelda, e sua filha, Coco, sozinhas. A partir de então, Imelda começou a produzir sapatos para sustentar ela e a filha, tirando a música de suas vidas. Por gerações, não se podia cantar, dançar ou ouvir música na casa dos Rivera, os sapateiros.

Eis que nasce Miguel, e ele aprende a tocar violão e a cantar escondido de todos. A história se passa no México, a família mora toda na mesma casa e são muito

unidos. Em um Dia de Los Muertos, o garoto descobre que existe a possibilidade de Ernesto de La Cruz, um famoso cantor, ser o pai perdido de sua bisavó.

O filme é tão perfeito que o nome da guia espiritual da Mamá Imelda é Pepita - como minha cadela. Esse filme me marcou ao ponto em que cogito dar o nome de Hector a um eventual filho que eu possa vir a ter. Hector é, como Miguel descobre posteriormente, o bisavô misterioso.

Nessa história, quando Hector some da vida de Imelda, ela perde não somente um marido, mas também o companheiro de cantoria, o pai de Coco. Ela abole toda a música da vida dela, e perde parte de si no processo. Embora não soubesse da morte dele, ela estava em luto e, para lidar com isso, ela usou da negação, tirando tudo que a lembrasse dele de sua vida, inclusive a música.

No curso que fiz sobre o Luto, fui apresentada a J. William Worden, que é psicólogo codiretor pesquisador do Harvard Child Bereavement Study, alocado no Hospital Geral de Massachusetts. Ele fundou a

Associação de Educação e Aconselhamento do Luto e do Grupo Internacional de Trabalho sobre a Morte, o Morrer e o Luto e foi um dos pioneiros no movimento de hóspedes nos Estados Unidos. Ele é muito conhecido pelo livro “Aconselhamento do Luto e Terapia do Luto: Um Manual para Profissionais da Saúde Mental”, que é referência internacional nos estudos sobre o luto e, pessoalmente, meu preferido.

Na sua conceitualização do luto, ele enumera um número de reações tidas como normais no luto, as quais listo a seguir:

Reações esperadas ao luto:

- a) Sentimentos: Tristeza; Raiva; Culpa e autocensura; Ansiedade; Solidão; Fadiga; Desamparo; Choque; Saudade; Libertação; Alívio; Torpor.
- b) Sensações Físicas: Vazio no estômago; Aperto no peito; Aperto na garganta; Hipersensibilidade a ruídos; Senso de despersonalização; Falta de ar, dificuldade para respirar; Fraqueza

muscular; Falta de energia; Secura na boca.

c) Cognições: Descrença; Confusão; Preocupação; Sensação de Presença; Alucinações.

d) Comportamentos: Distúrbios do sono; Distúrbios do apetite; Ausência de Pensamentos; Isolamento Social; Sonhos com o morto; Evitação de lembranças; Procurar e chamar; Suspiros; Hiperatividade e agitação; Choro; Visita a locais ou carregar objetos que lembrem a pessoa morta; Valorização de objetos que pertenciam ao morto.

e)

De acordo com Worden (2013), existem várias formas de negar a perda de alguém. A primeira seria o que ele chama de mumificação, que consiste em guardar todos os objetos do morto no lugar ou manter o quarto dele do jeito que estava no dia da morte. Essa estratégia é inversa à que Imelda utiliza no filme, que seria negar o significado da perda. No caso dela, ela finge que ele nunca existiu. Se Hector nunca existiu, não houve perda nenhuma, não é?

Outras formas possíveis de negação seriam o esquecimento seletivo e a negação da irreversibilidade da morte. A primeira consiste no esquecimento de quaisquer memórias com o falecido. Não se consegue lembrar do rosto, da voz, nem de momentos, existe um bloqueio que protege o indivíduo de sentir a dor da perda. A negação da irreversibilidade da morte, por sua vez, como o próprio nome diz, consiste na crença de que aquele não é o fim, que ainda se vai ter contato com o morto. Worden inclui nessa categoria a religião espírita, que estimularia a crença de que é possível buscar a pessoa morta.

A negação da perda é uma das formas de viver a tarefa número um do luto na conceitualização de Worden. Para o autor, existem quatro tarefas. A primeira consiste na aceitação da realidade da perda. A segunda tarefa é a de processar a dor do luto. Dentre as formas de viver a segunda tarefa constam a evitação de lembranças e a supressão de sentimentos, o que me parece ser o que acontece na história da família de

Miguel. Existem ainda duas outras tarefas a serem trabalhadas no luto.

A terceira tarefa é ajustar-se ao mundo sem a pessoa morta. Dentre esses ajustes, constam tanto ajustes externos, quanto internos e espirituais. Os ajustes externos são aqueles necessários para manter a maquinaria rodando, ou seja, redistribuir os papéis que o morto exercia na família. Os ajustes internos são particularmente importantes, pois dizem respeito ao senso de autoeficácia, à autoestima e ao senso de self. No seu livro, Worden coloca duas questões muito importantes como pertencentes a essa tarefa: “quem sou eu agora?” e “o quão diferente sou por amá-lo?”.

Acredito que isso seja central ao que me proponho a pensar neste ensaio. Quem sou eu depois de perder alguém?

Pensando mais sistemicamente, podemos dizer que somos uma colcha de retalhos, uma junção de histórias dos nossos antepassados com a história que nós mesmos vamos criando. Não à toa, Froma Walsh e

Monica McGoldrick (1998) falam em seu livro “Morte na Família” sobre como lutos mal resolvidos podem se estender por diversas gerações. Aquilo que fez parte da história de uma mãe ou de um pai, consciente ou inconscientemente, vai ser passado para os filhos e assim por diante. No caso do filme, era a crença de que a música destruía famílias.

Pensando nisso, me pergunto: existe realmente um eu se não em relação ao outro? Parte do que nós somos é os papéis que exercemos nas relações interpessoais. Somos mães, filhas, sobrinhas, tias, avós. Somos também psicólogas, engenheiras e arquitetas; ardilosas, carinhosas ou desapegadas. Todos esses adjetivos exigem uma relação, seja de cliente e prestador de serviços, seja de sangue ou de interação com terceiros. O indivíduo não existe em uma ilha. Queiramos ou não, as nossas relações fazem parte de quem somos e falam sobre como nos relacionamos com o mundo.

Será que eu seria a mesma pessoa que sou hoje se minha mãe fosse outra pessoa?

Seria a família de Miguel a mesma se Hector não tivesse sido assassinado?

O motivo de eu ter trazido esse filme para o meu texto vai muito além do fato de Viva - A Vida É Uma Festa ser um filme lindo que trata de traumas transgeracionais e de morte. Falo dele porque ele fez parte da redescoberta da minha própria história. Ir ao cinema sozinha exigiu o enfrentamento de vários medos e simbolizou uma abertura para redescobrir quem eu era.

A Deluci que eu conhecia, ou achava que conhecia, talvez morresse nessa minha empreitada, afinal, eu nunca tinha tido coragem de realmente conhecer quem era essa pessoa na minha vida. Aquele pouco que tinham me contado era tudo que eu conhecia, mas não era mais suficiente. Eu estava crescendo, e precisava descobrir quem era minha mãe, pois ela era parte de mim. Eu estava me dando conta de que literalmente existia uma parte de mim totalmente desconhecida.

Minha mãe era parte de mim, e eu precisava conhecê-la se quisesse saber quem eu era.

Quando minha mãe morreu, eu deixei de ser a filha da Deluci. É claro, todos sabiam da minha filiação, mas eu nunca mais poderia exercer o papel de filha da minha mãe. Eu era uma criança, então esse era um papel gigantesco na minha vida e parte importante de mim. Quando minha mãe morreu, então, essa parte de mim morreu com ela, e a vida que eu poderia ter tido na companhia dela se foi junto.

Que Laura eu seria se isso não tivesse acontecido? Será que eu seria menos tímida? Será que eu seria melhor em brigar pelos meus direitos, como ela fazia?

A puberdade foi um momento particularmente delicado, pois faltava-me uma figura de identificação. Eu sempre me senti atrasada com relação às minhas amigas. Elas aprendiam a se vestir como mulheres, a usar maquiagem e a lidar com seus novos corpos, e eu tive que aprender tudo isso vicariamente, através de

observação e da leitura de muitas revistas adolescentes. Se eu tivesse uma mãe, será que eu teria passado por tanta insegurança nessa época?

Quando conversamos sobre o meu ato falho, meu orientador e eu começamos a nos perguntar: o que morre em nós quando perdemos alguém? Que vidas perdemos quando perdemos alguém? Acredito que seja sobre isso que falo agora. Nós perdemos aquele papel que exercíamos; perdemos um futuro que poderia ser muito diferente do presente que vivemos.

Fios Brancos: luto por animais

“Um cão não se importa se você é rico ou pobre, educado ou analfabeto, inteligente ou burro. Se você lhe der seu coração, ele lhe dará o dele.” (John Grogan).

O Rambo era um cachorro incrivelmente saudável. Musculoso, aos dezessete anos ele ainda dava as suas corridinhas pela casa quando empolgado. Nunca conheci outro cachorro que tenha chegado tão bem à velhice. Ele era também extraordinariamente querido e educadinho, especialmente para um pinscher. Era impossível não se apaixonar por ele e aqueles olhos enormes. Aonde quer que o levássemos, o Rambo conquistava a todos.

Por um bom tempo, o Rambo e meu pai foram inseparáveis. Eles dormiam juntos na cama, assistiam filmes e dividiam pipoca. No inverno, meu pai colocava o Rambo dentro do casaco que estivesse usando, de forma

que ficava só a cabeça do cachorro para fora. O Rambo recebia até serenatas!

Isso, contudo, não durou. Aos dezessete anos, o Rambo começou a ficar cego e desenvolveu pancreatite. Nós todos passamos a ter medo de deixá-lo sozinho em casa só para encontrá-lo morto na volta. Eu e minha irmã passamos a ficar mais atentas a ele, na esperança de protegê-lo de qualquer mal. O meu pai, por sua vez, pareceu esquecer do Rambo. Não mais podíamos vê-lo buscando o Rambo para dormir. Não mais ouvíamos meu pai a cantar.

Eu sabia o que estava acontecendo, sabia por quê meu pai estava fazendo aquilo, mas eu não conseguia tolerar. Toda vez que eu via meu pai ignorando o Rambo, eu era tomada por uma fúria. O Rambo não merecia ser tratado daquele jeito. Ele não merecia ser desprezado por demonstrar sinais de fraqueza.

O meu pai estava em luto, e eu não conseguia tolerar. Eu também estava, e estava determinada a fazer tudo que eu pudesse para que o Rambo tivesse o melhor

fim possível. Perder alguém tão importante não se encaixava nos meus planos para ele.

Eu também via que o Rambo estava aos poucos ensaiando a sua morte. Eu estava me preparando desde que arrancara os primeiros fios brancos dele. Eu tinha decidido que aproveitaria a presença dele o máximo possível, por mais doloroso que fosse ver a saúde dele aos poucos degradingolando.

Délia de Oliveira e Maria Helena Pereira Franco (2015), no texto “Luto Por Perda Animal”, trabalham sobre o impacto da morte de pets na família. Esse texto foi escrito com base na tese de doutorado de Délia de Oliveira. As autoras afirmam que, de acordo com a pesquisa, o luto experienciado por morte de animais é semelhante àquele vivido por morte humana.

Esta pesquisa, dentro da perspectiva que estou trabalhando, ressalta a importância do conceito de luto por animais. Ela foi realizada de forma quali-quantitativa e revelou que mais da metade dos entrevistados consideravam os pets como membros da família, o que

vai ao encontro da minha percepção de que os pets exercem um papel importante nas famílias que integram.

Outro resultado relevante de acordo com Oliveira e Franco (2015) estima que, para aproximadamente metade da amostra, os animais são uma fonte de amor incondicional. Acredito que isso pontue mais fortemente o papel dos animais na família e expõe a necessidade que temos de nos sentirmos amados, o que nem sempre encontramos em outras pessoas.

É sempre muito difícil assistir Marley e Eu (2008), mas pior ainda é assistir Marley e Eu depois de ter vivido a perda de um bichinho. A primeira vez que assisti esse filme foi com meu pai e minha irmã no cinema. Eu tinha 13 anos, ou seja, ainda tinha a Pepita e o Rambo, bem como a minha avó.

Dessa vez, enquanto assistia ao filme, só pude lembrar do Rambo, mesmo ele tendo morrido há pouco mais de um ano. A forma como tratam o envelhecimento

de Marley me levou de volta à experiência com o meu próprio cachorro. Lembro de quando os primeiros pelos brancos surgiram no dorso dele, que era marrom, então cada branco que surgia ficava muito evidente.

Existe uma expressão em inglês que define muito bem como era o sentimento toda vez eu via aquilo: *to stick out like a sore thumb* (aparecer como um dedão dolorido, tradução livre). Quando chutamos uma quina, aparece aquela dor terrível no dedão, que, outrora, estava totalmente esquecido, como se sequer existisse. Aqueles poucos pelos, para mim, chamavam a atenção e traziam uma dor constante, pois significava que o meu cachorro estava envelhecendo. Eu via aqueles fios e pensava “ele vai morrer”, e, de alguma forma, ele já tinha começado a morrer.

Com o tempo, eu me acostumei com aquela dor, mas comecei a ficar cada vez mais atenta a quaisquer sinais de desconforto vindos dele. Qualquer coisa que acontecesse, eu corria com ele para o médico. Foi assim por muitos anos, até que, quando a Pepita tinha uns 13

anos, descobrimos que ela estava surda. Em determinado dia, eu a chamava pela casa, mas nada de ela vir até mim. Eu decidi, então, procurá-la na sacada, onde ficavam as caminhas dos cachorros. Chegando lá, ela estava deitada, inerte. Pensando que ela estava dormindo, chamei-a novamente, e nada de ela reagir. Eventualmente me desesperei e gritei pela minha irmã, sacudindo a Pepita. Quando minha irmã chegou, a Pepita abriu os olhos, bem tranquila. Eu e minha irmã ficamos muito mobilizadas, pois por alguns segundos realmente achamos que a nossa cadelinha tinha morrido.

Depois desse episódio, voltou toda a minha ansiedade ante qualquer sinal de envelhecimento vindo dos meus cachorros. É claro que, ao mesmo tempo, a minha avó também mostrava sinais da passagem do tempo, mas aí mora a questão mais delicada de ter animais: eles envelhecem muito mais rápido que nós. Cada pelo branco surge em uma velocidade tão alta que fica difícil não perceber a dureza do tempo. É muito difícil

ver um cachorro ir do auge da sua juventude às limitações da velhice assim, tão rápido.

Como dito anteriormente, aos dezessete anos, o Rambo desenvolveu pancreatite. Foi logo depois da festinha de aniversário dele, que teve direito a quitutes e a amigos caninos e humanos. Eu cozinhei um bolo à base de batata doce especialmente para os cachorros, que pareceram gostar muito. Nos dias seguintes, no entanto, o Rambo vomitou muito, com sangue, bem como teve diarreias também sanguinolentas. Eu e minha irmã, assustadas, o levamos imediatamente ao médico. Primeiro, acharam que era Giardíase. Algum tempo depois, no entanto, os sintomas voltaram. De novo acharam que era Giardia. Em suma, levamos quase um ano indo em diferentes veterinários até conseguirmos, com a ajuda de uma gastroenterologista, descobrir o que era. Nesse meio tempo, o Rambo teve diversas crises sangrentas.

Aos dezoito, quase dezenove anos, foi a vez de a visão e a audição do Rambo dizerem adeus. Começamos

a notar que o chamávamos e ele não percebia, notamos também a dificuldade que ele estava tendo de encontrar os potes de água e de comida. Com o tempo, ele também foi começando a perder o equilíbrio, de forma que ele quase caía dentro dos potes. Passamos a alimentá-lo segurando o pote em uma altura em que ele pudesse comer sentado. É claro que, se não estivéssemos por perto para ajudá-lo, ele ainda batalhava e conseguia se cuidar sozinho, mas sofríamos muito vendo as dificuldades dele, então ajudávamos sempre que tínhamos a oportunidade.

A situação ficou realmente complicada, contudo, quando, aos dezenove anos, ele desenvolveu demência. O nosso cachorro, antes tão educadinho, passou a fazer suas necessidades do meio da sala, e sequer levantava mais a perna. Isso gerou muito conflito na família, afinal, quem deveria limpar toda aquela urina por todo canto da casa? E era o tempo todo. Às vezes, eu fingia que não via, pois não aguentava mais.

Uma das principais características da demência em cães é a vocalização, ou seja, os berros. O Rambo chorava e parecia que o bairro inteiro ia ouvir. Nos piores dias, avisávamos a portaria sobre o estado neurológico de nosso cachorro por medo de pagarmos multas, ou, pior ainda, que chamassem a proteção aos animais por acharem que estávamos maltratando-o. A médica neurologista logo receitou um remédio para ajudar nos sintomas, mas ainda tinham dias muito ruins, especialmente conforme a doença foi avançando.

Ele passou a dormir todas as noites na cama da minha irmã, pois chorava muito se ficava sozinho. Ainda assim, três horas da manhã ele sempre acordava chorando e a impedia de dormir. Foi um ano em que ela dormiu muito mal.

Não obstante, nosso cão foi somente piorando, e desenvolveu labirintite. Quando estava em crise, ele girava em torno do mesmo eixo e escorregava no chão. Um dia ele teve uma crise tão forte que começou a salivar e a rotacionar o corpo para a esquerda. Eu, na hora, tinha

certeza de que ele estava tendo uma convulsão ou um AVC, como já tinha achado outras vezes. Levamos o Rambo no neurologista de novo e ganhamos mais um remédio para a nossa lista de afazeres diários com o nosso cachorro.

A essa altura, o Rambo tomava constantemente simeticona para gases, já não podia mais comer comida, somente uma ração específica gastrointestinal caríssima, tomava o remédio para demência e agora mais um para a labirintite - quando estava em fase aguda pelo menos. Ele já tinha também uma leve insuficiência cardíaca, e tínhamos muito medo de ter que dar mais um remédio para ele, pois poderia ser demais para os rins dele.

Depois desse primeiro episódio forte de labirintite, a morte dele foi, ao mesmo tempo, muito lenta e muito rápida. Ele viveu aproximadamente mais seis meses, tendo cada vez mais crises de labirintite e chorando mais; nós dávamos cada vez mais remédios para oferecermos qualidade de vida ao nosso amado velhinho.

O corpo dele, no entanto, continuava musculoso. O Rambo continuava a ter preferência pela minha irmã, sempre pedia carinho e colo a ela. Conversávamos com a veterinária sobre eutanásia, mas ela, assim como nós, ainda via a essência dele ali, e concordou que não era a hora de eutanasiá-lo.

Pouco tempo depois, contudo, o Rambo decidiu que era hora de ir. Um dia, depois de muito esperar, ele ficou sem o reflexo da deglutição e ficou uma noite no hospital. Eu sabia, graças a minha experiência no hospital, que pessoas à beira da morte não sentem fome, e que muitas vezes coloca-se a sonda nasogástrica mais para o bem-estar da família do que para o paciente. Eu sabia disso. Na hora, no entanto, eu não conseguia conceber a ideia de deixá-lo morrer com fome, mesmo que talvez nós só estivéssemos prolongando o sofrimento dele.

No dia seguinte, porém, Rambo apresentou uma melhora, e pudemos levá-lo para casa para passarmos os últimos dias dele juntos. Tivemos que antecipar a

festinha de vinte anos dele em alguns dias para podermos comemorar a vida dele com a presença dele. Chorei o tempo todo.

A festa era outro momento-chave para ver o impacto da velhice e da doença dele nas nossas vidas. Não pudemos convidar outros cachorros, pois tínhamos medo de expô-lo a doenças e até ao estresse que outros cachorros causariam. Não pude fazer um bolo canino, pois ele não podia mais comer nada fora a ração dele - que ele já quase não comia -, mas o que mais doeu foi deitá-lo em frente ao bolo que fizemos para nós e ele sequer levantar a cabeça. Era quase como se ele estivesse em estado vegetativo.

Um dia depois, eu estava com ele na minha cama enquanto mexia no computador. Como sempre, Rambo estava de fralda e deitado em cima de uma toalha dobrada para evitar acidentes. Nós estávamos com uma coberta quentinha em cima de nós e eu fazia carinho nele de tempos em tempos. Eventualmente, minha irmã chegou no meu quarto perguntando por ele. Eu nos

destapei, e, nisso, percebemos que ele tinha tido uma diarreia gigante, cujo cheiro eu não senti por ter sido abafado pelos cobertores.

Lá fomos nós de novo levá-lo ao hospital, dessa vez quase certas de que o pior - ou seria o melhor? - aconteceria. Enrolado no cobertor, o entregamos à equipe da emergência e fomos para o consultório com a veterinária dele. Ela disse: “agora chegou a hora de pensarmos em eutanásia”.

Instantes depois, antes que pudéssemos tomar qualquer decisão, uma pessoa da equipe que cuidava do Rambo chegou com a notícia de que o coração dele tinha parado de bater, e perguntava se queríamos que o ressuscitassem. Sem sequer precisarmos discutir, minha irmã e eu dissemos que gostaríamos de deixá-lo ir no seu tempo. Não podíamos torturá-lo mantendo-o vivo quando ele claramente não aguentava mais. As duas choravam bastante, mas a morte dele só se tornou real quando trouxeram o corpo dele e o puseram nos meus braços.

Fosse minha escolha, eu daria minha vida por ele naquele momento. A realidade, infelizmente, é implacável, e tudo que pude fazer foi chorar e desejar que aquilo não estivesse acontecendo. Vinha sendo difícil cuidar dele nos últimos meses, mas ainda assim ele era o meu Rambo, meu último cachorro, aquele com quem eu tinha vivido por mais de o dobro de anos do que com minha própria mãe.

Com a notícia, chamamos nosso pai para se juntar a nós para podermos decidir como seguir dali em diante. Ele de fato foi até a clínica, mas fingia que não estava abalado, e dizia que o Rambo estava morto havia muito tempo. Evidentemente, minha irmã e eu acabamos o rechaçando, dinâmica que sempre acontecia quando alguma morte acontecia. Eu e minha irmã nos emocionávamos e, então, tentávamos servir de apoio uma a outra, enquanto nosso pai, por manter essa postura de que não se afetava e de quem esperava que todos agissem da mesma forma, acabava provocando em nós o desejo de isolá-lo.

Em meio a desentendimentos, então, eu e minha irmã decidimos que o Rambo seria cremado, e ligamos para crematórios pet. A cena que segue foi o primeiro momento em que vi de fato o quanto a morte pode ser feia. Tínhamos que pesá-lo e mandar o número para a funerária estipular o valor da cremação. Enquanto o movíamos para a balança, saiu mais diarreia absurdamente líquida dele. Sujou toda a mesa. Nessa hora, fez todo sentido toda a discussão entre psicólogos sobre o como escondemos o que tem de feio e de sujo na morte, no quanto embelezamos nossos mortos para que pareçam estar apenas dormindo, e não mortos, em decomposição.

De alguma forma envergonhada, limpei a mesa com os panos que encontrei e levamos o Rambo até a funerária de nossa escolha. Chegando lá, fiquei surpresa, pois havia um espaço para as despedidas, quase como uma capela em um cemitério ou crematório normal. Após eu ler tanto sobre luto por animais como um luto não sancionado ou não reconhecido, ou seja, quando o

luto “não pode ser expresso e vivenciado abertamente, por censura da sociedade ou do próprio enlutado, quando o vínculo rompido não é validado ou quando o enlutado não é entendido como tal” (Franco, 2021, p. 87), não esperava que uma funerária tivesse esse cuidado com a família dos animais que cremam.

Lá, Rambo foi posto em uma caminha, e nos foi dado o tempo que desejávamos para nos despedirmos dele. Uma semana depois, recebemos uma caixinha com alguns gramas de cinzas que se encontra no quarto de minha irmã.

Minha história com Rambo e Pepita me fez pensar em algumas questões relativas ao luto por animais, em especial por pets, temática que me parece importante de ser problematizada, ainda que pouco explorada bibliograficamente. É evidente a presença e a mudança do papel dos animais nas famílias, fenômeno provavelmente crescente ao longo da pandemia. Trago

aqui o livro que deu origem ao filme *Marley e Eu*, em que Grogan (2006) traduz o que pode ser acompanhar o envelhecimento de um cachorro e a incidência do tempo em nós.

É possível aprender algumas coisas com um cão velho. À medida que se passavam os meses e seus problemas de saúde aumentavam, Marley nos ensinou muito a respeito da inexorável finitude da vida. Jenny e eu ainda não estávamos exatamente na meia-idade. Nossas crianças eram pequenas, nossa saúde era boa, e nossos anos da velhice ainda estavam distante no horizonte. Seria fácil negar a inevitável decadência da vida, fingir que ela poderia apenas passar ao largo. Marley não nos concederia o luxo dessa negação. Enquanto o víamos ficar mais grisalho, surdo e frágil, não havia como ignorar a sua mortalidade - ou a nossa. A idade vai se embrenhando sorrateiramente em nós, mas nos cães, ela se embrenha com uma

velocidade que é simultaneamente surpreendente e moderada. No breve intervalo de doze anos, Marley havia passado de um filhote esfuziante a um adolescente inconveniente, depois um adulto corpulento e, finalmente, um cidadão de meia-idade vacilante. (GROGAN, 2006, p. 219).

Neste breve relato, John Grogan (2006) evoca com precisão o sentimento que tenho em relação ao envelhecimento dos animais que me foram próximos. Há tantas coisas a se aprender com a passagem do tempo nestes animais, sobre a inexorabilidade do tempo e da morte. Enquanto minha irmã e eu aprendemos que temos que aproveitar o máximo possível daquele tempo, nosso pai aprendeu a se proteger das perdas, evitando proximidade com o Rambo. Acredito serem formas diferentes de vivenciar o luto antecipatório.

Inicialmente, eu pensava em fazer, neste ensaio, uma relação entre o luto por animais e o luto não

reconhecido, como é amplamente discutido na literatura sobre o assunto. Enquanto eu estudava, pensava na minha experiência e na de Grogan, no entanto, eu reconheci muito do luto antecipatório, assunto que geralmente não é associado ao luto por pets.

Tradicionalmente, o termo luto antecipatório é utilizado para famílias com portadores de doenças crônicas fatais, como câncer e Alzheimer. Neste ensaio, contudo, atrevo-me a pensar o luto por animais sob este prisma, pois considero que acompanhar o declínio da vitalidade e da saúde de um animal é semelhante a acompanhar o adoecimento de um humano.

Maria Helena Pereira Franco define como luto antecipatório:

É entendido como aquele que se inicia a partir do momento em que a pessoa recebe um diagnóstico médica que trará uma mudança para sua vida - seja em suas atividades habituais, seja em seus projetos, em seu status socioeconômico ou em suas

relações - levando a transformações significativas em sua identidade e percepção de controle. É um processo dinâmico, singular e não linear, com reações encontradas também no luto pós-morte, como choque, negação, desorganização, desespero e reorganização. (FRANCO, 2021, p. 80)

As autoras McGoldrick e Walsh (1998) dissertam sobre o luto antecipatório e sobre o impacto deste na dinâmica familiar.

A família sofre e antecipa cada marco na evolução da doença. Lidar com a ameaça de perda por um período indeterminado torna muito mais difícil para uma família definir os seus limites estruturais e emocionais presentes e futuros. (MCGOLDRICK; WALSH, 1998, p. 171).

Em doenças progressivas, como demências, perdas em série são inevitáveis. Dessa forma, a demanda

de cuidados e, portanto, a exaustão dos cuidadores crescem no decorrer da doença. Os recursos financeiros e emocionais vão aos poucos se esgotando, e, por conseguinte, a ambivalência vai aumentando. Muito comumente, ela é seguida de sentimentos de vergonha e de culpa (McGoldrick; Walsh, 1998).

Em alguns momentos, apesar do medo de perdê-lo, eu desejei que o Rambo morresse. Eu o amava muito, mas em dado momento ele era muito mais um trabalho do que aquele cão que tanto me fora importante. Eu não aguentava mais a pressão de mantê-lo vivo e bem.

Nos últimos anos de faculdade, por me interessar por morte e luto, aproximei-me do estudo da bioética. Uma questão muito importante nesse campo é a eutanásia. Seria ela uma opção ética ou seria ela uma questão de abrirmos mão de cuidar dos nossos moribundos?

Nos últimos meses de vida do Rambo, essa foi uma questão muito importante. Nós o víamos ficando

mais debilitado, tanto fisicamente quanto cognitivamente e ficávamos sempre nos perguntando: seria o mais humano a fazer sacrificá-lo?

Quando minha avó paterna, vó Ilga, ficou com um enorme e dolorido tumor na mama foi muito fácil para mim decidir a posição da família: acatar quaisquer decisões que ela fizesse. Quer fazer cirurgia? Vamos fazer. Quer somente aproveitar o tempo de qualidade que sabemos que te resta? Vamos fazê-lo.

Agora, com o Rambo, o que podemos fazer? Eu não sei realmente se ele gostaria de insistir até o último minuto ou se ele gostaria de somente viver aquilo que o corpo dele julgava ser suficiente. Ele nunca teve a oportunidade de me dizer tais coisas. A vó Ana eu sei que era rebelde até o último fio de cabelo. Ela não aguentava obedecer, ela precisava ser dona de si mesma. Foi muito mais fácil entender que ela odiaria estar dependendo de nós para higienizá-la e alimentá-la do que com o Rambo. Será que para ele isso seria diferente? Não sei, ele nunca teve como me dizer.

Evidentemente, decidir parar o tratamento da minha avó não foi nem um pouco fácil. Eu conseguia entender que minha avó, na melhor das hipóteses, ia sair do hospital para ficar acamada e sendo alimentada por sonda nasogástrica, e eu sabia que ela odiaria isso. Mas por que, então, eu não conseguia simplesmente tomar a decisão acertada? Eu, à época, já havia estudado luto e bioética o suficiente para entender que o que estava em jogo ali era a minha capacidade de tolerar a dor da perda. Ainda assim, fui atrás de artigos sobre ortotanásia em idosos para me ajudar nessa escolha. Eventualmente, senti-me segura o suficiente para conversar com minha irmã para decidirmos juntas o que fazer.

Eu fiquei de alguma forma decepcionada comigo mesma, pois julgava que eu, que já havia me dedicado a estudar bioética, teria a resposta na ponta da língua. Óbvio que eu respeitaria a vontade da minha avó, pois da minha dor eu que sou responsável, e ela não deveria pagar o preço. Ainda assim, precisei da âncora dos estudos para me ajudar a tomar a decisão que considerei

a mais ética possível e que causasse menos sofrimento à minha avó.

Na verdade, eu tinha uma ilusão bastante infantil de que, estudando luto, estaria imune a ele. Em eventuais perdas, eu sofreria de forma “apropriada” e saberia sempre o que fazer em situações como a da minha avó. Ledo engano. Estudar sobre o assunto não nos torna inumanos, muito pelo contrário, talvez isso nos torne mais sensíveis à dor do luto, e talvez isso seja o mais importante para quem está disposto a trabalhar na área da saúde. A capacidade de sentir emoções sem julgá-las é o primeiro passo para desenvolver a capacidade de empatia, que é tão importante nessas profissões, sobretudo na psicologia.

Conforme o Rambo foi ficando mais velho e debilitado, foi ficando cada vez mais difícil tomar a decisão do que fazer com relação ao bem-estar dele. Uma amiga minha teve uma cadela que ficou com um doloroso tumor de pele ao final da vida, então ela me disse algo no sentido “sacrificar é o que tu tens que

fazer”, mas o meu cachorro tinha questões neurológicas, não dor. Com essa fala dela, senti-me absurdamente culpada. Eu não tinha como pedir ao Rambo que me dissesse que algo estava doendo, pois o que ele tinha era mais parecido com uma demência. Muita vocalização, mudanças no comportamento, mas nada que pudesse me dizer que aquilo que eu via como essência dele tinha mudado.

Qual era o limite?

O Rambo era a garantia de um sorriso todo dia. Mesmo naqueles dias nublados, sem cor, em que tudo dava errado, era fácil de sorrir com um mísero olhar dele. Ele exalava amor. É claro que isso pode ser uma tentativa minha de antropomorfizá-lo, mas era como eu sentia. Desde que ele faleceu, os meus momentos de felicidade reduziram drasticamente. Eu não tenho mais aquele lindo bichinho sorridente para me ajudar a esquecer momentaneamente da dureza da vida adulta real. Não tenho mais as lambidas dele para me fazerem rir.

Mas como isso pode ter acontecido assim, aqui tão perto de mim?

“Dai palavras à dor. Quando a tristeza perde a fala, sibila ao coração, provocando de pronto, uma explosão”

(William Shakespeare)

É um lindo dia ensolarado de 2022, e eu acabo de presenciar um suicídio. Ela era filha de uma vizinha minha. Ela se jogou da sacada do oitavo andar. Ela cortou a rede de proteção da sacada e desceu quatro andares pelo lado de fora do prédio.

Acordei por volta das nove e meia com uma gritaria que achei que fosse briga na rua. Olhei pela janela do meu quarto, e vi vizinhos do prédio do lado gritando e olhando na direção do meu prédio. Assustada, vesti-me e fui em direção à sacada do quarto do meu pai. Na minha cabeça estava a imagem de alguém segurando um bebê para fora da janela. No entanto, ao olhar para

baixo, vi uma mulher pendurada do lado de fora alguns andares abaixo de mim.

Na hora, não pude perceber nenhum pensamento passando pela minha cabeça. Eu apenas comecei a ficar com a respiração pesada e senti o enjoo subindo. Agora percebo que eu ia desmaiar se não tivesse deitado no chão. Fiquei naquela posição por poucos segundos, só até passar o enjoo. Não tive coragem de ir na sacada de novo. Enquanto isso, minha irmã ligava para os bombeiros.

Poucos segundos depois, minha irmã ainda no telefone, eu ouço um baque.

Ela havia se jogado.

Minha irmã me disse para não olhar o corpo dela, mas eu senti que deveria. Ela não parecia toda quebrada como eu imaginava. Tinha muito menos sangue do que eu esperava, mas ela estava morta.

Eu e minha irmã resolvemos descer para tentar entender o que havia acontecido, e eu, particularmente, achei que seria um desrespeito seguir a vida como se

nada tivesse acontecido. *“A mulher se jogou do meu prédio, dois andares abaixo de mim, mas, ah, tenho louça para lavar”*. Isso me pareceu impensável.

Lá embaixo, eu soube da história, e vi que ela de fato estava morta. Ela tinha uma depressão, que surgiu durante a pandemia. Há pouco mais de um ano, o pai dela morreu, e ela ficou muito abalada. Ela fazia acompanhamento com psiquiatra.

O marido e o filho estavam na área da piscina, até que viram a mulher pendurada na janela. O homem gritava: *“fulana, meu amor, não, não faz isso!”*.

Ela estava arrumada para sair, até maquiada, me disseram.

Fiquei me perguntando o que será que havia acontecido para ter chegado nesse ponto. Aparentemente, nada. Ela e sua família estavam morando com a mãe dela até encontrarem um apartamento novo. Não teve briga nem nenhum outro aparente gatilho para a atitude dela. Mas como isso pode ter acontecido assim, aqui tão perto de mim?

Teria ela tido um surto psicótico? Seria mesmo depressão que ela tinha ou será que ela não estava com um luto complicado? Afinal, o próprio marido dela citou como um “motivo para a depressão” a morte do pai dela. Quão enorme não deveria ser a dor dela para ter recorrido àquilo?

Fico pensando também no sofrimento da mãe dela, do filho e do marido. Perder uma pessoa por causas naturais já é horrível, por acidente, então, é terrível. Que palavra sobra para falar sobre a perda por suicídio? Desconheço-a. Dilacerante, talvez?

Nesta hora me vem em mente tudo aquilo que já estudei sobre suicídio - devo salientar que não graças à universidade, pois quase não se fala sobre isso no curso - e penso em como vai ser o luto desta família. Ao longo do curso, em nenhuma cadeira obrigatória o assunto esteve presente. Eu, particularmente, fui estudar um pouco do assunto na cadeira de Seminário de Métodos e Práticas Profissionais, na qual tivemos a oportunidade de, em grupos, apresentar seminários sobre assuntos da

nossa escolha. Na apresentação, meu grupo aproveitou para questionar o por quê de não vermos nada sobre suicídio, sendo este um assunto tão delicado e importante para nossa prática.

Tendo a ficar com músicas presas em minha cabeça sempre que tenho emoções fortes. Dessa vez não foi diferente. A música *Fix Me Up* (Consertar-me) (Sobiech; Brown, 2013), de Zack Sobiech e Sammy Brown (2013) tocou o dia inteiro nos meus ouvidos. Conheci essa música através do filme *Clouds* (2020), da Disney. Trata-se de um filme biográfico sobre a vida de Zach, um adolescente que faleceu de um osteossarcoma. O filme foi inspirado no livro “Fly A Little Higher”³, escrito por Laura Sobiech (2014), mãe de Zach, após a morte do filho.

Zach era apaixonado por música e, ao descobrir que estava em fase terminal, decidiu mostrar o seu

³ “Fly A Little Higher” (voar um pouco mais alto, tradução livre) é a primeira versão do livro, que foi posteriormente editado e renomeado de “Clouds: A Memoir” (Nuvens: um memorial, tradução livre) para acompanhar o lançamento do filme. Até o momento da publicação deste trabalho não havia tradução para o português.

talento para o mundo, compondo canções como despedida. Dentre elas, está Fix Me Up . Na letra, ele fala para aqueles que ele deixa em vida que nunca desistam, que não olhem para trás. Ele pede que enxuguem suas lágrimas, pois não há nada que possa ser feito para consertá-lo.

Hold on
Don't you lose hope, the sky's not falling
Please just listen 'cause I'll be calling
Stay with me just one more moment
I know you're in pain, just please don't
show it
One more moment, please
It's too late, I'm afraid I have to leave
One more moment, please
It's too late, I'm afraid I have to leave
One more moment, please
It's too late, I'm afraid I have to leave
One more moment, please
It's too late, I'm afraid I have to leave
Just promise me, promise me that you'll

Never give up, never look back
I won't give up, I'll keep on trying
Dry your tears up, all your crying

Cannot fix me up, my darling⁴
(SOBIECH; BROWN, 2013)

Nessa música, Zach dialoga com Sammy, sua melhor amiga, que pede que ele fique por mais um momento. Ele diz que é tarde demais, e que ele tem de ir embora. Sei que ele fala de uma morte natural, enquanto eu falo de uma morte provocada, mas o “não pode me consertar” ressoa em minha mente. Imagino que era assim que ela se sentia. Sem concerto, sem esperança.

E como deve estar a sua família? Implorando para que volte?

Depois de ouvirmos o barulho da queda, minha irmã e eu decidimos descer e ir para perto do corpo. Não conseguiríamos seguir nosso dia como se nada tivesse acontecido. Eu, particularmente, sentia que devia velar o

⁴ Tradução: Agente firme/ Não perca a esperança, o céu não está caindo/ Por favor apenas escute, pois estarei chamando/ Fique comigo por mais um momento/ Sei que está com dor, apenas por favor não mostre/ Mais um momento por favor/ Está muito tarde, eu preciso ir/ Mais um momento por favor/ Está muito tarde, eu preciso ir/ Mais um momento por favor/ Está muito tarde, eu preciso ir/ Apenas me prometa, prometa que você vai/ Nunca desistir, nunca olhar para trás/ Não irei desistir, continuarei tentando/ Seque suas lágrimas, todo seu choro/ Não pode me consertar, minha querida.

corpo de minha vizinha em respeito à dor e a todo o sofrimento que ela passara.

Não consegui ir embora até que todas as autoridades tivessem se retirado. Acompanhei toda a investigação, vi quando cobriram o corpo, quando tiraram fotos. Vi vizinhos de outros prédios tirando fotos e fazendo vídeos, como se não tivesse uma pessoa morta ali, mas uma boneca.

Nem um minuto depois que a polícia civil se retirou, o zelador do prédio, nos seus tênis brancos, pôs-se a limpar o sangue.

Retira-se o corpo; apagam-se as evidências. Nada aconteceu. “Não há o que fazer”, dizem eles, enquanto elas pranteiam e abraçam umas às outras.

Realmente, não tem como voltar no tempo e impedir que essa tragédia tivesse acontecido, mas não importa o quanto se esfrega, o sangue esteve lá, e todos nós sabemos. Essa ferida nunca vai embora. O que fazemos com ela?

Escrevi este texto naquele mesmo dia, logo que voltei para casa. Enquanto eu estava no pátio do prédio, atordoada observando tudo, eu pensava no quanto eu precisava colocar tudo aquilo no papel ou eu enlouqueceria.

Lembro que eu me sentia culpada por não ter conseguido ajudar, mesmo estando quase formada psicóloga. Na noite anterior eu estivera animada lendo um texto do livro da Gabriela Casellato, “O Resgate Da Empatia - Suporte Psicológico Ao Luto Não Reconhecido”. O capítulo que eu leria no dia seguinte seria o de luto por suicídio. Evidentemente, não consegui lê-lo.

Fiquei pensando no quão traumático era o evento e no quão fortuito foi que acontecesse justamente enquanto eu escrevia um trabalho incrivelmente intimista sobre o luto. Como eu, que estava trabalhando na perspectiva de que a escrita é uma ferramenta para lidar com o luto, poderia não escrever sobre aquilo?

Eu nunca havia conversado com essa vizinha. Ainda assim, fiquei enlutada por ela. Como doeueu presenciar aquilo! O quanto eu queria poder ajudar aquela família naquele tempo difícil! O quanto eu queria poder trazê-la de volta!

Eu ainda tenho sobressaltos sempre que ouço barulhos diferentes. Toda vez que ouço gritos na rua, entro em desespero achando que mais alguém está se matando perto de mim. Ainda não consigo pisar naquele pedaço de terra em que ela caiu.

Quando a polícia passou na minha frente com o corpo dela dentro daquele saco branco, eu queria desesperadamente ter uma fé. Eu queria poder rezar por ela. Queria poder fazer qualquer coisa em sinal de respeito, mas sendo cética como sou, nada que eu fizesse faria sentido.

O que eu pude fazer foi justamente escrever. Não acredito em deuses, não acredito em espíritos, mas acredito no poder da escrita. Acredito no poder de cura e de autocuidado de colocar as palavras em um pedaço

de papel e acredito no potencial da escrita como um ritual de despedida.

Worden (2013) cita como ferramenta de facilitação do luto a escrita. Ele sugere que os enlutados escrevam cartas falando de seus sentimentos para os enlutados. Escrever ao morto ajuda a lidar com questões inacabadas e permite que pensamentos e sentimentos sejam integrados, gerando sensação de resolução. O autor acrescenta ainda que escrever diários ou poesias pode ajudar na expressão de sentimentos e na busca por um significado na perda.

John Grogan fez exatamente isso: escreveu uma coluna em despedida a Marley, e fala sobre a experiência no seguinte trecho:

Enquanto escrevia a coluna de despedida para Marley, descobri que tudo estava bem à nossa frente, se apenas pudéssemos ver. Às vezes, era preciso um cachorro com mau hálito, péssimos modos e intenções puras para nos ajudar a ver.

Terminei minha coluna, entreguei-a ao meu editor, e peguei o carro para voltar para casa, sentindo-me de algum modo mais leve, quase flutuando, como se tivesse me livrado de um peso que nem sabia que carregava. (GROGAN, 2006, p. 258).

Outra possibilidade que envolve escrita citada por Worden (2013) é a construção de um livro de memórias sobre o falecido. Essa atividade ajudaria a guardar memórias e a manter uma visão realista acerca do morto. É isso que Laura Sobiech faz no livro *Clouds* e John Grogan no livro *Marley e Eu*, ambos citados anteriormente. Fábio Parise também o faz, no livro intitulado *Vai Ficar Tudo Bem,,* e fala um pouco do escrever sobre o seu filho:

Se não tenho-te como gostaria, ao menos tenho-te nestes fragmentos que escapam nos desenhos da caligrafia que dá forma às letras, na pressão do grafite sobre a folha em branco, na

lágrima que encontra a mesma
folha por onde a saudade de ti se
desfaz a partir do verbo que se
constrói: seguir. Porque se faz
necessário. Porque é preciso
persistir na direção do que ainda
pulsa transbordando sonhos.
(PARISE, 2020, p. 77)

Worden (2013) ainda lista como uma ferramenta que o conselheiro do luto pode utilizar para facilitar o processo o uso de metáforas. Essa proposição vai ao encontro do que Cristiane Ferraz Prade (2015) faz no texto “A Arte Como Forma de Expressão de Lutos Não Sancionados”. De acordo com a autora, a metáfora usada na produção artística ajuda o enlutado a expressar seu sofrimento de uma forma suportável e que não gere maior desorganização.

Lattanzi e Hale (1985) realizaram uma pesquisa sobre o significado da escrita no processo de luto. Foram entrevistadas 40 pessoas que tinham se engajado em alguma forma de escrita após a perda de familiares. Os resultados foram muito interessantes: muitos

participantes afirmaram que escrever gerou um senso de perspectiva. Eles encontraram, na escrita, uma forma de expressar seus sentimentos e uma forma de dar apoio a si mesmos, especialmente quando faltava apoio social. Quando a escrita era compartilhada, ela aumentava o suporte social percebido.

As autoras (Lattanzi; Hale, 1985) afirmam que a escrita pode ser também uma forma de instilar esperança através do significado da experiência. Elas ressaltam, no entanto, que não é todo enlutado que deve se engajar na atividade de escrita. Os resultados foram mais satisfatórios para aqueles que decidiram escrever por conta própria, sem intervenção de terceiros. É necessário que o enlutado tenha um motivo próprio para escrever. Fábio fala de forma belíssima sobre os seus motivos para escrever:

Escrevo por essas memórias, entre risos e lágrimas. Escrevo, por fim, e não pelo fim, mas pela sobrevivência. Escrevo para sobreviverem em mim, em vocês,

todos os restos possíveis daquilo que não arde mais em vida, porém segue incandescente na substância das coisas, pois como afirmou o filósofo derradeiro, a sobrevivência não é somente o que fica: é a vida mais intensa possível. (PARISE, 2020, p. 67)

É bastante discutido na literatura as diferenças entre gênero na vivência e na expressão do luto. Ao longo da escrita deste texto, fui-me dando conta de que nele também fica evidente a disparidade entre gêneros. No meu trabalho, as mulheres são personagens ativas e são aquelas que expressam os seus lutos. Os homens, por sua vez, são pouco ativos e não expressam suas emoções, o que vai de encontro ao que está na literatura.

Walsh e McGoldrick(1998) falam sobre as diferenças de gênero durante o enlutamento no seguinte trecho:

As mulheres foram socializadas para assumir o papel principal nas tarefas sociais e emocionais do luto, desde a expressão de sofrimento, até os cuidados com os doentes terminais e com os membros sobreviventes da família. [...] Os homens, que são socializados para lidar com tarefas instrumentais, tendem a tomar conta dos arranjos funerários, financeiros e de bens, mas também a conterem sua emoção e permanecerem fisicamente periféricos após uma perda. (WALSH; MCGOLDRICK., 1998, p. 49)

Worden, por sua vez, afirma que:

Estudos revelam que é mais provável que os homens tenham mais intensamente as consequências da expressão emocional em um contexto social, do que as mulheres. [...] Esses conflitos entre expectativas sociais e pessoais podem levar os homens

a se sentirem frustrados, com raiva e solitários no luto. (WORDEN, 2013, p. 166)

É muito evidente no meu texto o afastamento tanto físico quanto emocional do meu pai ante uma situação de perda. Posteriormente, no meu relato sobre o suicídio de minha vizinha, pode-se ver um afastamento emocional gritante nos homens que, quase como em conluio, decidiram dizer uns aos outros que lamentavam - sem qualquer expressão emocional -, mas que nada podiam fazer.

Enquanto isso, eu encontro apoio emocional nas mulheres da minha vida, e somos nós - eu e minha irmã no texto - que cuidamos umas das outras e dos moribundos. Eu e minha irmã cuidamos do Rambo e da nossa avó, nós abraçamos as vizinhas que choravam, bem como pranteamos nós mesmas.

Talvez esses homens da minha narrativa não fossem insensíveis como parece, talvez eles só estivessem com medo.

Não posso finalizar este trabalho sem falar sobre os lutos que atravessam essa escrita. Em uma supervisão, meu orientador falou sobre finalizarmos meu tcc, e eu fiquei absolutamente aterrorizada. Fiquei um mês sem conseguir encostar no meu trabalho.

Finalizar este tcc significa finalizar a faculdade, perder a segurança que ela fornece, trilhar o meu caminho sem bengala. Depois daqui, provavelmente serei uma pessoa desempregada, não mais estudante. Não mais poderei pedir o meu cafezinho preto e um croissant de chocolate antes das aulas, nem ficar presa no elevador capenga do Instituto de Psicologia. Tudo isso vai ficar no passado.

Quando pequena, lembro que minhas amigas sonhavam em serem cantoras ou atrizes e chegar aos quinze anos. Eu sonhava em chegar aos 30 e em me formar na faculdade. Agora que está chegando o momento de realizar esse sonho, fico me perguntando: com o que eu vou sonhar agora?

No início, minha ideia era escrever um tcc sobre os efeitos da impossibilidade de rituais fúnebres no luto das famílias que perderam alguém durante a pandemia. Conversando com meu orientador, ele gostou da ideia e pediu que eu escrevesse um pouco sobre por quê eu queria escrever sobre o luto. A partir disso, surgiu o primeiro ensaio.

Enquanto eu lia o que tinha escrito para ele, meu professor viu a possibilidade de eu escrever sobre a própria escrita como ritual para lidar com o luto, pois era o que eu fazia naquele texto. Eu poderia ler livros de pessoas que falavam sobre o próprio luto e juntar a minha narrativa. Comentei que tinha muita vontade de ler o livro de Laura Sobiech, e que essa seria a oportunidade perfeita para juntar o meu amor pela leitura ao meu amor pelo luto como objeto de estudo para transformá-los em algo maior.

Foi assim que surgiu essa oportunidade de ler livros que eu tanto queria, de ler autores de quem eu só

ouvia falar e de, principalmente, escrever sobre algo que faz tanto sentido a mim. Nunca consegui fazer trabalhos sobre assuntos que não me afetassem de alguma forma, nunca consegui fazer trabalhos por fazer. Lembro que, na escola, minhas amigas faziam trabalhos sobre os assuntos que seriam mais fáceis. Eu nunca as entendi. Eu fazia às vezes sobre os assuntos mais difíceis, tinha muito mais dificuldade, mas eu precisava encontrar sentido.

E encontrar sentido eu fiz.

REFERÊNCIAS

CLOUDS; Direção: Justin Baldoni. Produção: Village Roadshow Pictures. Estados Unidos: Walt Disney Studios Motion Pictures, 2020.

DE OLIVEIRA, D. FRANCO, M. Luto por perda de animal. In: CASELLATO, G. (org). **O Resgate da Empatia: Suporte ao Luto Não Reconhecido**. São Paulo: Summus, 2015, p.91-109.

FRANCO, M. H. P. **O Luto no Século 21: Uma Compreensão Abrangente do Fenômeno**. São Paulo: Summus, 2021.

GOLDIM, J. R. **Bioética complexa: uma abordagem abrangente para o processo de tomada de decisão**. Rev. AMRIGS, 53(1), 2009, 58-63.

GROGAN, J. **Marley e Eu: a Vida e o Amor ao Lado do Pior Cão do Mundo**. São Paulo: Prestígio, 2006.

LATTANZI, M., HALE, M. E. **Giving Grief Words: Writing during Bereavement**. OMEGA - Journal of Death and Dying, 15(1), 1985, 45–52. doi:10.2190/tt15-wapl-l1mt-x2wd

LEWIS, C. S. **A Anatomia de um Luto**. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2021.

MARLEY E EU; Direção: David Frankel. Produção: Fox 2000 Pictures. Estados Unidos: Twentieth Century Fox, 2008.

MCGOLDRICK, M., WALSH, F. **Morte na Família**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

PARISE, F. **Vai Ficar Tudo Bem**,. Porto Alegre: Nota Azul, 2020.

PRADE, C. F. A Arte Como Forma de Expressão de Lutos Não Sancionados. In: CASELLATO, G. (org). **O Resgate da Empatia**: Suporte ao Luto Não Reconhecido. São Paulo: Summus, 2015, p.203-215.

ROUDINESCO, E., PLON, M. **Dicionário de Psicanálise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.

SHAKESPEARE, W. **Romeu e Julieta**. Porto Alegre: L&PM, 2008.

SOBIECH. L. **Clouds: A Memoir**. Nashville: Nelson Books, 2014.

SOBIECH, Z., BROWN, S. **Fix Me Up**. Zach Sobiech, Sammy Brown. Canadá: Rock The Cause, 2013, web. Disponível em:
https://www.youtube.com/watch?v=KvSYZHmhiAM&ab_channel=CloudsbyZachSobiech

VIVA - A VIDA É UMA FESTA. Direção: Lee Unkrich.
Produção: Pixar Animation Studios e Walt Disney
Pictures. Estados Unidos: Walt Disney Studios Motion
Pictures, 2017.

WORDEN, J. W. **Aconselhamento do Luto e Terapia do
Luto: Um Manual Para Profissionais de Saúde Mental.**
São Paulo: Grupo Editorial Nacional, 2013.

