



APONTAMENTOS
SOBRE O LUTO

Anna Valeska Procópio

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

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

ISBN 978-65-01-12656-2

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

24-223268

CDD-155.937

Índices para catálogo sistemático:

1. Luto : Aspectos psicológicos 155.937

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

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

Não é fácil lidar com essa experiência.

Acreditamos que essas sensações são algumas das mais delicadas na travessia da vida humana.

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

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

Um mistério que não é necessariamente do âmbito do inimaginável, mas que pertence ao campo da experiência: única, intransferível, sensível e desafiadora.

Mistério esse que, impreterivelmente, chamamos de vida.

Cada canto que olhamos, cada som que escutamos, cada sensação corporal que experimentamos desperta nossa percepção da realidade. Sentimos que tudo mudou, mas, ao mesmo tempo, permanece intensamente o mesmo. O tempo Cronos já não harmoniza com o tempo Kairós.

O espaço que habitamos tornou-se estranho. É como se estivéssemos vivenciando a passagem da vida sem conexão com os outros.

Sentimo-nos perdidos no mundo, sendo ao mesmo tempo todos e quase ninguém.

Nossa alma busca algo familiar, vestígios de algo que um dia esteve próximo de nós. Cada canto e cada objeto parecem evocar a sensação de abandono daquele que os fez assim. Esse impacto conduz nosso espírito a momentos profundos de reflexão sobre a terminalidade da vida.

No entanto, mesmo assim, não encontramos todas as respostas prontas e facilmente disponíveis. Neste momento, a escuridão parece ter mais força do que a luz.

Pouco ou nada do que vivemos serve como um referencial definitivo a ser seguido. Os caminhos já percorridos, que chamamos de lembranças, podem sugerir alguns direcionamentos essenciais, mas não determinam a verdade.

No entanto, podemos aproveitar a sabedoria que advém do que passa. A dor que emana do peito ocupa espaço na geografia do espírito e tenta dialogar para alcançar um acordo.

Esse acordo tenta a todo custo resgatar o tempo passado, como se tudo o que está acontecendo não passasse de uma grande ilusão, um sonho, e que em breve tudo voltará a ser como era antes.

Quantas emoções surgem diante da realidade da finitude da vida! A sensação de estar perdido, sem rumo e sem sentido, se amplia para a vastidão do nosso ser. E o que mais desejamos é que tudo fosse efêmero.

Nesses momentos, tudo parece importar pouco. Só desejamos voltar a viver. O tempo que acalmava nossas dores e amparava nossas dificuldades já não é perceptível. Ele se encontra difuso no nevoeiro da dor.

Ficamos à mercê de um mundo muitas vezes hostil e individualista. O que antes representava nosso abrigo já não está mais à nossa disposição. Sentimo-nos como crianças sem o colo da mãe, sem o amparo do pai, e sem sonhos na vida.

O choro surge com frequência, sem receio, muitas vezes para expressar o que vivemos. Já não conseguimos esconder o sofrimento. Há algo dentro de nós que precisa ganhar vida. A dor sem expressão é extremamente difícil de suportar, e, quando isso acontece, o corpo se manifesta na tentativa de salvar a alma.

Nos momentos iniciais do luto, tudo parece mais difícil, e é natural que seja assim. Não há um único mapa que nos guie na navegação da nossa existência. O único caminho é viver.

Nesta travessia, enfrentamos numerosos entraves e impasses. Nessas horas, a sensação é de que não conseguiremos continuar. A claridade, que antes iluminava com constância, agora aparece sem a mesma força. Olhar pela janela é ver o mundo seguir em frente, enquanto nós não conseguimos acompanhar esse dinamismo. Parece que ficamos para trás.

O que mais desejamos neste momento é o aconchego de um abraço e um espaço de acolhimento, já que a humanidade não pode parar por nós.

Ah, como desejamos ser o centro das atenções, como uma criança em suas mais expressivas façanhas. Nesse entendimento, a vida parece um espetáculo, e o olhar da plateia pode ser o incentivo que precisamos para seguir em frente. No entanto, quando nos sentimos sozinhos, mesmo no centro da cena, não percebemos os olhares, os sorrisos e os aplausos que transformam uma apresentação na força para nos tornarmos melhores e para entender que as luzes podem continuar a brilhar. O espetáculo já não possui mais o calor da infância.

Precisamos (re)descobrir, na sensibilidade das nossas memórias, o palco ideal para subir, o cenário perfeito para atuar e a equipe mais adequada para contracenar. Ao abrir as cortinas, buscamos o encantamento das luzes em ação, anunciando que podemos começar ou continuar.

A vida tem a magnitude de transformar nossas experiências em cenários desse grande espetáculo. No processo de luto, isso não é diferente. O amor vai sensibilizando nossos atos para a compreensão desse grande mistério que é viver, e, aos poucos, o nevoeiro que inicialmente se formou começa a se dissipar.

A peça aborda o tema da existência, e o luto, nesse drama, também possui seu enredo. Precisamos de coragem para não nos ausentarmos das nossas apresentações, pois atravessar as cortinas e viver a cena é essencial. Protagonizar envolve enfrentar nossas dificuldades, mas, acima de tudo, revela o melhor de nós.

Tudo isso na intensidade mais pura e sincera do nosso ser. Nesses momentos difíceis, o amor nos levanta e nos convida a uma compreensão mais profunda.

Perceberemos que esse sentimento, tão valorizado em tempos passados, pode continuar a nos acompanhar. Ele pode ser o que temos de melhor para seguir em frente, pois descobrimos que aqueles que se foram permanecem em nós.

Chegar a esses entendimentos não é um percurso fácil para ninguém. Cada pessoa vivencia essa jornada à sua maneira, muitas vezes à sua própria revelia, mas sempre com a esperança de se manifestar.

Assim, o tempo passa, e a dor que antes era dilacerante começa a diminuir à medida que encontra espaço para ser vivida. Nesse processo, surgem momentos de profundas reflexões sobre a vida e a morte. Parece até que o tempo para, permitindo-nos perceber que quase tudo o que antes considerávamos importante já não possui a mesma grandeza.

Neste momento, identificamos o que realmente tem valor e o que, na verdade, não merece que gastemos nossas oportunidades. Nesses instantes, avaliamos nossas prioridades, revisamos nossos compromissos e silenciemos diante das palavras que precisam ou não ser ditas.

Como são preciosos os momentos em que a alma compreende toda a sua história e percebe que o que vale a pena não está apenas nos registros do passado.

Está ao seu lado, dentro de você. Nos passos que daremos, nas escolhas que faremos, nas sensações que nos acompanharão. Percebemos que o que foi continua presente. É essencial para seguirmos em frente.

Logo, notaremos que nossas maiores dores vêm das lacunas do passado e das ausências do futuro. Quando permitimos que essas inquietações se acalmem, podemos perceber que entender a si mesmo é a marca dos trajetos da vida e da morte.

Além disso, o espetáculo da vida precisa continuar. Os aplausos podem vir e as cortinas podem se fechar. Tudo isso porque é apenas mais uma tempo que passará. Em breve, novos palcos surgirão para nos ensinar a viver com ainda mais sabedoria.

O tempo, por si só, não tem a capacidade de curar feridas. São os nossos esforços, a concretização de nossas ações, e a declaração do que realmente importa, bem como dos aspectos que deixamos para trás, que fazem a diferença.

É preciso ter complacência sobre o próprio existir. Apenas a paz pode possibilitar que a plateia se volte para o nosso mais íntimo (re)encontro conosco mesmos, na arte de acolher as despedidas finais.

Assim como passagens, sempre há rastros que ficam para nos impulsionar. As experiências são construções que marcam nossa história. Não há vida sem dor, lamento ou sofrimento. Afinal, o que seríamos sem a intimidade com nossas sensações? Sem as oscilações das vivências e as inconstâncias que habitam nosso ser?

É por meio delas que nos construimos e nos transformamos. A certeza do que já foi e a fluidez do que está por vir. Sempre em movimento, trazendo à alma um novo amanhecer, constantemente.

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

Quando buscamos, acabamos encontrando. Não é preciso que estejam nos lugares mais sofisticados ou caros da nossa sociedade. Muitas vezes, eles estão à espreita nos caminhos que percorremos, na simplicidade dos encontros e nas margens dos atalhos.

Basta que consigamos enxergar as sutilezas que existem no outro e também em nós.

Para "salvar" a alma das noites escuras, é essencial compreender onde e como estamos. Só assim poderemos traçar as rotas do tempo que ainda nos resta.

E isso não vem pronto, como uma fórmula de conhecimento. É uma descoberta. É necessário ter coragem para enfrentar a dor, mas também para acolher a leveza que os momentos prometem.

Somente ao vivenciar o que nos é apresentado é que desvendaremos as respostas para nossas perguntas.

Dúvidas podem surgir durante esse processo, o que é compreensível, já que entender as mudanças da vida é uma das tarefas mais desafiadoras para o ser humano.

Durante essa travessia, ao buscar o que precisamos e tentar encontrar o que é necessário, podemos nos tornar mais sensíveis, solidários, gentis, amorosos e cuidadosos. Podemos nos permitir ser o melhor que somos e o melhor que precisamos ser.

Sentir sem medo de se perder é essencial. Porque, no sofrimento, também há a oportunidade de (re)encontrar a si mesmo e encontrar a direção.

Não há cultura que não enfrente a morte com suas múltiplas facetas, seu valor e seus ensinamentos. A dor que frequentemente surge nesse processo revela nossas carências, medos, preocupações e vazios.

Essas sensações muitas vezes dominam a experiência da finitude da vida, além da culpa, raiva, desgosto, desilusão, desamparo, fúria, solidão e angústia que sentimos por nossa mortalidade.

Existem momentos de inquietude, mas também momentos de paz. Não podemos esperar que a vida seja felicidade o tempo todo.

Devemos entender que a verdadeira felicidade também envolve a sabedoria de aceitar o que está por vir. Isso inclui todas as nossas reações às provocações e potencialidades.

Não é o momento para a discórdia. É o tempo da transformação.

Em algumas ocasiões, buscamos o conforto do Céu e proteção espiritual. Clamamos por respostas na tentativa de entender por que as coisas acontecem. As dúvidas são parte de nossa experiência; fazem parte da essência de existir.

Não há problema em questionar. Apenas precisamos reconhecer que as dúvidas não são apenas obra do destino, mas também reflexos de como vivemos ou deixamos de viver.

A maior descoberta será a nossa aceitação do que estamos vivenciando. O processo de luto, diante da partida de alguém, exige criatividade para formular as perguntas necessárias e sensibilidade para compreender as respostas.

Cada um segue seu próprio ritmo e fluxo. Permita-se sentir o que as dores têm a revelar e desenvolva suas habilidades para caminhar na vida. Não devemos nos cobrar excessivamente pelo que não aconteceu ou pelo que ainda não vivemos. Tentemos, na medida do possível, lembrar que somos aquilo que conseguimos ser. E que, mesmo na ausência, é possível existir e continuar a amar.

Esse amor que transcende as dimensões mundanas. Um amor que perdoa, incentiva e acompanha. Quando falamos desse amor, não há espaço para a solidão, mesmo quando sentimos a ausência de alguém querido.

A morte revela a impermanência das coisas. Ela mostra que o mundo que habitamos, as relações que construímos e as afeições que trocamos não são marcas de um tempo fixo. Eles existem sempre em algum lugar, sempre em alguém. Os vínculos permanecem. Nada mais, nada menos.

Nesse sentido, permitamo-nos compreender o que a morte de alguém querido nos revela. Quais são nossos medos, anseios, questionamentos, preocupações, tristezas e angústias? Este é um caminho valioso para lidar com o processo de luto. Não devemos nos esconder dos desconfortos da alma. Ao explorar o que precisamos, encontraremos o que é essencial. Assim, passaremos a existir com novas possibilidades e antigas referências.

Portanto, deixemos que as dores revelem o que precisam. Subamos ao palco das cenas de nossa vida e busquemos as habilidades para continuar nossos passos. Sejam criativos com nosso luto, sem receio dos julgamentos. Busquemos conforto em braços afetuosos e reorganizemos nossos propósitos. Silenciemos quando necessário e permitamos que o choro e o sorriso sejam formas de acalmar a alma.

Lembremo-nos de que, no grande espetáculo da vida, somos os protagonistas de nossa jornada. Aqueles que partiram estarão sempre ao nosso lado, mesmo que seus aplausos não sejam ouvidos.

Afinal, nossos amados permanecem em nossa memória, em nossos sentidos e profundamente dentro de nós. Embora tenham mudado de espaço geográfico, continuam a nos proteger com a manta de carinho que foram para nós.