

MEGAN DEVINE

ESTÁ  
TUDO BEM  
NÃO ESTAR  
TUDO BEM

Tradução de  
Carmo Vasconcelos Romão

alma  
dos livros

*Para todos os que estão fartos dos pesadelos dos outros.*

*Enfrentando tudo o que perdeu, canta com uma rapariga  
da rua, que também é o seu próprio amuleto.*

ALEXANDRA PIZARNIK

*Para todas as pequenas criaturas que, como nós,  
apenas suportam a imensidão através do amor.*

CARL SAGAN

# ÍNDICE

Prefácio de Mark Nepo .....	11
Agradecimentos.....	13
Introdução .....	15
PRIMEIRA PARTE	
É TUDO TÃO LOUCO COMO PENSAMOS QUE É .....	19
<i>Capítulo um</i> · A realidade da perda .....	21
<i>Capítulo dois</i> · A segunda parte da frase: Porque nos desagradam as palavras de consolo .....	29
<i>Capítulo três</i> · Não és tu, somos nós: Os nossos modelos de luto já não servem.....	41
<i>Capítulo quatro</i> · Iliteracia emocional e a cultura da culpa.....	53
<i>Capítulo cinco</i> · O novo modelo do luto .....	69
SEGUNDA PARTE	
O QUE FAZER COM O LUTO.....	77
<i>Capítulo seis</i> · Viver a realidade da perda .....	81
<i>Capítulo sete</i> · Não podemos eliminar a dor, mas não temos de sofrer ...	97
<i>Capítulo oito</i> · Como (e porquê) continuar a viver .....	113
<i>Capítulo nove</i> · O que aconteceu à minha mente? Lidar com os efeitos físicos do luto .....	127
<i>Capítulo dez</i> · Luto e ansiedade: acalmar a mente quando a lógica não funciona .....	141
<i>Capítulo onze</i> · O que tem a arte que ver com tudo isto?.....	155
<i>Capítulo doze</i> · Encontre a sua imagem de recuperação .....	171

TERCEIRA PARTE

QUANDO A FAMÍLIA E OS AMIGOS

NÃO SABEM O QUE FAZER..... 183

*Capítulo treze* · Deve educá-los ou ignorá-los ..... 185

*Capítulo catorze* · Reunir o nosso grupo de apoio: ajudá-los a ajudar.. 199

QUARTA PARTE

O CAMINHO EM FRENTE ..... 213

*Capítulo quinze* · A tribo do depois: companheirismo,  
esperança verdadeira e o caminho em frente ..... 215

*Capítulo dezasseis* · Só o amor permanece..... 227

Apêndice ..... 233

Notas ..... 237

## PREFÁCIO

**H**á um duplo paradoxo no ser humano. Em primeiro lugar, ninguém pode viver a nossa vida por nós — ninguém pode enfrentar o que temos de enfrentar, nem sentir o que temos de sentir — e ninguém consegue viver completamente isolado. Em segundo lugar, ao vivermos a nossa própria vida, teremos de ganhar e de perder. Não se sabe porquê, mas é assim. Se nos dispusermos a amar, conheceremos sempre a perda e o desgosto. Se os tentarmos evitar, nunca amaremos de verdade. Pelo contrário, de modo misterioso e poderoso, conhecer o amor e a perda é o que nos faz sentir profundamente vivos.

Tendo conhecido o amor e a perda, Megan Devine é uma companheira forte e preocupada. Amou profundamente alguém que perdeu e, por isso, sabe que a vida muda para sempre. Não há forma de superar a perda, mas sim aprender a viver com ela. A dor e a perda mudam o nosso paradigma. O terreno fica diferente e não há maneira de voltar atrás. Resta-nos a tarefa íntima de traçar um novo mapa, o mais preciso possível. Como diz Megan, de maneira tão sábia: «Não estamos cá para curar o nosso sofrimento, mas sim para tratar dele.»

Os que sofrem ganham uma sabedoria de que todos necessitamos. E dado que vivemos numa sociedade que tem medo de sentir, é importante abrir aos outros as profundezas da viagem da vida humana, que só se pode conhecer vivendo os nossos sentimentos.

Por fim, o verdadeiro vínculo do amor e da amizade é-nos dado pela intensidade com que sentimos ao mesmo tempo o amor e a perda, sem julgar ou forçar quem quer que seja, sem deixar que outra pessoa se afunde nas profundezas, ou salvá-la quando enfrenta o batismo da

alma que a espera. Como diz Megan: «A única coisa segura é penetrar na dor dos outros [e] reconhecerno-nos nela.»

O nosso trabalho, a sós ou com outras pessoas, não consiste em minimizar a dor e a perda, mas sim em investigar os incidentes que a mudança de vida abriu dentro de nós. Aprendi, através da dor e do luto, que sentir-me infeliz não significava ver apenas infelicidade à volta. O maior dom de ser humano centra-se no esforço para recompor o que é importante e, quando surgem os problemas, fazer bom uso do coração.

Como São João da Cruz, que enfrentou a noite escura da alma, e como Jacob, que lutou contra o anjo sem nome no fundo da ravina, Megan perdeu o companheiro, Matt, e teve de lutar num barranco longo e escuro. A verdade a que chegou não foi que tudo acaba por ficar bem, por passar ou por se esquecer, mas que as coisas evoluem e enraízam-se, tornando-se reais, e os que sofrem grandes perdas são, mais uma vez, e de forma inextrincável, entretrecidos na vida, apesar da mudança.

Na *Divina Comédia*, Virgílio é o guia de Dante através do Inferno até ao Purgatório, até ele enfrentar uma parede de chamas que o faz recuar, assustado. Mas Virgílio diz-lhe: «Não tens escolha. Este é o fogo que queima, mas não consome.» Mesmo assim, Dante tem medo. Sentindo-o, Virgílio poisa-lhe a mão no ombro e repete: «Não tens escolha.» Então, Dante reúne as suas forças e entra.

Nós, os vivos, enfrentamos a parede de fogo. Como Virgílio, Megan guia-nos através do Inferno, até à parede de fogo que temos de atravessar sozinhos e atrás da qual passamos a ser os nossos guias. Como Virgílio, Megan indica um caminho, não o caminho, mas um caminho, oferecendo a quem se encontra num louco turbilhão pontos de apoio a que se agarrar. Amar, perder, fazer companhia a outros, por muito longo que seja o caminho, é um trabalho que exige bastante coragem, mas Megan é uma professora corajosa. Quem neste momento viaja pelo sofrimento, deve agarrar-se a este livro, que o ajudará a carregar o fardo que lhe compete e, ao mesmo tempo, tornará a travessia menos solitária.

Mark Nepo

## AGRADECIMENTOS

Nos livros, leio sempre os agradecimentos. Gosto de saber as relações, os mentores, os guias, a vida que rodeia uma obra e quem a escreveu. Um livro é um pequeno fragmento da vida e um derivado dela. De forma estranha, podemos dizer que se alimentam reciprocamente. Este livro foi difícil para mim, mas também maravilhoso, de uma maneira que nem sempre se vê na página, mas que foi captada pelas pessoas que fazem parte da minha vida. Samantha (que apreendeu tudo), Cynthia, Rosie, TC, Steph, Michael, Sarah, Naga, Wit, e um punhado de gente que entrou e saiu durante esse tempo — obrigada pela vossa presença, por me terem escutado e orientado quando me perdia. Para os meus amores gémeos, que durante a escrita foram o meu divertimento, a minha aventura, a minha pausa e a minha alegria — enquanto dure e também depois —, obrigada. Obrigada ao meu grupo de tango, por ter sido o único sítio consistente onde podia deixar de escrever, até na minha cabeça. Aos meus alunos de escrita, que por tantas razões são a coluna vertebral desta obra, cujos *e-mails* e notas chegavam no momento certo para me recordarem a razão do meu trabalho. Obrigada, meus amores, por partilharem comigo os vossos corações e as vossas palavras. Aos meus amigos e aliados que faleceram nestes anos depois da morte do Matt e que ainda sinto em meu redor. Nessa ocasião, tal como agora, o vosso apoio teve mais valor que o mundo inteiro. Obrigada ao meu agente, David Fugate, que acreditou na mensagem de transformação cultural no primeiro momento em que falámos de luto. E à minha equipa de Sounds True, que, como já disse, me transmitiu amor e carinho, e isso é tudo para mim. Obrigada.

Embora pareça estranho, ou talvez arrogante, devo um eterno agradecimento a mim mesma — à pessoa que era, à pessoa junto ao rio naquele dia e nos anos seguintes, a qual viveu quando não queria. Este livro é uma carta de amor para ela, um ato de viagem no tempo. De tantas formas, através deste livro, quero para mim o mesmo que para todos os que o leem — voltar a abraçar com as minhas palavras a mulher que fui e ajudá-la a sobreviver. Estou encantada por ela ter continuado a viver.



## INTRODUÇÃO

A forma como a nossa cultura lida com o luto não ajuda. Pensava que sabia alguma coisa acerca do sofrimento. Afinal, fui psicoterapeuta numa clínica privada quase uma década. Trabalhei com centenas de pessoas — das que lutavam contra a dependência de uma droga e padrões de indigência às que enfrentavam décadas de maus-tratos, traumas e desgostos. Trabalhei na educação contra a violência sexual e na advocacia, ajudando pessoas a contornar algumas das experiências mais terríveis. Estudei o fio cortante da inteligência emocional e da resiliência. Senti no mais íntimo do meu ser que realizava um trabalho importante e valioso.

E depois, num bonito e vulgar dia de 2009, vi o meu companheiro afogar-se. Matt era forte, saudável e estava em forma. Faltavam três meses para o seu quadragésimo aniversário. Com as suas capacidades e experiência, não havia razão para se ter afogado. Foi uma morte fortuita, inesperada, e derrubou todo o meu mundo.

Depois da morte de Matt, quis ligar aos meus pacientes a pedir-lhes desculpa pela minha ignorância. Embora fosse especializada no trabalho emocional profundo, a morte de Matt revelou-me um mundo completamente diferente. Nada do que eu sabia se aplicava a uma perda daquela magnitude. Com a minha experiência, se alguém podia estar preparado para lidar com aquele tipo de perda, era eu.

Mas nada me podia ter preparado. Nada do que aprendera me servia.

E não estava só.

Nos primeiros anos depois da morte de Matt, descobri uma comunidade de gente enlutada. Escritores, ativistas, professores, assistentes

sociais e cientistas do nosso mundo profissional, o nosso pequeno grupo de jovens viúvas e de pais enlutados pela perda dos filhos reunia-se na partilha da experiência de dor e sofrimento. Porém, não era apenas a perda que partilhávamos. Cada um sentira-se julgado, envergonhado e corrigido no desgosto. Partilhámos histórias de incentivo a «ultrapassar», a pôr o passado para trás de nós e a não falar do que tínhamos perdido. Éramos aconselhados a continuar com a vida, e diziam-nos que essas mortes haviam sido necessárias para aprendermos o que era importante na vida. Mesmo os que tentavam ajudar-nos, feriam-nos. Banalidades e conselhos, ainda que com boas intenções, eram depreciativos, reduzindo uma dor imensa a um postal com uma frase.

Quando mais precisávamos de amor e apoio, sentíamos-nos sós, incompreendidos, julgados e postos de lado. Quem nos rodeava não queria ser cruel, não sabia porém ajudar-nos. Como muitas pessoas que sofrem, deixámos de falar da dor aos amigos e à família. Era mais fácil fingir que estava tudo bem do que defender e explicar o desgosto àqueles que não o entendiam. Voltámos-nos para outras pessoas enlutadas, as únicas que nos compreendiam.

O luto e a perda chegam a todos. E todos nos sentimos incompreendidos. E também nos aconteceu sentirmo-nos inúteis na hora de ajudar o próximo. É difícil encontrar as palavras certas, sabendo que elas não fazem com que as coisas fiquem bem. Ninguém ganha: as pessoas que sofrem julgam-se incompreendidas, e os amigos e a família acham-se impotentes face à dor alheia. Sabemos que precisamos de ajuda, mas não que ajuda pedir. Ao tentarmos apoiar, tornamo-nos nefastos para quem está a passar pelo pior período da sua vida. As boas intenções complicam tudo.

A culpa não é de ninguém. Queremos todos sentir-nos amados e apoiados em tempos de aflição, e desejamos ajudar aqueles que amamos. O problema é que nos ensinaram a fazê-lo de modo errado.

A nossa cultura vê no luto uma espécie de doença; uma emoção horrível e complicada que precisa de ser descartada, lançada para longe o mais depressa possível. Temos crenças desfasadas acerca do tempo que o luto deve durar e como fazê-lo. Vemo-lo como algo a ser ultrapassado, resolvido, e não a ser cuidado ou apoiado.

Até os profissionais são treinados para entender o desgosto como um distúrbio, e não uma reação natural a uma perda profunda. Quando os profissionais não sabem lidar com o luto, torna-se difícil esperar que os outros reajam adequadamente.

Há um fosso entre o que mais queremos e o que somos agora. Os instrumentos que possuímos para lidar com o luto não vão servir de ponte sobre esse fosso. As nossas ideias culturais e profissionais acerca do que deveria ser o luto impedem-nos de nos cuidarmos dentro do desgosto e de apoiarmos aqueles que amamos. Pior, acrescentam um sofrimento desnecessário à dor natural e normal.

Há outra maneira.

Desde a morte de Matt, trabalhei com milhares de pessoas enlutadas através do meu *site*, *Refuge in Grief*. Passei os últimos anos a adquirir conhecimentos acerca do que verdadeiramente ajuda na longa estrada do luto. Durante o caminho, estabeleci-me como uma voz conhecida e importante, não só no apoio ao luto, mas na forma mais compassiva e conhecedora de nos relacionarmos com os outros.

As minhas teorias sobre a literacia emocional do luto foram retiradas da própria experiência e das histórias e experiências de milhares de pessoas que faziam os possíveis por caminhar através da panorâmica do luto. Dos enlutados e dos amigos e familiares que tentavam apoiá-los, identifiquei o problema: a nossa cultura não nos dotou das capacidades úteis e necessárias para enfrentar o luto.

Se quisermos cuidar melhor uns dos outros, temos de voltar a humanizar o luto, de falar dele, de compreender que se trata de um processo normal, e não de algo de que nos devemos afastar, ou amaldiçoar. Temos de começar a falar das verdadeiras capacidades necessárias para enfrentar a realidade de viver uma vida alterada pela perda.

Este livro põe à disposição uma nova forma de olhar o luto — um novo modelo oferecido, não por um professor fechado num gabinete a estudar o luto, mas por alguém que o viveu. Estive dentro dele. Fui a pessoa que chorou deitada no chão, incapaz de comer ou dormir, não tolerando sair de casa por mais de uns minutos. Estive no divã do psicólogo, a receber conselhos ultrapassados e irrelevantes acerca do poder do pensamento positivo. Lutei contra os aspetos físicos do luto (perda de memória, alterações cognitivas, ansiedade) e encontrei

instrumentos que me ajudaram. Combinando os meus conhecimentos profissionais com a própria experiência, descobri a diferença entre resolver a dor e cuidar dela. Aprendi, em primeira mão, o motivo pelo qual tentar convencer alguém a sair do luto é doloroso e diferente de o ajudar a viver com ele.

Este livro oferece um caminho para repensarmos a relação com o luto. Encoraja os leitores a verem-no como uma resposta natural à morte e à perda, e não uma condição aberrante a precisar de transformação. Se a questão central deixar de ser considerá-lo um problema a resolver, para passar a uma experiência a tratar, damos ao leitor o que queremos para nós: compreensão, compaixão, validação e um caminho através da dor.

Mostra aos leitores como viver com aptidão e compaixão durante o processo de melhorar as coisas para todos. Em determinado ponto da vida, sentiremos um profundo desgosto, conheceremos alguém que tem de suportar uma perda importante. A perda é uma experiência universal.

Num mundo que nos diz que o luto pela morte de alguém que amamos é uma doença que precisa de tratamento, este livro oferece uma perspectiva diferente, que encoraja a reexaminar a nossa relação com o amor, a perda, a mágoa e a comunidade. Se compreendermos a verdadeira natureza do luto, poderemos ter uma cultura mais prestável, afetuosa, solidária. Conseguiremos o que mais desejamos: ajudarmo-nos uns aos outros nos momentos difíceis, sentirmo-nos amados e apoiados, por maior que seja o horror surgido na nossa vida. Quando mudamos a maneira de abordar o luto, melhoramos tudo para todos.

O que partilhamos — a verdadeira razão deste livro — é o desejo de amar melhor. De nos amarmos dentro de uma grande dor e de nos amarmos uns aos outros quando a dor se mostra excessiva para uma só pessoa. Apresentamos competências necessárias para que este tipo de amor se torne uma realidade.

Obrigada por estarem aqui. Por se disporem a ler, a ouvir, a aprender. Juntos, podemos melhorar as coisas, mesmo quando não conseguimos corrigi-las.

PRIMEIRA PARTE

É TUDO TÃO  
**LOUCO**  
COMO PENSAMOS  
QUE É



# 1

## A REALIDADE DA PERDA

**P**retendo sobretudo que saibam que esta realidade é tão má como pensamos.

Não importa o que os outros dizem. É horrível. O que aconteceu não se pode corrigir. O que se perdeu não é recuperável. Aqui, neste facto central, não há qualquer beleza.

O reconhecimento é tudo.

Estamos a sofrer, não pode melhorar.

A realidade do luto é diferente do que os outros veem do exterior. Há dor neste mundo a que não podemos fugir.

Não precisamos de soluções, mas sim de quem veja o nosso sofrimento, que o reconheça. Necessitamos de alguém que nos segure nas mãos enquanto ali estamos, horrorizados, a olhar para o buraco que era a nossa vida.

Há coisas que são irreparáveis. Elas apenas podem ser suportadas.

## A REALIDADE DO LUTO

Quando na nossa vida se dá uma morte repentina ou um acontecimento grave, tudo muda. Mesmo se é esperada, a morte ou a perda torna-se uma surpresa. Tudo passa a ser diferente. A vida que esperávamos evapora-se. O mundo quebra-se, nada faz sentido. A vida era normal, e agora é tudo menos isso. Pessoas que nos pareciam inteligentes começam a declamar frases feitas e banalidades, tentando alegrar-nos, afastar a nossa dor.

\* \* \*

Não é como pensávamos que fosse.

O tempo parou. Nada parece real. A nossa mente repete os acontecimentos, à espera de um resultado diferente. O mundo vulgar, quotidiano, que os outros ainda habitam, parece-nos grosseiro e cruel. Não comemos (ou comemos tudo). Não dormimos (ou estamos sempre a dormir). Os objetos da nossa vida transformam-se em artefactos, símbolos da vida que foi e podia ter sido. Esta perda tudo tocou.

Nos dias e semanas a seguir, ouvimos imenso acerca da dor: não nos querem tristes: «Tudo tem uma razão para acontecer.» «Pelo menos tiveste-o durante bastante tempo.» «És forte, inteligente e desembaraçada — ultrapassarás!» «Esta experiência vai tornar-te mais forte.» «Podes sempre tentar de novo» — um novo companheiro, outro filho, arranjar maneira de canalizar a dor para uma coisa bela, útil e boa.

Banalidades e exortações destas nada resolvem. Apenas fazem sentir que ninguém neste mundo nos compreende. Não se trata de uma pequena ferida, nem de uma crise de consciência. Não precisávamos de que uma coisa assim acontecesse para sabermos o que era importante, para descobrirmos a nossa vocação, ou até compreendermos que éramos muito amados.

A única forma de avançarmos será dizendo a verdade acerca do luto: a perda é tão má como pensamos que é. E as pessoas, por muito que tentem, estão a reagir a ela tão mal quanto pensamos. Não enlouquecemos. Aconteceu-nos uma loucura e reagimos como qualquer pessoa normal.

## QUAL É O PROBLEMA?

Hoje, grande parte do que passa por ser apoio do luto tem pouca utilidade. Como não falamos de perda, a maioria das pessoas — e muitos profissionais — considera o luto e a perda aberrações, desvios de uma vida normal e feliz.

Acreditamos que o objetivo do apoio ao luto, pessoal ou profissional, é fazer-nos sair dele, para não sofrermos. É algo que temos de



atravessar o mais depressa possível. Uma experiência infeliz, mas efémera, a separar das outras e a esquecer.

É essa crença defeituosa que deixa muitas pessoas a sentir-se sós e abandonadas, além do desgosto. Não há grande correção ou bom senso; muitos sentem que é mais fácil não abordar aquilo que os magoa. Como não se fala da realidade da perda, há quem pense que o que lhe está a acontecer é estranho, misterioso ou mau.

Não há nada de errado no luto. É uma extensão natural do amor, uma reação saudável à perda. Embora nos faça sentir mal, não quer dizer que seja mau; o facto de nos sentirmos loucos não significa que o sejamos.

O luto faz parte do amor, do amor pela vida, pelo eu, pelos outros. Aquilo que vivemos, por muito doloroso que seja, é amor. E o amor é difícil. Por vezes atroz.

Se vamos passar por esta experiência como parte do amor, temos de falar dela em termos verdadeiros, não como de uma patologia ou uma falsa esperança de que, no fim, tudo corra bem.

## O LUTO ALÉM DO LUTO «NORMAL»

O quotidiano traz perdas e sofrimento. Há um imenso trabalho a realizar na nossa cultura para dar voz a todos, para validar e honrar as dores que transportamos no coração, as perdas com que deparamos. Mas este livro não é sobre essas perdas diárias.

Há feridas que magoam, imensamente, mas que podem ser ultrapassadas. Através da autoaprendizagem e de trabalho árduo, é possível transpor muitas dificuldades. Segundo os junguianos, podemos encontrar ouro no fundo de todos os trabalhos árduos desta vida. Mas não desta vez. Não se trata de um dia de trabalho duro. Nem de conseguir uma coisa que se deseja profundamente. Tão-pouco de perder algo belo para que surja uma coisa «mais certa para nós». O trabalho de transformação não se aplica aqui.

Há perdas que reorganizam o mundo. Mortes que mudam o modo como se vê tudo, desgostos que tudo destroem. Dor que nos transporta para um universo completamente diferente, mesmo que todas as outras pessoas pensem que nada mudou.

Quando falo de perda, de luto, refiro-me ao que consideramos além da ordem natural das coisas. Falo de acidentes e doenças, desastres naturais, desastres causados pelo homem, crimes violentos e suicídios. E também das perdas aleatórias, atípicas e raras que parecem cada vez mais vulgares, à medida que faço este trabalho. Falo das perdas ocultas, da dor que ninguém quer abordar — ou melhor, que ninguém quer ouvir: o bebé que morreu dias antes de nascer, sem que se saiba a causa. O jovem atlético e cheio de energia que mergulhou num lago e saiu de lá paralisado. A jovem esposa que viu o marido ser assassinado num *carjacking*. O companheiro levado por uma onda súbita. A mulher saudável e vibrante cujo cancro em fase quatro foi descoberto num exame de rotina e que deixou o marido, o filho pequeno e inúmeros amigos poucos meses depois de receber a notícia. O rapaz de vinte anos atropelado por um autocarro durante uma missão humanitária na América do Sul. A família de férias na Indonésia na altura do *tsunami*. A comunidade em choque depois de um crime ter levado amigos e família. A criança abatida por uma mutação nos ossos. O irmão cheio de saúde ao pequeno-almoço, morto à hora do almoço. O amigo, de cujas dificuldades não nos apercebemos, encontrado morto pelas próprias mãos.

Talvez o leitor tenha chegado aqui porque alguém morreu. Aconteceu-me. Talvez a sua vida se tenha alterado irrevogavelmente, através de um acidente ou de uma doença, devido a um crime violento ou a um ato da natureza.

Como a vida pode ser aleatória e frágil.

Não falamos na fragilidade da vida: como tudo pode ser normal num momento e alterar-se no seguinte. Não temos palavras, linguagem ou capacidade para o enfrentar, juntos ou como indivíduos. Como não falamos nisto, quando mais precisamos de amor e apoio, nada encontramos. O que *está* disponível fica muito aquém do que necessitamos.

A realidade do luto é diferente do que os outros veem ou adivinham. Banalidades e explicações triviais não funcionam. Não há uma razão para tudo. Nem todas as perdas podem ser transformadas em algo útil. Há situações que não são passíveis de consolo.

Temos de contar a verdade sobre este tipo de sofrimento. Acerca do luto, do amor e da perda.

Seja como for, amarmos os outros significa que os perdemos. É difícil estar vivo num mundo tão fugaz e ténue. Por vezes o nosso coração quebra-se de forma irreparável. Há dor que se torna parte inalterável da nossa vida. Precisamos de aprender a suportá-la, a cuidar de nós, quando a vida que conhecemos pode, em qualquer momento, alterar-se para sempre.

Devemos falar acerca *dessa* realidade da vida, que é também a realidade do amor.

## SOBREVIVÊNCIA

Lamento que o leitor se encontre aqui, nesta vida que não pediu, que não esperava. Não posso dizer-lhe que no fim vai correr tudo bem. Não está «bem», e talvez jamais volte a estar.

Independentemente do seu luto, o importante é reconhecer que é mau e difícil. Horrendo, terrível, quase impossível de ultrapassar.

Este livro não tem intenção de o reparar a si ou ao sofrimento. Não o vai fazer sentir-se «melhor» nem voltar ao normal. Fala de como vive dentro da perda. De como leva dentro de si o que não pode ser reparado. De sobrevivência.

Embora esse pensamento — a possibilidade de sobreviver a algo tão horrível — seja perturbador e terrível por direito próprio, talvez sobreviva.

E a sobrevivência nesta vida pós-perda não seguirá passos ou fases, nem poderá ser alinhada com a visão que outra pessoa possui sobre o que a vida pode ser para si. A sobrevivência não será encontrada, é impossível, em respostas fáceis ou esquecendo a vida passada, e a fingir que, de qualquer forma, não o desejaria.

Para sobrevivermos, para encontrarmos essa vida que nos parece autêntica, temos de começar a dizer a verdade. É de facto tão má como pensamos. Tudo é tão mau e bizarro como sabemos que é. Quando começamos por aí, podemos começar a falar sobre viver com o luto e de viver dentro do amor que resta.

## COMO USAR ESTE LIVRO

Está dividido em quatro partes: a realidade da perda, o que fazer com o luto, os amigos e a família e o caminho em frente. Vai encontrar excertos de alunos das minhas aulas de *Writing Your Grief*. As palavras deles, mais do que as minhas, ilustram os aspetos difíceis e multifacetados vividos de forma franca e aberta.

Embora o livro avance de um modo algo linear, pode lê-lo pela ordem que lhe parecer adequada. Como o luto, não há uma maneira correta de o explorar. Sobretudo em casos de sofrimento recente, há muito para absorver. Mesmo que tenha um grande período de adaptação em relação à perda, a dor tem forma de o encurtar consideravelmente. Assuma as coisas em partes que consiga gerir. (Na segunda parte falarei de como o luto nos afeta o cérebro e o corpo.)

A primeira parte trata da cultura do luto e de como se chega a um sofrimento semelhante ao nosso. Mergulha nas raízes históricas da iliteracia emocional, da nossa profunda aversão a enfrentar as realidades da dor. É a visão ampla do luto, daquilo que o luto — e o amor — parece ser através de lentes de longo alcance.

Se o nosso mundo acabou de implodir, porquê preocuparmo-nos com uma visão mais ampla? Porquê perder tempo a refletir acerca deste mundo emocionalmente iletrado?

De facto, a compreensão cultural do luto não é fulcral nos primeiros dias. Apenas importa que não estamos sós e que o mundo não nos abandonou. Discutir o modo como lidamos com o luto na nossa cultura pode ajudar a sentirmo-nos menos sós. Pode validar a louca dissonância entre a nossa realidade e a realidade a que os outros nos induzem.

Essa diferença pode ser um dos aspetos mais difíceis do luto.

Recordo-me dos primeiros dias após o afogamento do meu companheiro — entrei à força no mundo, despenteada, de faces encoadas, com roupa desirmanada, procurando o mundo como uma sem-abrigo, balbuciando. Tentando não deixar de me mexer. Fazendo o que era razoável, esperado, vulgar: ir ao supermercado, passear os cães, almoçar com amigos. Acenar às pessoas que me diziam que tudo ia ficar bem. Mordendo a língua, sendo educada, quando psicólogo

após psicólogo me dizia que tinha de atravessar mais rapidamente os estádios do luto.

Entretanto, sentia dentro de mim uma enorme massa de dor que uivava, guinchava, gritava, ao ver esta pessoa normal a ser razoável. Educada. Como se tudo estivesse bem, ou não fosse assim tão mau. Como se o horror pudesse ser gerido através de um comportamento aceitável.

Via erros em toda a parte, sabendo que todas as pessoas razoáveis me falavam dos estádios do luto, de me obrigar a atravessar o sofrimento até uma visão exaltada de «melhoria», todos os livros que apontavam para uma saída da dor, erguendo-me simplesmente acima dela — sabia que era uma merda. Porém, dizê-lo só me rotulava como «resistente».

O que não teria dado para ver a minha antiga realidade refletida em mim. O apoio ao luto é uma espécie de «o rei vai nu» do mundo relacional — os que sofrem sabem que o que passa por apoio nada é, enquanto pessoas bem-intencionadas continuam a lançar encorajamentos vazios e banalidades gastas, sabendo no fundo que essas palavras não ajudam. Todos o sabemos, porém ninguém diz nada.

É irrelevante falar de luto como se fosse um exercício intelectual, algo para elevar a mente e retirar-nos do sofrimento. A inteligência capaz de organizar palavras e ditar estádios, passos ou um comportamento razoável está num plano diferente do coração que acaba de ser destruído.

O sofrimento é visceral, não é razoável; o clamor no centro da dor é cru e real. É o amor na forma mais selvagem. A primeira parte deste livro explora a nossa relutância cultural e histórica em sentir essa desolação. Se bem que não vá modificar a sensação de perda, ouvir a experiência pessoal diante de uma cultura mais vasta e fraturada pode ajudar a mudar as coisas.

A segunda parte trata do que é possível fazer dentro do luto, não para o «melhorar», mas para nos ajudar a suportar a vida. Só porque não conseguimos reparar o luto, não significa que não possamos agir dentro dele. Quando deixamos de nos concentrar em evitar o sofrimento e passamos a cuidar dele, abre-se um mundo de apoio. A validação e a franca discussão das realidades do luto permitem-nos ver as coisas de um modo diferente, embora nem tudo fique «bem».

A segunda parte explora alguns dos mais comuns e menos discutidos aspetos do luto, incluindo as alterações mentais e físicas desencadeadas por uma perda intensa. Há exercícios que nos ajudam a gerir o stresse desnecessário ou inevitável, a melhorar o sono, a diminuir a ansiedade, a lidar com imagens intrusivas ou repetitivas relacionadas com a nossa perda e a encontrar pequenas janelas de calma nas quais as coisas não são melhores, mas mais fáceis de suportar.

Na terceira parte, examinamos o apoio muitas vezes frustrante de amigos, família e conhecidos. Como é que pessoas inteligentes e perspicazes não conseguem apoiar-nos depois da nossa perda? Apesar de não podermos culpar as bem-intencionadas, não basta dizer que têm bons propósitos. Como ajudar aqueles que nos querem ajudar? Tenho esperança de que a terceira parte sirva para isso: entregue-a àqueles que querem ajudar, e deixe que o livro os guie. Há listas de verificação, sugestões e depoimentos na primeira pessoa para tornar as equipas de apoio mais hábeis quando tiverem de enfrentar a nossa dor. E igualmente importante, a terceira parte ajuda-nos a descobrir os que não estarão lá por nós, e como afastá-los com pelo menos *alguma* habilidade e delicadeza.

A última parte procura formas de avançarmos depois de uma perda arrasadora. Dado que a perda não pode ser reparada, gostaríamos de saber como seria «viver uma boa vida». Como viver num mundo que mudou. Trata-se de um processo complexo e difícil — levar o amor dentro de nós, avançar em vez de «seguir em frente». A quarta parte mergulha nas várias hipóteses de encontrarmos verdadeiro apoio e companheirismo dentro do luto e também que a dor e o amor se integrem numa vida vivida dentro da perda.

E é essa a verdade acerca do luto: a perda é integrada, não vencida. Por muito tempo que leve, o coração e a mente inventam uma vida nova dentro deste panorama estranhamente arrasado. Pouco a pouco, a dor e o amor encontram formas de coexistir. Não nos sentiremos mal por termos sobrevivido. Será uma vida criada por nós; a mais bela que poderíamos ter, dadas as circunstâncias.

Que este livro o ajude a descobrir o fio do amor que ainda existe, puxando por ele numa vida que não pediu, mas que é real. Lamento que precise dele, mas estou satisfeita por o ver aqui.