

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES
DEPARTAMENTO DE RELAÇÕES PÚBLICAS, PROPAGANDA E TURISMO

GLÓRIA BEATRIZ CALASANS DE SOUZA

TRANSFORMANDO A AUSÊNCIA EM VIDA:
narrativas de luto, amor e memória.

São Paulo
2024

GLÓRIA BEATRIZ CALASANS DE SOUZA

TRANSFORMANDO A AUSÊNCIA EM VIDA:

narrativas de luto, amor e memória.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Departamento de Relações Públicas,
Propaganda e Turismo da Escola de
Comunicações e Artes da Universidade de São
Paulo como requisito para obtenção do título
de Bacharel em Relações Públicas.

Orientador: Prof. Dr. Paulo Roberto Nassar de
Oliveira

São Paulo

2024

Catálogo na Publicação
Serviço de Biblioteca e Documentação
Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo
Dados inseridos pelo(a) autor(a)

de Souza, Glória Beatriz Calasans

Transformando a ausência em vida: narrativas de luto,
amor e memória / Glória Beatriz Calasans de Souza;
orientador, Paulo Nassar. - São Paulo, 2024.

42 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -
Departamento de Relações Públicas, Propaganda e Turismo /
Escola de Comunicações e Artes / Universidade de São
Paulo.

Bibliografia

1. luto. 2. novas narrativas. 3. memória . 4.
comunicação . 5. amor. I. Nassar, Paulo. II. Título.

CDD 21.ed. -

659.2

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Dr. Paulo Nassar por acolher meu tema e pela inspiração durante minha jornada acadêmica. Me sinto honrada por ter compartilhado a ECA USP no mesmo período que o senhor.

À Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo - minha amada ECA USP - por ter transformado minha vida, por todos os amores e histórias que vivemos juntas nesses quatro anos e meio. Um agradecimento especial a todos os aprendizados e vivências fora de sala de aula, nas entidades estudantis que tanto me marcaram: ao meu lugar na USP e grande amor, o coletivo Opá Negra, a nossa coexistência foi meu alicerce; à ECAtlética, por ter me dado amigos e experiências inesquecíveis; à Semana de Recepção, por me tirar sorrisos em dias tão difíceis.

Aos amigos que encontrei nessa Universidade e levarei para a vida, amo vocês! Tenho sorte por ter vocês em meu caminho.

Às minhas amigas, *gatinhas do 42*, por dividirem a vida em São Paulo comigo e me incentivarem nessa loucura. Tenho muito orgulho das mulheres incríveis que vocês são.

Aos meus amigos da vida inteira: Felipe, Emily, Paulo, Gabriel, João Angelo, Silas, João Pedro, Fernanda, Júlia, Christian e Tamiris. Obrigada por me acompanharem ao longo de tantos anos, acreditarem em mim e me amarem mesmo que a distância. O amor e apoio de vocês salvou minha vida.

Vinicius, por me inspirar a ver a vida de forma mais positiva, pelos olhares e escuta atenciosos e todas as vezes que tentou me convencer que esse trabalho daria certo. Deu certo! E foi melhor ainda pois você esteve ao meu lado.

À minha mãe, Angélica, por ser uma das pessoas mais gentis que já conheci e me ensinar a amar incondicionalmente. Obrigada por todas as vezes que você priorizou minha independência e educação, essa conclusão de curso é nossa.

Aos meus irmãos, Pedro e Lucas, por manterem a promessa que fizemos ao papai de nunca nos separarmos. Devo muito do que sou a vocês dois, em troca ofereço um amor maior do que tenho por mim mesma. Mil vezes, obrigada!

Por fim, ao meu pai, José. Por ter me ensinado a ser Corinthians e todas as coisas que continuo redescobrimo em mim. Em vida, você me ensinou que não há nada mais sagrado do que a nossa família. Em morte, você me deu um propósito. Te amo infinitamente e sinto sua falta todos os dias.

“Eu queria ter morado num pensamento teu. Como uma forma de amor. Um amor entre pais e filhos. Um amor intelectual, silencioso e delicado. Mas eu tenho a morte de um pai ainda muito próxima. Acho que inventei uma memória sobre você sem a distância e a maturidade necessárias. Sei disso, mas a minha ingenuidade é tudo que tenho. Esta história é ainda a história de uma ferida aberta. É uma história para me curar da falta daquilo que você, repentinamente deixou de ser.”

(Jeferson Tenório, O avesso da pele, 2020)

RESUMO

O presente trabalho busca compreender as percepções sobre morte e luto, a fim de analisar as maneiras que os enlutados encontram para seguir em frente após uma perda significativa. Busca-se realizar uma leitura contemporânea acerca dos rituais de velar e sentir, consequentes desse marco inerente à vida humana, bem como do processo de ressignificação da vida daqueles que ficam, ao reivindicarem seu luto como expressão do amor e, ao encontrarem no compartilhamento da dor e memória, caminhos para o processo de cura, resultando em uma nova narrativa humanizada que faça do luto um processo reorganizado por meio da comunicação afetiva.

Palavras-chave: luto; memória; novas narrativas; morte; comunicação afetiva.

ABSTRACT

The present work seeks to grasp perceptions about death and grief, in order to analyze manners in which the bereaved find to move on after a significant loss. It seeks to provide a contemporary reading about rituals of mourning and feeling, which are a consequence of this inherent milestone in human life, as well as the process of resignifying the lives of those who are left behind, by claiming their mourning as an expression of love and, by finding ways of healing in the sharing of pain and memory, resulting in a new humanized narrative that makes mourning a reorganized process through affective communication.

Keywords: grief; memory; narrative; death; affective communication.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 ENTRE LÁGRIMAS E MEMÓRIAS.....	9
2.1 UMA RECAPITULAÇÃO HISTÓRICA.....	10
2.2 LUTO NO BRASIL.....	13
3 AQUELES QUE FICAM E A SOLIDÃO DO ADEUS.....	16
3.1 O LUTO ECOA EM SILÊNCIO.....	19
3.2 NARRATIVAS DE LUTO.....	21
4 MAIS FORTE QUE A MORTE: QUANDO O LUTO COMUNICA AMOR.....	26
4.1 O REFÚGIO SAGRADO: SUA VELHA AMIGA, MEMÓRIA.....	27
4.2 O TEMIDO NAVEGAR NAS ONDAS DO LUTO.....	30
4.3 INFINITAS VEZES, EU TE AMO.....	34
4.4 VIVER SEM TEMER.....	37
CONSIDERAÇÕES POSSÍVEIS.....	41
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	42

1 INTRODUÇÃO

O luto é uma resposta humana a uma perda significativa. Há em si aspectos emocionais, psíquicos e sociais que desenrolam-se em um movimento de pesar e lembrar. Na contemporaneidade, o tempo do velar e enlutar tem sido reduzido, assim como as possibilidades para conversas corajosas que ousem entrar no domínio do secreto que são os afetos neste tempo. Entretanto, essa experiência inerente à vida humana, permite a ressignificação de perspectivas acerca da vida, construindo novas narrativas que celebrem a preciosidade do viver, a memória dos que foram e o processo de cura a partir do compartilhamento e compaixão.

Nesse sentido, o presente trabalho busca reconstruir as percepções acerca da morte e luto, analisando como a relação com esse fenômeno é efetivada na sociedade contemporânea. Além disso, tem-se como objetivo compreender as formas que os sujeitos encontram para velar seus mortos, celebrar as memórias e ressignificar a vida após a perda, a fim de caminhar em direção a uma nova narrativa sobre o luto, que permita uma relação de compartilhamento do sentir e valorização da memória.

A experiência universal do luto tem sido, no século XXI, cada vez mais individualizada, criando barreiras para o sentir, expressar e compartilhar - atos intrínsecos ao processo comunicacional. Para além da função instrumentalista da comunicação, nesse cenário, o que se observa é a necessidade de uma compreensão coletiva sobre o que é o luto e as maneiras que ele pode ser vivenciado. Vivenciado e não combatido, na medida que, a fuga e distanciamento desse rito inevitavelmente humano é, em si própria, uma questão sobre comunicação. Comunicação com o eu, com o outro e com o mundo.

Para tal, a metodologia utilizada para a análise proposta será uma revisão bibliográfica dos autores Maria Helena Pereira Franco e Lucidalva Costa de Freitas, no que tange a conceituação do luto e morte. Assim como uma leitura dos estudos de Ana Claudia Quintana Arantes e Mary-Frances O'Connor e relato de Chimamanda Ngozi Adichie, que abordam a experiência dos enlutados, formas de expressão do luto e suas consequências. Avançando, por fim, para a análise dos autores Paulo Nassar e Emiliania Pomarico Ribeiro, cujo trabalho acerca dos conceitos de "novas narrativas" e memória será essencial para a construção das considerações possíveis deste trabalho, visando a compreensão desse fenômeno,

aliada a caminhos para a ressignificação da dor e relação com o luto, por meio da comunicação.

A partir da leitura de Franco (2021) e Freitas (2023), no primeiro capítulo do presente estudo, será realizada uma recapitulação histórica acerca da conceituação do luto, apoiado nos campos de conhecimento da psicologia e psiquiatria. O entendimento da evolução do conceito é necessário para situá-lo em um contexto social e histórico, a fim de construir a análise e conclusões aqui propostas.

O segundo capítulo tem como objetivo a compreensão da experiência de pessoas enlutadas, seus afetos e transformações. Para tal, as contribuições de autores como Mary-Frances O'Connor e Ana Claudia Quintana Arantes serão detalhadas com afincos, elucidando questões como o processamento do luto no cérebro, o desafio da aprendizagem da vida após a perda e os impactos da comunicação em pessoas enlutadas. Além disso, este capítulo explora a construção do luto enquanto narrativa, elucidando o conceito a partir de teorias da ciência do luto.

No terceiro capítulo será abordado a expressão luto sob o prisma que analisa o conceito de memória e as ondas de luto, além dos aspectos de amor e reconstrução da vida após a morte. Nesse sentido, as teorias de autores como bell hooks e Paulo Nassar são norteadoras na compreensão das temáticas propostas, articulando o diálogo com os demais autores citados anteriormente.

Não há nada mais transformador do que viver. E o que seria a morte se não a maior possibilidade de reflexão acerca do viver para aqueles que ficam? Surgem então os encontros, as memórias e o pesar característicos do processo do luto, essa agência potencializadora da transformação, que emerge na experiência compartilhada do sentir - o entrelace entre dor e comunicação. Acreditar que a única certeza da vida, apesar de cruel e devastadora para aqueles que ficam, é uma possibilidade para a abertura do secreto já existente em cada um, que revela amor, compaixão e força. Revela, acima de tudo, o ímpeto vital que conhecer a morte desperta. A vida depois do fim merece a coragem de ser vivida.

2 ENTRE LÁGRIMAS E MEMÓRIAS

É uma verdade universalmente conhecida que nossa jornada no ciclo da vida será marcada por dois momentos irremediáveis: o nascimento e a morte. O que acontece nesse espaço de tempo é algo a ser descoberto ao longo da trajetória individual. Amar e ser amado, ser feliz, ganhar muito dinheiro, realizar um sonho, presenciar um evento único etc., são meros anseios que podem se concretizar ou não. São atos filhos de extraordinários acasos, combinações de infinitas possibilidades que nos levam até o ponto de chegada, o temido muro que separa isso e aquilo - viver e morrer.

Apesar da certeza da morte, esse rito não é mais ou menos fácil de ser vivenciado. Em algumas culturas e religiões, esse é um ato de celebração, a glória eterna finalmente alcançada ou mesmo uma passagem para outro “plano”, marcando um recomeço. Em outras, pode representar medo, tristeza e incertezas, pairando como um fantasma que assombra a existência e paralisa. Inexoravelmente a esse processo de perda significativa, tem-se a resposta humana, singular e transformadora: o luto.

O luto é um processo de mudança; uma reação a uma perda significativa, e seus componentes essenciais e determinantes são a experiência da perda e uma reação de anseio intenso pelo objeto perdido, ou o que se coloca como ansiedade de separação. Este processo tem singularidades específicas quando se trata das consequências do luto por morte, que cursa ainda com outras perdas associadas pelo qual também se sofre e que necessitam ser legitimadas. (FREITAS, 2023, p. 14)

Motivada pelos mais diversos fatores, a expressão do luto pode assumir múltiplas configurações, as quais exploram sentimentos e ações que vão muito além do pesar. Por ser uma história de ato único na vida daqueles que ficam, o luto não está sob domínio de padrões previamente estabelecidos e comparados. Tão pouco importa quantas vezes um sujeito tenha passado por esse processo, o sentir e expressar será sempre único, uma vez que cada relação humana é dotada de particularidades e acasos que as tornam singulares e especiais para seus atores. Sob esse aspecto, Lucidalva Costa de Freitas elucida o conceito de “monotropia”:

Um componente importante no luto é a monotropia, pois o vínculo estabelecido com uma pessoa querida é específico e singular; não há um substituto para quem tenha sido perdido, embora a dor do luto possa ser mitigada mediante criação de novo vínculo. Porém, cada

novos relacionamentos são caracterizados por sua inerente unicidade. Esta condição responde ao valor incalculável de cada pessoa amada (e perdida) e da necessidade de ritos específicos de despedidas diante da morte. (FREITAS, 2023, p. 15)

De forma simbólica, o luto é o preço que se paga pelo afeto construído em uma relação, independentemente do grau de complexidade que a permeia. Essa unicidade em vivenciar cada perda revela também um potencial transformador: quem nos tornamos após a perda? Como organizamos a vida após uma experiência entrópica como a perda daqueles que amamos?

Neste contexto, a comunicação emerge como pilar vital para a elaboração dos sentimentos e encontro com significados após a morte, exigindo reflexões profundas que busquem a compreensão universal de tal evento, juntamente aos impactos na comunicação e interação social no modo de vida contemporâneo. Embora a dor e o pesar sejam elementos únicos e individuais, a dimensão coletiva do luto demonstra que a construção de espaços seguros, narrativas afetivas e redes de apoio são fundamentais para o processo de ressignificação da vida após a perda.

Para compreendermos esse fenômeno complexo de maneira mais efetiva, é importante retomarmos os significados atribuídos a tal experiência e, a partir disso, organizar a narrativa que situa o luto no tempo e espaço da vida contemporânea.

2.1 UMA RECAPITULAÇÃO HISTÓRICA

Tão antigo quanto a humanidade, o processo do luto remonta a épocas pré-históricas. Alguns teóricos das mais diversas áreas do conhecimento que estudam esse fenômeno, defendem que, os humanos - entre tantos aspectos - se diferenciam das demais espécies devido à consciência de sua finitude. Assim, de acordo com o filósofo alemão Arthur Schopenhauer (2020), o surgimento da razão na linha evolutiva de nossa espécie trouxe consigo a certeza de que somos seres mortais. Além disso, a característica gregária e social da espécie humana também é um fator diferencial na fenomenologia do luto, pois, é neste contexto que nascem os vínculos que resultarão no processamento da perda significativa, consequente da morte e gênese do luto.

Em sua obra “O luto no século 21: Uma compreensão abrangente do fenômeno”, Maria Helena Pereira Franco faz uma leitura acerca da evolução do

conceito do luto, alicerçada no campo da psicologia, psicoterapia e psicanálise. Tal recapitulação faz-se necessária, uma vez que, as dimensões do luto são experienciadas de formas diferentes em cada ocorrência e indivíduo, tornando seu padrão diagnóstico um desafio aos profissionais que lidam diretamente com o tratamento e acompanhamento de pessoas enlutadas, sobretudo nos casos de luto complicado e prolongado. Desse modo, por meio da elucidação de diversas linhas de abordagens práticas e teóricas, a autora constrói uma linha do tempo que diz sobre o entendimento acerca do fenômeno, a fim de contribuir com este campo epistemológico.

Para Maria Helena, o luto é um processo dinâmico, fluido e específico (FRANCO, 2021), sendo uma questão de interesse dos mais diversos campos desde a pré-história. Sua leitura inicia-se a partir da análise realizada em publicações que referenciam as práticas clínicas psicológicas do século XVII, nas quais o luto era encarado como patologia - estigma responsável pelo afastamento da temática que perdura até os dias atuais - dificultando a compreensão e análise do fenômeno. Avançando para o século XX, tais perspectivas evoluíram ancorando-se na fala - isto é, a expressão das emoções - como principal meio para o processo de tratamento. Vale ressaltar que tal medida generalista foi uma resposta ao contexto histórico do pós-Guerra, o qual foi marcado pela supressão dos traumas vivenciados neste período. A expressão verbal também tem seu destaque em abordagens como a psicanálise e demais práticas populares no século mencionado.

Nesse mesmo século, novas abordagens e intersecções epistemológicas possibilitaram a criação de novas técnicas terapêuticas no tratamento do luto. A autora recorre a compreensão do psiquiatra britânico Colin Murray Parkes para demonstrar que três fontes de pesquisa são avaliadas nesse novo contexto, sendo estas as perdas em si e suas consequências, os vínculos antecedentes e outros traumas psicológicos que podem afligir o enlutado. Em decorrência da criação de tais abordagens, esse período foi marcado pelo início da superação do luto enquanto tabu tanto na sociedade civil, como na academia, reforçando o estímulo à descoberta prática e teórica das dimensões que compõem esse marco.

Além disso, a obra atribui também a este período a aproximação dos estudos clínicos do luto da experiência e contexto individual, chamando a atenção para a correlação entre os vínculos entre falecidos e enlutados, contextos sociais e culturais e a ética na pesquisa acadêmica e clínica sobre o tema. No que tange as análises

referentes ao século XXI, tais intersecções e ampliações no entendimento do luto ganham ainda mais tração, trazendo à tona fatores de influência como a religião, relações familiares, novos tipos de luto - como no caso da perda de animais, perdas decorrentes de grandes desastres ou catástrofes - aceleração da vida cotidiana, aumento da média de longevidade da população, descentralização dos estudos europeus e avanços tecnológicos. Segundo a autora,

Pesquisas sobre luto requerem alinhamento com a realidade histórica, social, cultural e populacional (...) Na contemporaneidade, o foco maior está na distinção entre o luto como vivência resultante de uma perda, com suas necessidades adaptativas, e o luto que requer atenção devido ao sofrimento experimentado por aqueles a quem afeta, com a avaliação dos fatores de risco e de proteção (...) Nesse sentido, as análises de Stroebe e Schut (1999 e 2001) e de Field (2008) apontam para a necessidade de colocar o trabalho de luto lado a lado das demandas da vida cotidiana, para que seu impacto seja observado. (FRANCO, 2021, p. 29)

Se, de acordo com Franco (2021), o trabalho de luto deve estar alinhado às demandas da vida cotidiana, é importante questionar quais demandas são essas e de que forma elas se organizam. Autores como Zygmunt Bauman (2000), defendem a ideia que, em tempos de incerteza e mudanças constantes como observado na contemporaneidade, a atenção e tempo dos indivíduos tem sido cada vez mais disputada, seja nos ambientes corporativos, sociais e até mesmo online.

A nova instantaneidade do tempo muda radicalmente a modalidade do convívio humano — e mais conspicuamente o modo como os humanos cuidam (ou não cuidam, se for o caso) de seus afazeres coletivos, ou antes o modo como transformam (ou não transformam, se for o caso) certas questões em questões coletivas. (BAUMAN, 2000, p. 119)

Tal questão estende-se ao processo do luto, uma vez que o velar e sentir - intrinsecamente conectados a esse período - demandam tempo para reflexão, expressão e compartilhamento. Desse modo, tecnologias comunicacionais e outros eventos contemporâneos, por exemplo, afastam cada vez mais esse rito da experiência afetiva, social e psicológica que o luto demanda. De acordo com Freitas (2023),

O processo do luto envolve tanto as tentativas cognitivas para recuperar e desenvolver as memórias e crenças a respeito da pessoa morta, quanto para abrandar a perda, como o reconhecimento de que é necessário abandonar muitas das antigas concepções sobre o mundo que se apoiavam na existência daquela pessoa para sua veracidade. Uma vez que isso é inevitavelmente

doloroso, o processo de reaprendizagem não pode acontecer rapidamente ou sem que sejam vividas as emoções que o acompanham. Contudo, na sociedade contemporânea não temos tempo para o rito porque não temos tempo de dar tempo ao tempo no qual todo rito nos faz entrar, esse tempo de maturação necessário para que os mortos se tornem ancestrais benevolentes aos quais possamos referir o nosso efêmero presente. (FREITAS, 2023, p. 18)

Diante do exposto, faz-se necessário refletir o local que o luto ocupa na vida cotidiana contemporânea, nas suas múltiplas esferas, a fim de reorganizar uma narrativa de tal processo, contemplando as necessidades e anseios dos sujeitos enlutados e garantindo que o processo comunicacional - isto é, de compartilhamento e compaixão - sejam aliados e potencializadores da transformação decorrente de uma perda significativa, abrindo caminhos para o bem-viver após um evento traumático.

2.2 LUTO NO BRASIL

O Brasil é um país com dimensões continentais, marcado por uma história de intercâmbio cultural e simbólico que remonta desde o período colonial, com a presença povos originários, ocupação europeia e a diáspora africana (fruto da escravidão), até massivas imigrações como a japonesa e árabe no século XX e, mais recentemente, dos haitianos e venezuelanos. Nesse cenário, encontram-se em nosso território diversas concepções acerca dos rituais de memória e luto, muitas delas alicerçadas em doutrinas religiosas ou tradições ancestrais. Ao questionar a existência de uma “identidade brasileira” na forma de entendimento e enfrentamento do luto, Maria Helena Pereira Franco defende que essa diversidade cultural faz que, em nosso país, essa compreensão do fenômeno seja ainda mais complexa.

Não se trata somente das tantas religiões professadas no Brasil. Existe uma questão sociológica de grande importância. Entre meados e, sobretudo, final do século 20, as famílias mudaram acentuadamente, assim como mudaram os lugares e papéis que seus membros ocupam dentro de sua estrutura e na sociedade como um todo. Preconceitos foram revistos, porém nem sempre de modo a ampliar a liberdade de escolha das pessoas. Portanto, posso dizer que nossas raízes para viver um luto vieram de diferentes lugares, cresceram em solos regados de modo ainda mais diversificado e frutificam de maneira magnífica pela diversidade que nos oferecem. (FRANCO, 2021, p. 18)

Apesar de estar inserido em um contexto desafiador devido às diferentes significações atribuídas ao processo do luto, avanços nas políticas públicas sobre o tema ganham destaque na nacionalização da discussão. A existência do Sistema Único de Saúde - o SUS, um dos principais e mais notáveis sistemas de saúde pública do mundo - garante o atendimento de qualidade e gratuito a todos os cidadãos brasileiros em todas as fases de sua vida, incluindo a sua morte. De acordo com a médica e escritora Ana Claudia Quintana Arantes (2019), em 2017, a publicação das “Políticas Públicas de Cuidados Paliativos no Brasil”, no Diário Oficial da União, foi um marco histórico na concepção do morrer no país, uma vez que, a partir dele, a garantia do direito a uma morte digna e de acordo com os desejos do paciente foi estabelecida oficialmente.

Durante o processo de pesquisa que resultou no presente trabalho, mais um avanço foi conquistado no que tange a garantia de direitos de preservação da vida e morte humanizada. No dia 22 de maio de 2024, a Portaria nº 3.681¹¹ foi publicada, instituindo a Política Nacional de Cuidados Paliativos no âmbito do SUS, por meio da alteração da Portaria de Consolidação GM/MS nº 2, de setembro de 2017, tornando esse conjunto de práticas assistenciais integrantes universais da Rede de Atenção à Saúde (RAS), institucionalizando a formação de equipes, acesso a medicamentos e tratamentos, além de rotinas e práticas indicadas direcionadas aos pacientes e seus familiares.

Ações como essa ampliam os caminhos para conversas sobre o luto e seu reconhecimento em nossa sociedade civil e legislativa, além de alavancar, a nível nacional, políticas de acesso à saúde essenciais para uma relação positiva da população com o tema. No entanto, avanços ainda são necessários se olharmos sob outras perspectivas da vida contemporânea dos brasileiros, como no caso do mercado de trabalho, por exemplo. Ao avaliar a correlação entre luto e trabalho, pode-se observar que, em nossa Constituição não há nenhum aspecto específico sobre tal demanda, sendo a temática regida por normas trabalhistas ou leis que compõem a Consolidação de Leis Trabalhistas (CLT), além de acordos coletivos e políticas internas das organizações. Assim, o que observa-se é um luto não reconhecido difundido nacionalmente e, ao contrário dos avanços apontados

¹ Disponível em

<<https://www.in.gov.br/web/dou/-/portaria-gm/ms-n-3.681-de-7-de-maio-de-2024-561223717>>. Acesso em 24 de maio de 2024.

concepções psicológicas e terapêuticas supracitadas, que não acompanha as demandas e necessidades da contemporaneidade. Segundo Franco (2021),

O luto não reconhecido no Brasil se expressa também na legislação acerca de afastamento do trabalho por morte em família, aqui entendida no sentido mais tradicional, da família monogâmica da sociedade capitalista, cabendo, porém, as atualizações de direito relativas às novas formas de casamento ou união estável. (FRANCO, 2021, p. 19)

A ausência de diretrizes e políticas claras sobre o tema reflete uma lacuna significativa no entendimento do que é o luto no Brasil e de seu impacto na performance social dos brasileiros. Atualmente, a CLT prevê um afastamento de apenas dois dias úteis após o falecimento de uma pessoa do núcleo familiar próximo, sendo estes, cônjuges, irmãos, pais ou pessoa declarada formalmente como dependente economicamente. Além de ir na direção contrária dos avanços conquistados pela ciência do luto nos mais diversos âmbitos, o não reconhecimento do luto na legislação trabalhista brasileira também demonstra o modo que, institucionalmente, encontramos dificuldades para abordar o luto.

Nessa perspectiva, o tempo necessário para velar, elaborar e processar o luto é reduzido a uma condição mínima, no qual as condições emocionais e psicológicas do enlutado não são a prioridade. Paralelamente a isso, o que se observa é uma redução do que se entende como relações afetivas em um contexto cada vez mais diverso ao falarmos sobre vínculos. Diante de tal norma, a licença não é garantida no caso da perda de um melhor amigo ou enteado, por exemplo. O Brasil, que é frequentemente associado a um país afetivo, demonstra em sua legislação a insensibilidade e falta de urgência ao avaliar o luto sob uma ótica contemporânea e afetiva.

É importante ressaltar que, com o surgimento de novos modelos de trabalhos e empresas com culturas organizacionais mais humanizadas, acordos específicos podem acontecer, dando mais espaço para a jornada de pessoas enlutadas e, até mesmo, fornecendo uma gama de aparatos que prestam suporte a funcionários e familiares. No entanto, tal discussão possibilita um entendimento mais assertivo sobre o caráter político, social e econômico do luto, visto que a maneira que a sociedade interage com ele é também regido pelas cartas do jogo mercadológico e demais instituições.

Falar abertamente sobre o luto, a dor dos enlutados e seu processo de expressão e cura é falar sobre o bem-estar individual e coletivo, além da manutenção sustentável de organizações. Em tempos de incertezas e crises, é essencial estarmos estruturados para suprir tais demandas e, se necessário, prestar suporte para aqueles que precisam.

3 AQUELES QUE FICAM E A SOLIDÃO DO ADEUS

Em “Tudo sobre o amor: novas perspectivas” (2021), a pesquisadora bell hooks afirma: somos nutridos pela presença. Nossos afetos, trajetórias e relações são majoritariamente construídos a partir da troca e compartilhamento de experiências. É o ato da presença que desencadeia uma das grandes crises de nossa época: como a nossa atenção e tempo são, agora, campos de embate. Queremos estar em todos os lugares ao mesmo tempo. Tudo demanda nossa atenção, nosso capital afetivo, sensorial, monetário e social. Com a explosão das redes comunicacionais e tecnológicas, essas demandas tornaram-se ainda mais latentes. Ansiamos pela presença, mesmo que ela seja distante ou virtual. Essa presença, no entanto, nem sempre é fixa e sólida, como visto em Bauman (2000), na era da modernidade líquida, as mudanças e identidades fragmentadas são cada vez mais comuns.

Se por um lado, a presença - em suas mais diversas configurações - é uma exigência no modo de vida contemporâneo, a ausência talvez seja um de nossos maiores desafios. Em seu estudo sobre o impacto e processamento do luto no sistema nervoso humano, a psicóloga e escritora Mary-Frances O'Connor demonstra que nossa programação neural tem dificuldade em mapear a ausência. De acordo com ela, o cérebro, para agilizar o tempo de resposta, se autoprograma de modo a construir um mapa virtual de tudo aquilo que está presente em nossa vida física.

Assim, a autora de “O cérebro de luto: como a mente nos faz aprender com a dor e a perda” defende que o processo de aprendizagem que o luto exige - isto é, a transformação da vida após a perda significativa daquele que amamos - é um desafio para nosso organismo, uma vez que demanda o processamento da ideia de que aqueles que se foram não retornarão para nós. O luto nos põe cara a cara com a ausência em tempos que o que demanda a nossa atenção é a presença e a abundância - nunca a falta.

O luto é um problema doloroso, de cortar o coração, para o cérebro resolver, e passar pelo luto exige aprender a viver no mundo com a ausência de alguém que se ama profundamente, que está entranhado em sua compreensão do mundo. Isso quer dizer que, para o cérebro, aquele ser amado ao mesmo tempo se foi e também é eterno, e você está caminhando em dois mundos ao mesmo tempo. Está navegando a vida apesar do fato de ele lhe ter sido roubado, uma premissa que não faz sentido algum e que é, ao mesmo tempo, confusa e perturbadora. (O'CONNOR, 2023, p. 25)

A teoria do apego, desenvolvida pelo psicólogo britânico John Bowlby, demonstra como os vínculos são estabelecidos, a partir da observação dos padrões de apego construídos na relação entre bebês e seus cuidadores primários (FREITAS, 2023). Além de buscar compreender a natureza e desenvolvimento do apego, os fundamentos trabalhados pelo autor construíram a ideia de “modelos operativos internos”, sendo estes as formas que os bebês realizam uma leitura interna de quem eles são, dos outros indivíduos e de sua relação com o mundo, estendendo-se até sua vida adulta.

A partir da formação de vínculos, são construídos os modelos operativos internos, que se expressam nas ações empreendidas pelo indivíduo, com seus componentes relacionais. Aquele que tiver construído seus vínculos com uma figura de apego sensível, disponível e responsiva contará com um sistema de apego saudável quando está em situação de perigo subjetivamente percebido, bem como com um senso saudável de segurança e representações mentais positivas de si e dos outros - isto é, terá construído seu modelo operativo interno, que lhe será favorável no enfrentamento de situações adversas, inclusive perdas. (FREITAS, 2023, p. 51)

Nesse processo de aprofundamento nas relações de apego, Bowlby também pode observar os efeitos que a separação - ou seja, o luto, seja ele causado por morte ou não - tem sobre os sujeitos. A identificação do modelo operativo de cada um pode ser um facilitador na compreensão das reações após uma perda. Além disso, a teoria também demonstra que é por meio da necessidade de segurança que surgem os vínculos, de modo a ser necessário um longo processo de adaptação após a quebra ou perda dessa relação.

Por meio do apego, nosso cérebro está programado para acreditar que aqueles que amamos sempre estarão conosco, retornando para o nosso cotidiano se assim for necessário. Devido a esse fator, o processamento do luto torna-se um grande desafio aqueles que experimentam a perda de um ente querido. Ao mesmo tempo que a certeza da partida é algo conhecido e processado por meio de rituais

como velórios, cerimônias religiosas, atos de cremação etc., o anseio psíquico de encontrar o finado novamente permeia o dia a dia dos enlutados.

Aqui, utilizarei um exemplo pessoal para elucidar a questão. Meu pai era uma pessoa com deficiência motora e utilizou muletas durante a vida inteira para auxiliá-lo na locomoção. Após a sua perda, em 2020, por muito tempo, eu ouvi o som de suas muletas atingindo o chão, como se ele estivesse andando por nossa casa. Isso não é um sinal de loucura ou delírio - como fui levada a pensar por alguns momentos -, assim como é comum pessoas enlutadas afirmarem que viram seus entes falecidos em algum lugar, nosso cérebro é capaz de reproduzir sons, cheiros e demais experiências sensoriais que satisfazem o reencontro com essa pessoa, de acordo com o anseio de nosso sistema nervoso foi ensinado a produzir.

O'Connor (2023) demonstra que as respostas sensoriais de nosso cérebro são extremamente rápidas e, durante o período do luto, podemos nos confrontar com diversos gatilhos que ativam as respostas que nosso sistema daria mediante a presença da pessoa que perdemos. Esse jogo de previsões e expectativas é o que nos mantém vivos e nos faz, por exemplo, parar de andar ao ver que um carro vem em nossa direção. Por outro lado, essa capacidade magnífica de nossas mentes também é uma armadilha para aqueles que, acostumados com a presença de determinado sujeito em determinada situação, não o encontram ao reviver tal momento ou algo semelhante após a perda.

Se alguém próximo a nós morre, então, com base no que sabemos sobre células de rastreamento de objeto, nossos neurônios ainda disparam toda vez que esperamos que nosso ente querido esteja na sala. E esse rastro neural persiste até que a gente consiga aprender que nosso ente querido nunca mais estará em nosso mundo físico. Devemos atualizar nossos mapas virtuais, criando uma cartografia revisada de nossa nova vida. É de se admirar que sejam necessárias muitas semanas e meses de luto e novas experiências para reaprender o caminho? (O'CONNOR, 2023, p. 25)

Esse confronto entre realidade e expectativa integra o processo de reaprender a vida após a queda - aqui colocada como uma perda decorrente da morte de um ente querido -, a qual exige uma capacidade cognitiva e de adaptação, além de todas as demandas da vida cotidiana e emocional dos enlutados que seguem seu curso sem abrir espaço para o sentir. Imerso nesse turbilhão de incertezas, o sujeito enlutado então, há de buscar formas de expressar seu luto, antes mesmo de compreendê-lo com profundidade.

3.1 O LUTO ECOA EM SILÊNCIO

Diversas produções culturais e artísticas narram o conflito de personagens fictícios ao se confrontarem com a morte de alguém. A análise de tais obras nos auxilia a entender - ou, minimamente, nos tornarmos empáticos - mediante a esse cenário. Na série britânica “Fleabag”, escrita e protagonizada por Phoebe Waller-Bridge, a protagonista reflete sobre uma das perdas traumáticas que lidou durante sua vida em uma fala que pondera: “eu não sei o que fazer com todo esse amor que sinto por ela, não sei onde colocá-lo agora”.

Esse limbo existencial e afetivo, expressado de forma simples em uma produção de TV, sintetiza a dor ocasionada pela morte daqueles que amamos. A expressão do luto diz tanto sobre sua recuperação, quanto sobre sua adequação na trajetória individual. Por meio desse processo, podemos questionar o local que cada afeto ocupa na manutenção de nossas vidas, além do potencial transformador que revela-se a partir da perda.

Tais aspectos vão de encontro diretamente com o campo da comunicação, a partir do princípio básico do valor desta no que diz respeito à conexão de seres humanos e geração de compaixão entre os mesmos. Comunicar o luto internamente e compartilhá-lo com redes de apoio - sejam estas equipes especializadas ou não - é um passo essencial para o desenvolvimento desse novo aprendizado. A escritora nigeriana Chimamanda Ngozi Adichie expressa essa correlação em seu relato pessoal “Notas sobre o luto” (2021)

O luto é uma forma cruel de aprendizado. Você aprende como ele pode ser pouco suave, raivoso. Aprende como os pêsames podem soar rasos. Aprende quanto do luto tem a ver com palavras, com a derrota das palavras e com a busca das palavras. (ADICHIE, 2021, p. 14)

A “busca das palavras”, mencionada pela autora, está diretamente associada ao processo de aprendizagem supracitado. A leitura do mundo - nesse caso, o mundo interior do sujeito enlutado - precede a expressão verbal de seus sentimentos. Quando Chimamanda diz sobre a falta de profundidade dos pêsames e derrota das palavras, ela também diz sobre a defasagem na compreensão universal do luto se analisarmos a questão a partir da ótica de pessoas próximas a pessoas enlutadas, as quais muitas vezes encontram dificuldades em prestar solidariedade a elas.

Coletivamente, esperamos que a morte aconteça para, então, buscar refletir sobre o luto, como se a morte não fosse uma das únicas certezas que carregamos ao longo da vida. Desse modo, processo comunicacional é prejudicado como um todo, uma vez que o emissor (sujeito enlutado), durante o processo, encontra inúmeras dificuldades de compreensão das transformações que ocorrem em seu mundo interno e externo, ao passo que, o receptor (sujeito próximo ao enlutado) muitas vezes também não consegue acessar a dimensão desse processo de reaprender a viver.

Há tempos na nossa vida em que as palavras não chegam. Tempos em que entramos em contato com o que há de mais profundo em nós mesmos, buscando respostas, sentidos, verdade. O tempo de morrer é um desses momentos (...) Seja como espectadores, seja como protagonistas, a morte é um espaço aonde as palavras não chegam (...) O indizível é a melhor expressão da experiência de vivenciar a morte. (ARANTES, 2022, p. 71)

Assim, surge a necessidade de nos questionarmos de onde vem esse medo de falar sobre morte e luto? Conforme demonstrado no capítulo anterior, o avanço da ciência do luto - ou seja, o esforço interdisciplinar que busca compreender o fenômeno - tem, cada vez mais, se aproximado da superação do tema enquanto tabu. No entanto, em nossa sociedade, ainda não fomos capazes de admitir que é necessário coragem para adentrar no domínio dos afetos e turbulências que o transcorrem. De modo simbólico, a inexistência de palavras demonstra a ausência de informações organizadas, concretas e difundidas que permitam a elaboração lógica e racional no enfrentamento do luto. A subjetividade e unicidade observada em cada luto também emerge como elemento dificultante dessa busca por nomear tal jornada.

É importante ressaltar que elementos não verbais compõem o conjunto expressivo do luto e a compreensão desses recursos também é fundamental para a construção de um saber epistemológico comunicacional do luto, que seja baseado em evidências concretas, a partir da experiência de pessoas enlutadas. Nesse sentido, a criação de um ambiente seguro, consciente e presente para falarmos sobre luto é essencial para o apoio mútuo, compaixão e processo de cura, além de contribuir para o entendimento universal deste evento na contemporaneidade.

A comunicação, se bem trabalhada, pode ser motivo de humanização em um contexto excessivo, doentio, racional e sem afetos. Refletir, sentir, narrar, entender o diverso, respeitar – isso é a

humanização, aquilo que só o ser humano pode fazer. (RIBEIRO; TAMURA; NASSAR, 2019, p. 131)

É evidente que, em tempos de sobrecarga de informações e anseio por conexões reais, falar sobre luto pressupõe a atribuição de significados que remetem a compaixão, recuperação e afeto. Nesse processo, a introspecção - ou seja, o momento individual e íntimo de análise e reflexão - faz-se necessário, uma vez que é a partir do processo de autoconhecimento que podemos compreendermos e nos conectarmos com o outro. A busca por um saber comunicacional do luto diz menos sobre o volume do que é dito ou sobre a intensidade de tais trocas. Aqui, o que se pretende é a construção de um encadeamento de reflexões e aprendizados que, como resultado, apresentem conversas corajosas que desafiem o medo coletivo em falar sobre a morte e a perda.

3.2 NARRATIVAS DE LUTO

A reflexão sobre a ausência de palavras na elaboração do luto nos leva a uma questão: o que, então, seria capaz de organizar esse processo na experiência contemporânea? Evidentemente, a construção de um guia do que falar e fazer perante o luto seria, além de desumano, ineficiente, haja visto a especificidade única de cada experiência, já delineados na presente discussão.

Nesse sentido, o que se pretende é a aproximação das teorias já existentes e comprovadas cientificamente do conceito de narrativa, o qual emerge como uma resposta para a demanda de compreensão universal da fenomenologia do luto. Superando o conceito primário de narrativa, isto é, relatos registrados por meio da escrita ou oralidade, observa-se que tal elemento é essencial para a construção de corpos sociais e movimentos de identificação. Elas são, portanto, artefatos capazes de organizar a experiência humana no tempo e espaço. De acordo com a definição Nassar e Ribeiro (2012), as chamadas “novas narrativas” são

(...) capazes de afetar, transformar, provocar e instigar. Mensagens capazes de quebrar o automatismo e de causar mudança de inconsciência e de consciência, gerando envolvimento, interações e, sobretudo, ricas experiências e emoções. (NASSAR; RIBEIRO, 2012, p. 5)

Narrativas, portanto, desempenham um papel fundamental em nossa leitura do mundo, moldando, de maneira organizada, nossos afetos, comportamentos e relações. Assim como o cérebro encarrega-se de organizar, em nosso sistema nervoso cognitivo, as dimensões de tempo, espaço e apego que compõem o vínculo com entes queridos, as narrativas dão o tom em que, mediante a perda deste ente, as mais diversas esferas do luto se sobrepõem e organizam, ainda que em uma dança turbulenta do caos.

Retomando o relato pessoal de Chimamanda, encontramos uma síntese dessa correlação. Ela relata que "há uma sensação assustadora de afastamento, de uma ancestralidade que escapa, mas eu tenho o suficiente, se não para a memória, pelo menos para o mito." (ADICHIE, 2021, p. 2021). Esse dinamismo na elaboração do luto, que entrelaça memórias, dores e expectativas, pode ser interpretado, de modo genuíno, como uma narrativa.

Ao longo da história da ciência do luto, o saber adquirido pelos campos de estudo que debruçaram-se em torno da temática foram compartilhados com o público por meio de narrativas que tornaram-se populares, seja nas práticas clínicas ou na cultura de massa. Uma das mais difundidas é baseada na pesquisa da psiquiatra suíça Elisabeth Kubler-Ross que, em sua obra "Sobre a morte e morrer", publicada em 1969, descreveu o fenômeno do luto em cinco estágios: negação, raiva, negociação, depressão e aceitação. Pioneiro na categorização do luto, o trabalho de Kubler-Ross é utilizado até hoje por profissionais de saúde que prestam apoio a pessoas enlutadas, além de ser extremamente presente no entendimento popular sobre o luto.

Apesar da inegável contribuição da autora, a ideia de um luto linear tem sido criticada por muitos de seus pares, uma vez que as experiências do luto são altamente individuais, tornando o modelo impreciso se comparado ao estágio da arte atual da ciência do luto. Ao analisar as conquistas de Kubler-Ross, Mary-Frances O'Connor defende que

Kubler-Ross estava usando a experiência momentânea de luto das pessoas durante entrevistas para descrever o processo de passar pelo luto ao longo do tempo. Embora ela estivesse correta ao relatar o conteúdo da experiência das pessoas, nem todos passam por todas as cinco etapas ou as experimentam nessa ordem. As cinco etapas não são um modelo empiricamente comprovado do processo de adaptação após a perda. O problema, e o dano que isso causou às pessoas enlutadas, é que o modelo que ela desenvolveu foi considerado mais do que uma descrição do luto daqueles que ela

entrevistou e tomado como uma prescrição de como se enlutar. Muitas pessoas enlutadas não sentem raiva, por exemplo, e por isso sentem que estão sofrendo do modo errado ou não completaram todo o 'trabalho do luto'." (O'CONNOR, 2023, p. 94)

No entanto, o que chama a atenção sobre essa teoria é como ela foi capaz de romper as barreiras acadêmicas, alcançando o coração e mente de pessoas das mais diversas origens, níveis educacionais, classes sociais etc. Eis o poder da narrativa. Construída de forma a ser considerada uma balizadora do luto - ato não intencional, como a própria autora reconheceu em trabalhos posteriores -, a teoria das cinco etapas agrega uma jornada universal na maneira de sentir e processar o luto, não somente para os sujeitos enlutados, mas também para os profissionais do campo da psiquiatria e psicologia. Como uma espécie de guia, ela se popularizou devido sua facilidade de assimilação, fator que é pouco encontrado no que tange à ciência do luto.

A teoria de Kubler-Ross pode ser associada a uma narrativa pois, além de ainda ser uma maneira de organizar a experiência do luto no tempo e no espaço, com marcadores característicos, a sua estrutura se assemelha a um dos formatos mais populares e aceitos na vida cotidiana e cultura: a jornada do herói. A evolução e superação de cada fase, que inicia-se a partir de um evento traumático - a morte de uma pessoa que amamos -, resultando na conquista da aceitação como ponto final, foi comparada à narrativa épica que encontramos nos mitos, na literatura, na arte etc. Fecham-se as cortinas, apagam-se as luzes. A batalha contra a perda foi vencida.

A atração aparentemente magnética de uma representação do luto em etapas, que começa com uma separação desorientadora do mundo 'normal', pré-luto, e progride heroicamente por meio de uma série de provas emocionais claramente marcadas antes de se materializar em uma etapa triunfante de aceitação, recuperação ou retorno simbólico, pode dever-se mais à sua coerência convincente com uma estrutura narrativa aparentemente universal do que à sua precisão objetiva. (HOLLAND; NEIMEYER *apud* O'CONNOR, 2023, p. 96)

Notoriamente, com os avanços científicos deste campo de conhecimento, essa percepção foi aperfeiçoada, embora sua propagação no saber popular ocidental ainda seja uma realidade facilmente observada. Ao analisarmos essa contribuição teórica como uma narrativa, podemos concluir que sua efetividade se deu, principalmente, pela facilidade em afetar as pessoas que tiveram contato com a

mesma. Em um cenário de carência e ausência, proporcionado pelo luto, a comunicação - por meio da narrativa - dá corpo aos afetos perdidos, ao passo que organiza a turbulência que a perda significativa desencadeia.

Assim, pode-se dizer que a comunicação só ocorre quando a narrativa consegue tocar, afetar e transformar o invisível, o interior da pessoa, a sua alma (...) (RIBEIRO; TAMURA; NASSAR, 2019, p. 136)

Outra teoria popularizada no século XX que pode ser entendida como uma narrativa é a que propõe o luto como um processo dual, desenvolvida pelos psicólogos Margaret Stroebe e Henk Schut. Nela, o luto é visto como um processo dinâmico e fluido que enfatiza a oscilação entre perda e restauração. Ao longo da recapitulação histórica do luto, foi possível observar que, por muito tempo, os esforços clínicos estavam direcionados ao processo da perda, no entanto, a partir do século XX, o conteúdo de tal perda e impacto na vida cotidiana ganharam destaque, conforme apresentado no modelo dual.

O ganho representativo desse modelo está no fato de que, a partir dele, o sujeito enlutado não se torna um agente de história única, sua narrativa é cercada por transformações e oscilações que em muito se relacionam com o curso natural da vida. O destaque para o processo de aprendizagem da vida após a perda torna-se essencial nesse cenário, visto que a interação entre as duas esferas, principalmente devido ao aspecto da restauração, é constantemente estressada por demandas como a construção de novos papéis e responsabilidades.

A importante adição do modelo do processo dual foi nomear os outros estressores que enfrentamos. Por exemplo, também enfrentamos o que Stroebe e Schut chamavam de estressores orientados à restauração. São todas as tarefas que agora temos de fazer porque a pessoa se foi (...) E restauração significa reorientar-se em relação a como nosso mundo mudou, por exemplo, reconhecendo que nossos sonhos de aposentadoria não vão acontecer com nosso ente querido. Temos de fazer novas escolhas e desenvolver novas metas diante de nossa nova realidade para restaurar uma vida significativa. (O'CONNOR, 2023, p. 98)

Além de organizar a experiência do luto no tempo e no espaço, essa narrativa também dá conta de demonstrar os constantes conflitos que o protagonista - no caso, o sujeito enlutado - há de enfrentar até que seu objetivo seja alcançado. O diferencial entre essa teoria e a de Kubler-Ross reside no fato de que a ausência da linearidade e abertura para um processo dinâmico, complexo e específico,

potencializam o sujeito enquanto agente de sua própria narrativa, atribuindo valores e significados restaurados ao seu processo de luto, sem a expectativa da finalização com uma conquista triunfal sobre o luto.

É importante ressaltar que, apesar de adotadas por terapeutas e psicólogos no tratamento clínico, ambas teorias consideram o luto saudável - ou seja, a reação esperada e natural mediante a perda de um ente querido - como ponto de partida. Como abordado em tópicos anteriores, o acompanhamento de pessoas enlutadas varia de acordo com cada ocasião, uma vez que o luto caracteriza-se como uma jornada pessoal, íntima e específica. A elaboração narrativa, nesse sentido, é fundamental para a compreensão universalizada sobre o tema, cabendo modificações e adaptações, de acordo com cada ocorrência.

Os dois exemplos supracitados tem como base teorias desenvolvidas por estudiosos do luto, advindos do campo da psiquiatria e psicologia. No entanto, podemos elevar a discussão ao nível do luto, em *sui generis*, como uma narrativa, uma vez que este fenômeno é responsável pela ruptura de um vínculo significativo, resultando na necessidade de transformações na vida daqueles que ficam. O aspecto desorganizador do luto é marcado por rituais e símbolos que buscam retomar o sentido para a jornada das pessoas enlutadas e, de alguma forma, honrar e celebrar as memórias dos falecidos.

A narrativa está presente em todos os lugares, em todas as sociedades; não há, em parte alguma, povo algum sem narrativa; todas as classes, todos os grupos humanos têm suas narrativas, e frequentemente estas narrativas são apreciadas por homens de cultura diferente [...] a narrativa está aí, com a vida. (BARTHES *apud* NASSAR; COGO, 2012 p. 104)

Assim, o luto carrega em si uma mensagem de marcador temporal e afetivo tanto para aqueles que morrem quanto para aqueles que ficam. Uma morte significativa é resultado de uma vida significativa, repleta de vínculos e afetos - sejam estes bons ou ruins - que irão se suceder em uma série de ações, transformações e reflexões durante o luto.

Dar nome próprio a narrativa de nossa morte e a narrativa de nosso luto é estar presente de forma multidimensional em nossa vida e em nossas relações. Apesar da dificuldade, dor e toda a gama de entrelaçamentos psicofisiológicos que o luto demanda, a experiência da morte tem um imenso potencial transformador (ARANTES, 2019). A narrativa desorganizadora do luto pode, assim, dar a luz para a

faísca criadora de uma nova vida mais significativa, que merece a coragem de ser vivida.

4 MAIS FORTE QUE A MORTE: QUANDO O LUTO COMUNICA AMOR

Um dos aspectos mais cruéis da experiência do luto é como ele incorpora e representa o conceito de finitude. Vivenciar o luto nos dá a certeza que a morte é, de fato, um ato irreversível. O ditado popular que diz que a morte é a única certeza da vida ganha corpo, alma e tensão mediante a perda de alguém que amamos. Se por um lado temos que lidar com o fato de que nosso ente querido não retornará para nosso mundo físico e conhecido, por outro encontramos uma forma de trazer conosco tudo aquilo que vivemos e aprendemos no encontro que tivemos com esse ser em vida.

Manter a chama da vida dessa pessoa acesa após sua morte é uma tarefa árdua e dolorosa, a negação e supressão das emoções decorrentes do luto, muitas vezes, é a opção mais viável para muitos sobreviventes desse processo. Como visto no modelo dual de processamento do luto, as demandas da vida cotidiana seguem seu curso naturalmente, mesmo que seu mundo individual tenha se despedaçado em minúsculos fragmentos. O trabalho de restauração é, portanto, essencial para a manutenção e continuidade das tarefas e papéis sociais de cada um, alinhado com o processo de aprendizagem dessa nova forma de viver.

No entanto, apesar do afastamento coletivo da temática do luto, falar sobre esse fenômeno é falar sobre a vida. Sobre a vida de quem se foi, a vida que compartilhamos com esta pessoa e a vida que iremos viver durante e após o trabalho de luto. Essa certeza deveria ser tão expressiva quanto a certeza da morte.

Se fossemos atribuir vencedores e perdedores no jogo da vida, apesar de irreversível, a morte não sairia triunfante. O luto representa a finitude de uma amostra do que somos capazes de criar e sentir enquanto uma pessoa se apresenta em vida em nosso mundo fisicamente. Ao nos aprofundarmos nesse fenômeno, entendemos que há algo maior e mais significativo na experiência humana na Terra. Ao nos depararmos com o muro que separa isso e aquilo - viver e morrer - podemos enxergar que só o amor possui a sorte de ser etéreo e imortal. A vida sempre vence.

4.1 O REFÚGIO SAGRADO: SUA VELHA AMIGA, MEMÓRIA

Existe uma expressão popular brasileira e tipicamente interiorana chamada “contar causo” que refere-se ao ato de narrar histórias, lembranças e mitos folclóricos em ocasiões não formais, sem a rigidez narrativa ou formalidade. Outros aspectos característicos dos causos são o exagero e humor, utilizados para capturar a atenção dos ouvintes. O ato de contar causo talvez seja uma de minhas memórias mais antigas. Recordo-me de diversas vezes que, reunidos na sala ou na mesa de jantar, eu e meus irmãos nos divertimos com as histórias da infância e juventude de meu pai em Minas Gerais, ou com as lembranças engraçadas que ele contava sobre o relacionamento com minha mãe.

Foi a partir desse costume familiar que entendi o valor que a memória tinha em nossa história, o quanto desses causos tinham a ver com a nossa realidade e como saber narrar aquilo que havia sido vivenciado era um dom ao qual ele havia sido agraciado. Ao compartilharmos nossas memórias, tradições e histórias, nos encontramos em um lugar sagrado com o outro, ampliando nossa percepção sobre a vida e realidade. Além disso, é por meio de ritos como esse - orais ou não - que a manutenção da identidade cultural de um povo ou sujeito é realizada. A palavra, nesse exemplo, exerce o papel milagroso de imortalizar algo dentro de nós.

Esse ato transformador está sustentado na memória que, de acordo com o historiador Ulpiano Bezerra de Meneses (*apud* COGO; NASSAR, 2012, p. 102), é um mecanismo de registro e retenção, depósito de informações, conhecimento e experiência, que também está suscetível a esquecimentos e oclusões. Por meio dela que somos inundados por lembranças e respostas sensoriais que levam nosso corpo e mente para experiências já vividas ou apreendidas.

Pode-se definir memória como um conjunto de funções cerebrais que permitem ao homem guardar as mensagens, mas há que se levar em conta a permanente possibilidade de seleção destes conteúdos antes de sua evocação. É de fortes sentimentos e emoções que memórias diversificadas irrompem e invadem a cena pública, buscando reconhecimento, visibilidade e articulação. (COGO; NASSAR, 2012, p. 102)

Ao longo do trabalho de luto, a memória surge como um mecanismo fundamental para a elaboração da perda e continuidade da vida dos sujeitos enlutados, uma vez que por meio dela nos reencontramos infinitas vezes com

aquele que amamos. No capítulo anterior, foi apresentada a importância da narrativa para o processo de recuperação e ressignificação do luto e, de acordo com Nassar (2016), sem a memória seria impossível produzirmos e comunicarmos narrativas.

Nesse cenário, a memória é, portanto, a ponte que conecta passado, presente e futuro, permitindo a manutenção do vínculo que foi rompido após a perda de alguém. É nesse refúgio que encontramos consolo e inspiração para trilhar a jornada da vida sem a segurança que aquele sujeito nos trazia, além de consolidar a identidade desta pessoa que foi única e marcante na vida daqueles que ficaram.

Por outro lado, memórias também podem ser dolorosas, sobretudo no processamento do luto. Dado a irreversibilidade e imprevisibilidade da morte, receber essa notícia ou estar presente na morte de alguém não é fácil e relembrar esses momentos pode gerar reações como tristeza, raiva, culpa ou impotência. Segundo Mary-Frances O'Connor,

Se levamos a sério o que nos dizem as pessoas enlutadas parece que o cérebro é capaz de insistir em duas crenças mutuamente excludentes. Por um lado, temos o conhecimento claro de que uma pessoa amada morreu e, do outro, a crença mágica simultânea de que ela voltará. Quando um ente querido morre, temos uma memória de ficar sabendo que ele morreu (...) É o que chamamos de memórias episódicas; são memórias detalhadas de um acontecimento específico. (O'CONNOR, 2023, p. 72)

A importância dos cuidados paliativos - apresentado no capítulo 1 - para pessoas que estão em estado terminal é evidente diante desse cenário, uma vez que mortes acompanhadas por equipes especializadas, proporcionando o mínimo de sofrimento possível aqueles que estão partindo e seus entes próximos, geram memórias episódicas menos doloridas, influenciando diretamente o processamento do luto destas pessoas. Esse processo de reviver o momento da perda de alguém estende-se também para os rituais de despedida, sendo estes velórios, enterros, celebrações religiosas, processo de cremação etc., os quais são fundamentais para a apreensão da noção de que aquela pessoa se foi e não estará mais presente na vida física, compreensão que irá ser desenvolvida ao longo do trabalho de luto. Na ausência de atos como esse, o processamento do luto também é diretamente afetado.

Sem a oportunidade de se despedir, de expressar amor, gratidão ou perdão, e sem a memória de ver o declínio físico e a morte de nosso ente querido, a ambiguidade pode acabar cercando a "veracidade" da morte. Pesquisas mostram que perdas ambíguas, como quando

familiares somem nas mãos de um regime político ou desaparecem e são dados como mortos em um acidente de avião ou conflito de guerra, complicam o processo de luto. Um dos motivos pode ser que parte do nosso cérebro está programado para acreditar que quem amamos nunca se vai de verdade e, sem a prova cabal de nossas memórias de seu declínio ou morte, reprogramar essa compreensão pode demorar mais ou trazer mais sofrimento. (O'CONNOR, 2023, p. 74)

Em tempos de incerteza, como temos visto na contemporaneidade, é urgente repensarmos sobre o processo ativo e presente de morrer, além do direito daqueles que ficam de celebrarem seus rituais que marquem a partida de seus entes queridos na narrativa de suas vidas. No século XXI, estamos vivendo em meio a guerras, crises ambientais, climáticas e de saúde, estamos presenciando o genocídio de minorias étnicas-raciais, da população LGBTQIAP+ e das mulheres. Não podemos falar sobre morte e luto e ignorarmos que a permissão para morte natural tem sido um luxo concedido a poucos, é necessário reivindicar a justiça, inclusive, no morrer e pesar, a fim de amenizar o sofrimento durante o processo do luto.

Celebrar a memória daqueles que se foram e manter a chama de sua vida acesa dentro de nós, seja por meio da elaboração de narrativas, de ritos, conversas ou, no modo de vida contemporâneo, por meio de mídias como fotos e registros online é um ato fundamental para o processo de recuperação e ressignificação. É um chamado que honra nossos entes queridos e os convida a estarem conosco, mesmo após sua partida. Assim como o sentir, a memória exige coragem e aprofundamento. Podemos tentar fugir e apagar aquilo que vivemos e fomos ao lado dessa pessoa, mas retornar a esses momentos pode ser transformador.

O amor nos convida a sofrer pelos mortos como um ritual de perda e como celebração. Conforme abrimos nosso coração e falamos sobre o luto, compartilhamos o conhecimento íntimo de nossos mortos, de quem eles eram e como viveram. Nós honramos sua presença nomeando os legados que nos deixaram. Não precisamos conter o luto quando o usamos como meio de intensificar nosso amor pelos que estão morrendo, pelos nossos mortos ou pelos que ainda estão vivos. (hooks, 2021, p. 231)

Assim, observa-se que a memória, no contexto do luto, é uma expressão clara do amor que cultivamos ao longo da relação com o falecido. Mesmo em cenários que a ausência de memórias episódicas podem dificultar ainda mais o processamento do luto, a abertura para esse ato é essencial para a recuperação e continuidade do bem-viver daqueles que ficam. Devemos estar aliados a nossa

memória e convidá-las a dançar diante de nossas mentes e corações, experienciando toda a potência de nosso cérebro em recriar cenários, cheiros, sabores, lembranças e aspectos que aprendemos com nossos entes queridos. Devemos ter a coragem de abraçá-las e compartilharmos os saberes aprendidos e experiências vividas com aqueles que amamos e aqueles que virão após a partida de alguém. O amor é imortal por meio do exercício da memória, que insiste em reivindicar a continuidade daquele alguém que existiu entre nós. A beleza de um encontro jamais deve ser esquecida.

4.2 O TEMIDO NAVEGAR NAS ONDAS DO LUTO

É evidente que memórias nem sempre são positivas, como visto nos casos das memórias episódicas. Além desses casos, memórias positivas, inclusive, podem simbolizar dor durante a jornada do luto. A saudade, que muitas vezes surge como uma celebração da vida de quem se foi, expressando o amor que sentimos por essas pessoas, também pode pesar, como um fardo difícil de ser carregado. No modelo dual do processamento do luto, o sujeito tem de interagir entre as esferas que dão conta do aspecto da perda e da restauração, isso aliado com a vida cotidiana que segue seu ritmo incansavelmente, mesmo após a perda significativa de alguém. Em alguns momentos, estar imerso nas lembranças que cultivamos com o falecido, pode ser um fator dificultante no trabalho de equilíbrio entre tais esferas.

O ideal seria, então, que as memórias fossem como interruptores em nossas mentes, os quais poderíamos ligar e desligar sempre que desejado. No entanto, sabemos que durante o luto, as memórias boas ou ruins, amorosas ou dolorosas, invadem o nosso cérebro sem pedir licença. É o que Mary-Frances O'Connor chama de pensamentos intrusivos:

Pensamentos intrusivos são memórias de eventos pessoais e pessoas que vêm à mente de forma repentina e espontânea, sem que estejamos pretendendo relembrar. Lembrar a perda nos lembra do quanto sentimos saudade, o que leva uma sensação de sofrimento ou luto. (O'CONNOR, 2023, p. 149)

Por meio do contato, do compartilhamento e da conexão com outros seres humanos, o cérebro aprende a codificar novos hormônios, conexões neurais e genéticas que estão em constante busca por manutenção, ou seja, um novo encontro, uma nova experiência (O'CONNOR, 2023). É a partir do anseio, isto é, a

busca que nosso cérebro empreende a fim de manter os laços com aquilo que uma vez foi compartilhado - e, agora, perdido, - que esses pensamentos surgem. Nos momentos em que o luto encontra a vida cotidiana e externa ao mundo interior que está em sofrimento, essas memórias involuntárias são verdadeiras ameaças ao processamento do luto e, apesar do que pode parecer, elas não são mais ou menos frequentes do que aquilo que escolhemos lembrar, apenas nos afetam de maneira diferente.

Embora memórias involuntárias sejam mais perturbadoras, na verdade elas não são mais frequentes do que as voluntárias. Recordar lembranças de ambos os tipos é mais comum após um acontecimento estressante do que quando a vida é tranquila. As involuntárias parecem mais frequentes porque nos incomodam mais, provavelmente porque não estamos preparados para as emoções que elas trazem à tona. (O'CONNOR, 2023, p. 50)

Desse modo, entendemos que esse processo natural de nosso cérebro não é um fator exclusivo do luto, porém, nesse contexto, ele ganha mais profundidade, uma vez que pode ser um agente de sofrimento e produzir outras emoções, em decorrência do ato de lembrar, como culpa, raiva ou o sentimento de injustiça. Além disso, observa-se que os gatilhos para memórias involuntárias são infinitos, haja visto que são consequentes da necessidade de anseio que nosso sistema elabora a partir de um vínculo pré-existente. Assim, pensamentos intrusivos e memórias involuntárias podem ser o estímulo para uma onda de luto.

Ao entendermos o luto como um processo não linear, podemos representá-lo por meio da concepção de ondas, ou seja, eventos não previsíveis que podem surgir e desaparecer com intensidades variadas. Essa metáfora agrega o sentido de fluidez ao luto, assim como visto no movimento dos mares. Navegar nas ondas do luto acrescenta ainda mais incerteza ao cenário turbulento e caótico de seu processamento, uma vez que, devido a seu caráter imprevisível, nos invade em momentos inesperados ou em que não possuímos ferramentas e estruturas suficientes para lidar com elas.

Quantas vezes pessoas enlutadas precisam parar o seu dia e se afastar de suas tarefas pois um momento de difícil enfrentamento da realidade que uma pessoa amada a deixou a confrontou inesperadamente? Quantas vezes essas mesmas pessoas fizeram movimentos involuntários como querer contar algo para sua avó, ligar para o telefone de seu marido ou ouvir a voz de sua melhor amiga

durante uma importante reunião de trabalho? Quantos sustos essas pessoas já levaram em um vagão de metrô, lotado e no horário de pico, pois seu cérebro a convenceu de ter visto alguém muito parecido com seu ente querido?

Essas questões são apenas alguns dos dilemas que ondas de luto podem gerar no processo de aprendizagem da vida após a perda significativa de alguém. Essas ondas podem ser ligeiras, passarem como um sopro, ou podem durar horas e dias nos quais a manutenção da vida cotidiana será muito dolorosa. Tal aspecto é, portanto, essencial na compreensão coletiva do luto e seus resultados, uma vez que possui interferência direta no modo de vida de pessoas enlutadas. Assim, nos deparamos com dois cenários importantes: a aceitação e a compaixão.

O aspecto da aceitação é visto em diversas concepções e abordagens sobre o luto. Diferentemente da ideia triunfante que entende essa etapa como o passo final para a superação do luto, aceitar diz sobre uma mudança permanente na maneira que uma situação é vista (O'CONNOR, 2023). Ao abordarmos o luto como uma jornada fluida, complexa e não linear, entendemos que a aceitação é parte e não final desse processo, uma transformação de atitude perante o luto.

Aceitar a partida de alguém vai muito além de fazer com que seu cérebro compreenda que essa pessoa se foi. Como visto anteriormente, nosso cérebro articula muito bem as ideias simultâneas e contraditórias de que aqueles que amamos e nos deixaram se foram, ao mesmo tempo que são eternos dentro de nós. Essa concepção vem de um olhar para o momento presente - o aqui e agora -, no qual o vínculo perdido não se encontra mais. Ao contrário do movimento de resignação, que diz sobre o ato passivo e conformado de adaptação, aceitar nos leva a crer que, apesar da dolorosa perda que a morte de alguém possa representar, existem infinitas possibilidades de encontrarmos amor novamente e celebrarmos a memória daqueles que nos deixaram.

Aceitar é uma simples consciência da realidade, com a esperança de que a verdade do momento presente possa ser significativa ou dura, alegre ou desafiadora. A esperança é uma parte fundamental da psicologia humana quando as pessoas têm apoio e tempo suficientes. (O'CONNOR, 2023, p.185)

Essa tomada de consciência e ação empoderadora do sujeito enlutado é a contramão intencional da evitação e supressão da dor. Aceitar nos agrega a coragem que navegar pelas ondas do luto exige, nos fazendo entender como tais momentos são essenciais para compreendermos os aspectos que nos trazem

sofrimento e alegria mediante a morte e memória de alguém. Distante dos extremos de negar a dor ou entorpecer-se por ela, esse posicionamento mediante a onda é uma poderosa ferramenta para a recuperação do luto ao direcionar o enfoque no presente.

A evitação - tentar contornar o fato de que a morte aconteceu - é trabalhosa. Evitar os sentimentos esmagadores de tristeza, motivado pelo quanto você os odeia, requer esforço. Aceitar, por outro lado, não tem nada a ver com odiar ou não o fato de seu ente querido ter morrido. É simplesmente reconhecer a realidade e interromper a reação aí. Sem ruminar, sem resolver problemas, sem raiva, sem protestos - apenas aceitando a forma como as coisas são. (O'CONNOR, 2023, p. 184)

A aceitação, portanto, não é uma escolha simples e rápida de ser tomada no cenário do luto. Aceitar não representa o ponto final na jornada de luto, tão pouco algo a ser conquistado de forma automática após o sofrimento. Exige tempo para que essa compreensão seja desenvolvida e transpareça em ações. Exige também profundidade, esforço e uma rede de apoio que dê suporte a esse processo. Assim, entende-se que é necessária a criação de espaços seguros para que essa consciência surja na mente e coração de pessoas enlutadas.

É nesse cenário que nos encontramos com o conceito de compaixão. A cura é um ato de comunhão (hooks, 2021) e, como abordado anteriormente, a compreensão coletiva do luto é um fator essencial para a organização desse fenômeno no tempo e espaço da vida contemporânea. Para a criação desses espaços seguros em que pessoas enlutadas possam desenvolver a aceitação, é necessário desenvolvermos nossa compaixão.

Indo além do conceito de empatia, a compaixão surge do verdadeiro encontro com o outro. Como resultado de um autoconhecimento e relação honesta com o seu próprio eu, a compaixão é a capacidade de nos conectarmos e comunicarmos verdadeiramente com o outro, centrados no momento presente. Logo, o desafio de comunicação que o luto põe em jogo é superado por meio da compaixão.

A empatia tem seu perigo; a compaixão não. Compaixão vai além da capacidade de se colocar no lugar do outro: ela nos permite compreender o sofrimento do outro sem que sejamos contaminados por ele. A compaixão nos protege desse risco. A empatia pode acabar, mas a compaixão nunca tem fim. Na empatia, às vezes cega de si mesma, podemos ir em direção ao sofrimento do outro e nos esquecermos de nós. Na compaixão, para irmos ao encontro do outro, temos que saber quem somos e do que somos capazes. (ARANTES, 2022, p. 64)

A compaixão nos convida a nos conhecermos em primeiro lugar e, mediante a morte, nos propõe o desafio de nos aprofundarmos em nossas experiências, concepções e medos para alcançar esse nível de conexão com o outro. Nesse contexto, a solidariedade - advinda da compaixão - emerge como uma ponte que nos leva ao encontro de pessoas enlutadas com a esperança de transformar a dor em algo que as traga menos sofrimento, longe do contágio e sobrecarga emocional.

Estar adjacente ao luto de alguém que amamos é difícil e nos coloca perante nossos próprios medos. No entanto, ao desenvolvermos a compaixão podemos nos colocar na perspectiva dessas pessoas para oferecer consolo e ajuda, assim que necessário (O'CONNOR, 2023). Por meio da compaixão, abrem-se caminhos para conversas corajosas que deem conta do empoderamento do sujeito enlutado perante a sua dor, o levando em direção a aceitação. Por outro lado, é a compaixão também que nos permite nos solidarizarmos mediante o enfrentamento de uma onda de luto. O navegar torna-se mais leve quando não se está sozinho.

4.3 INFINITAS VEZES, EU TE AMO

Reivindicar o amor como expressão imortal da chama de vida daqueles que nos deixaram é um ato de coragem e libertação. Como já visto, o luto é o processo de resposta natural à perda significativa de alguém. A explosão de sentimentos e mudanças ocasionadas por ele surge a partir do rompimento desse importante vínculo que era determinante para nossa forma de organização da vida no tempo e espaço. Diante desse cenário desorganizador e turbulento, diversos desafios surgem para a ressignificação da vida após a perda.

Sendo o trabalho de luto um processo complexo e não linear, é difícil absorvermos a ideia de que esse fenômeno é a expressão do amor, uma vez que, ao falarmos de amor, não esperamos que nessa “caixa” esteja contida aspectos que nos tirem da zona de conforto. No entanto, o chamado para nossos mortos conviverem em nossas mentes e corações, juntamente com a celebração de suas memórias e saberes é, em si, um compromisso amoroso.

Dado que o compromisso é um aspecto importante do amor, nós que amamos sabemos que devemos preservar os laços na vida e na morte. Nosso luto, nossa permissão para que sintamos a perda de pessoas que amamos, é uma expressão do nosso compromisso,

uma forma de comunicação e comunhão. Saber disso e ter a coragem de reivindicar o nosso luto como uma expressão do amor não torna o processo simples numa cultura que nos nega a alquimia emocional do luto. (hooks, 2021, p. 231)

Apesar de pessoal e íntimo, pesquisas empíricas da ciência desse fenômeno permitiram verificar que o luto exige uma carga emocional e sentimental intensa em grande parte das pessoas enlutadas. Nesse entranhamento de processos e transformações, vimos que nem sempre essas emoções podem ser enquadradas na concepção de “boas emoções”. Falar sobre amor nesse contexto é desafiador, pois ele está imerso em uma constante disputa de espaço, atenção e tempo com sentimentos e atitudes que também demandam muita energia dos enlutados.

A frequência e a intensidade dos sentimentos das pessoas normalmente aumentam depois de uma perda, como se girássemos o botão de volume. Não é raro ouvir pessoas que estão passando pelo luto dizerem que nunca se sentiram tão mal ou que não sabiam que podiam se sentir assim. Tal intensidade emocional nos obriga a lidar com essas novas experiências. Regular as emoções se torna uma parte necessária da vida diária. (O’CONNOR, 2023, p. 157)

Na seção anterior foi abordada a diferença entre aceitação e resignação. Aqui, é importante ressaltar que aceitar o amor como expressão do luto, não é resignar-se. O amor é uma ação que demanda comprometimento e responsabilidade, é a vontade de nutrir o nosso crescimento espiritual e do outro (hooks, 2021). No cenário do luto, ele surge como um importante aliado, uma vez que é um combatente direto a ideia de finitude que esse fenômeno põe em voga. É, portanto, uma resposta que coloca a prova a majestade inquestionável da morte, visto que nos convida a carregar em um refúgio sagrado de nossas mentes e corações a memória daqueles que amamos.

Tendo em vista a necessidade de flexibilidade e regulação das emoções intensas e variadas que o luto proporciona, o amor enquanto atitude e forma de interpretação da vida, torna-se um ato de afirmação da necessidade de se estar no momento presente, articulando tudo o que foi vivido no passado e todas as possibilidades de vida que ainda se projetam no futuro. É o processo de redescoberta de tudo o que a vida de uma pessoa representa para nós, uma jornada de aprendizado e transformação que nos marca para sempre. Ao nos tornarmos sujeitos ativos em nosso processo de luto, temos a oportunidade de sairmos transformados por ele, uma transformação que acontece por meio do amor.

Ao nos refugiarmos em nossa memória, na história compartilhada e construída com a pessoa amada, nos encontramos com uma vida repleta de significados que não nos deixará, apesar da partida do corpo físico (ARANTES, 2019). O fato de que essa pessoa não estará nas novas memórias que serão criadas não significa que ela não estará presente conosco em nossos aprendizados, atitudes, celebrações e honras. Preservar o amor como essa instância sagrada que sobrepõe a nossa concepção de tempo, espaço e corporeidade é elevar a nossa necessidade de vínculo a um enfrentamento saudável do luto.

A necessidade de expor não só a perda, mas o amor, a continuidade. Eu sou a filha do meu pai. É um ato de resistência e uma recusa: é a dor lhe dizendo que acabou, e o seu coração dizendo que não; a dor tentando encolher seu amor para deixá-lo no passado, e o seu coração dizendo que amor é no presente. (ADICHIE, 2021, p. 108)

Permitir que o amor seja parte estruturante de nosso luto é transformar a vida ressignificada após a perda em uma dança guiada pelo ritmo do coração-memória. Aqui, o individualismo perde espaço, uma vez que a vida deixa de ser vista como propriedade única e exclusiva daquele que a detém. Nessa perspectiva, a vida é compartilhada com todos os nossos afetos - aqueles que já se foram, aqueles que existem e os que não de existir -, concepção que nos leva a compreender que nenhuma história é única e finita. Se permitimos viver em amor, permitimos também carregar todos os sonhos e saberes que foram construídos juntos, mesmo após a morte.

Assim, ontem, hoje e amanhã se fundem nessa dança que nos instiga a contemplar todo o sagrado que reside dentro de nós. É o coração-memória reafirmando seu reinado, essa certeza de que apenas o amor possui o dom de ser imortal. Embalados nessa dança, podemos escolher a vida como presente, a qual somos agraciados por um determinado período de tempo, com o propósito de marcarmos e honrarmos as trajetórias que encontramos nessa passagem.

Quando permitimos que nossos mortos sejam esquecidos, nós nos tornamos presas da ideia de que o fim da vida corpórea corresponde à morte do espírito (...) Acolher o espírito que vive além do corpo é uma maneira de escolher a vida. Abraçamos esse espírito por meio de rituais de rememoração, por meio de cerimônias em que invocamos a presença espiritual de nossos mortos, e por meio de rituais comuns na vida diária, em que mantemos por perto os espíritos daqueles que perdemos (...) E o luto, que talvez nunca nos deixe, mesmo quando não permitimos que ele nos tome, também é uma maneira de homenagear nossos mortos, de mantê-los por perto. (hooks, 2021, p. 232)

O amor acrescenta o fator “apesar de” no luto. Apesar da perda, da dor e da saudade, o amor resgata o vínculo com a pessoa que se foi, sendo o elo que ultrapassa a finitude do corpo físico. Amar, durante o luto, é dizer incansavelmente que nossos entes ainda estão presentes e reencontrá-los nas mais diversas formas, expressando o sopro de vida que reside dentro de nós e jamais temer a morte, pois em nosso interior reside a certeza de que fomos amados.

4.4 VIVER SEM TEMER

Existe uma crença coletiva de que falar sobre morte e luto seria como atraí-los para nossas vidas. Com o avanço da ciência do luto, parte desse afastamento foi reduzido, mas ainda é possível observar que, em nossa sociedade ocidental contemporânea, ainda paira um medo de encarar a morte como parte significativa da vida. No entanto, o fato de conversarmos ou não sobre esses assuntos não os tornam menos reais em nossas vidas. A morte chegará, inevitavelmente, para nossos amados e para nós mesmos. O que fazer, então, nesse espaço de tempo que vivemos no mundo físico que conhecemos?

Quem diz ter medo da morte deveria ter um medo mais responsável. Quem sabe poderíamos dizer que deveriam ter respeito por ela. O medo não salva ninguém do fim, a coragem também não. Mas o respeito pela morte traz equilíbrio e harmonia nas escolhas. Não traz imortalidade física, mas possibilita a experiência consciente de uma vida que vale a pena ser vivida (...) (ARANTES, 2022, p. 68)

Vimos anteriormente que grande parte do processo do luto tem a ver com as memórias que criamos com o ente falecido quando este estava presente em nossas vidas. Logo, pode-se entender que muito de nossa morte diz sobre a vida que vivemos e as conexões que desenvolvemos com o mundo ao nosso redor. Viver uma vida plena de significado não garante a certeza de uma morte menos dolorosa, mas pode ser uma âncora com a qual as pessoas que amamos irão se fixar mediante nossa perda.

Ao vivermos o luto de alguém que amamos, temos consciência da finitude de nossa jornada na Terra. Essa tomada de consciência pode ser aterrorizante, uma vez que nosso cérebro não está condicionado a processar a ausência e, como visto, somos movidos pela presença e compartilhamento. A narrativa do luto é, em si, um

ato desorganizador de nossa compreensão acerca da vida. Uma vez que estamos conscientes de que os vínculos que nós cultivamos e nos traziam segurança podem ser rompidos em fração de segundos, entendemos que tudo está em jogo. Em seu relato pessoal sobre a experiência de luto, Chimamanda Ngozi Adichie diz que a certeza sempre presente de que mais alguém irá morrer, que mais coisas serão perdidas, é um tormento de espírito e corpo (ADICHIE, 2021). Superar o medo da morte, mediante o luto, é mais um dos desafios a serem superados no processo de recuperação enfrentado por pessoas enlutadas.

Não há maneiras de evitar o luto, mesmo pessoas próximas a pacientes em estados terminais sofrem com a perda. No entanto, viver uma vida plena de significado e cultivar afetos ao longo de nossa experiência terrestre é um ato transformador que pode gerar alívio nos momentos difíceis como a morte. Celebrar a beleza do viver enquanto ainda estamos presentes na vida daqueles que amamos é nosso maior ato de coragem perante a certeza da morte. Escolher esse caminho, repleto de sentido e significado, é um aprendizado que surge, muitas vezes, após nos depararmos com ela e a necessidade de reorganização da vida.

Essas pessoas perceberam que refletir sobre a morte trazia vida para suas vidas, para os sentidos e sentimentos, uma vida muito mais viva e intensa do que a que era vivida sem sentido ou propósito por se acreditar infinita (...) A vida assim já é inesquecível. Toda a felicidade que está acontecendo está acontecendo mesmo. (ARANTES, 2019, p. 12)

Podemos optar por transformar a ausência daqueles que amamos em vida (TENÓRIO, 2020), como um ato de nosso compromisso amoroso. Falar sobre a morte, respeitá-la e entender a grandeza da vida e do amor nos coloca como agentes presentes em nossas vidas, mesmo mediante ao cenário caótico e excessivo que a vida contemporânea demanda. Podemos, ao final de tudo, compreender que o amor é o nosso destino, sem temer a morte, pois acolhemos essa verdade dentro de nós.

A luz do amor está sempre presente em nós, não importa quão fria esteja a chama. Ele está sempre presente, esperando uma fagulha que o inflame, esperando que o coração desperte e nos leve de volta para a primeira lembrança de ser a força da vida dentro de um lugar escuro esperando para nascer - esperando para ver a luz. (hooks, 2021, p. 107)

Para superarmos nosso medo da morte, devemos superar nosso medo de amar a vida, antes e depois dela. Por meio da jornada de conexão com o universo existente dentro de nós, podemos nos conectar e amar uns aos outros, em um contexto de compaixão que vislumbre dias melhores com a fé de que nossa jornada e a de quem amamos não acaba aqui. Somos imortalizados por meio do amor.

CONSIDERAÇÕES POSSÍVEIS

O presente trabalho teve como objetivo compreender o processo do luto na sociedade contemporânea, além de suas formas de expressão em pessoas enlutadas. Tal compreensão foi o pilar central na análise que entende o luto como narrativa que desorganiza a experiência humana no tempo e espaço, por meio do rompimento de um vínculo significativo. No entanto, é nesse cenário de desordem que podemos encontrar possibilidades de criação de novas narrativas humanizadas e afetivas que deem conta da construção de espaços seguros de acolhimento, bem como ferramentas e suporte para pessoas enlutadas, por meio da compaixão.

Durante o processo de construção dessa pesquisa, encontramos nas bibliografias analisadas a evolução do conceito e compreensão do luto, principalmente nos campos interdisciplinares que compõem a ciência do luto, como a psicologia, psiquiatria e neurociência. Sendo esse processo único e íntimo, observou-se que cada sujeito encontra suas formas para equilibrar e ressignificar a vida após a perda, no entanto ferramentas desenvolvidas nesses campos de conhecimento são fundamentais para o processo de recuperação dessas pessoas.

Ao entendermos o luto como narrativa, abrimos espaço para a construção de vínculos significativos durante a vida e a reivindicação do amor como expressão desse laço. Abrir o caminho para conversas corajosas sobre o luto é um ato transformador que nos permite uma conexão profunda com nós mesmos, com o outro e com o mundo. A compreensão coletiva do luto e superação do medo e afastamento da temática é uma temática urgente para o campo da comunicação, pois, por meio de todas as bases epistemológicas desenvolvidas por esse saber e habilidade humana, podemos encontrar caminhos para aliviar e apoiar o trabalho de luto daqueles que necessitam.

No mundo contemporâneo, estamos presenciando crises climáticas, ambientais e de saúde que fazem da morte tema central do nosso dia a dia, sendo necessário repensarmos como lidamos com tal aspecto em nossas mídias de massa e nos ambientes corporativos, ambos sob domínio da comunicação. Assim, a análise do processo de luto como um todo, juntamente com um experimento de interlocução com o campo comunicacional, por meio da conceituação de narrativa e memória, é um passo inicial para o estudo mais aprofundado que venha a contribuir para a construção e solidificação da ciência do luto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADICHIE, Chimamanda Ngozi. **Notas sobre o luto**. São Paulo: Companhia das Letras, 2021.

ARANTES, Ana Claudia Quintana. **A morte é um dia que vale a pena viver**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2000.

FRANCO, Maria Helena Pereira. **O luto no século 21**: uma compreensão abrangente do fenômeno. São Paulo: Summus, 2021.

FREITAS, Lucidalva Costa de. **Práticas de memorialização virtuais no contexto da pandemia da covid-19 no Brasil**. São Paulo: FMUSP, 2023.

hooks, bell. **Tudo sobre o amor**: novas perspectivas. São Paulo: Elefante, 2021.

NASSAR, Paulo. Novas narrativas e memória: olhares epistemológicos. In: KUNSCH, Margarida Maria Krohling (org). **Comunicação Organizacional Estratégica**: aportes conceituais e aplicados. São Paulo: Summus, 2016, p. 77-100.

NASSAR, Paulo; COGO, Rodrigo Silveira. **Narrativas em comunicação organizacional e as interações com a memória**. Esferas: Revista Interprogramas de Pós-Graduação em Comunicação do Centro-Oeste, n. 1, p. 101-110, 2012.

NASSAR, Paulo; RIBEIRO, Emiliana Pomarico. **Velhas e novas narrativas**. Estética, v. 8, 2012.

O'CONNOR, Mary-Frances. **O cérebro de luto**: como a mente nos faz aprender com a dor e a perda. Rio de Janeiro: Principium, 2023.

RIBEIRO, Emiliana Pomarico; TAMURA, Natália de Campos; NASSAR, Paulo. **Novas narrativas de Relações Públicas**: transformadoras para uma sociedade

mais inclusiva e humanizada. C&S – São Bernardo do Campo, v. 41, n. 2, p. 119-142, maio-ago. 2019.

SCHOPENHAUER, Arthur. **Sobre a morte**: Pensamentos e conclusões sobre as últimas coisas. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2020.

TENÓRIO, Jeferson. **O avesso da pele**. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.