

ARIANNA PREVEDELLO



A GRAÇA DE RECOMEÇAR

Quinze palavras para renascer da dor do luto



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

Prevedello, Arianna

A graça de recomeçar : quinze palavras para renascer da dor do luto / Arianna Prevedello ; [tradução Andreia Schweitzer]. -- São Paulo: Paulinas, 2020. -- (Coleção superação)

Título original: La grazia di rialzarsi : quindici parole per rinascere dal dolore

ISBN 978-85-356-4555-2

1. Dor - Meditações 2. Luto - Meditações 3. Morte 4. Perda (Psicologia) 5. Sofrimento I. Título. II. Série.

19-28806

CDD-248.866

Índice para catálogo sistemático:

1. Luto : Palavras de consolo : Guias de vida cristã 248.866

Maria Paula C. Riyuzo - Bibliotecária - CRB-8/7639

Título original da obra: La grazia di rialzarsi. Quindici parole per rinascere dal dolore
© 2017 Edizioni San Paolo s.r.l. Piazza Soncino, 5-20092 Cinisello Balsamo (Milano) – Italia
www.edizionisanpaolo.it

1ª edição – 2020

Direção-geral: *Flávia Reginatto*
Editora responsável: *Andréia Schweitzer*
Tradução: *Andréia Schweitzer*
Copidesque: *Mônica Elaine G. S. da Costa*
Coordenação de revisão: *Marina Mendonça*
Revisão: *Adriana Zuchetto e Sandra Sinzato*
Gerente de produção: *Felício Calegato Neto*
Projeto gráfico: *Manuel Rebelato Miramontes*
Capa e diagramação: *Tiago Filu*

Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da Editora. Direitos reservados.

Paulinas

Rua Dona Inácia Uchoa, 62
04110-020 – São Paulo – SP (Brasil)
Tel.: (11) 2125-3500
<http://www.paulinas.com.br> – editora@paulinas.com.br
Telemarketing e SAC: 0800-7010081
© Pia Sociedade Filhas de São Paulo – São Paulo, 2020

A Padre Marco
que, com paciência
e confiança, me apoiou
nos anos de luto generativo.

A Graziella e Carlo,
pais de meu marido,
cuja dor eu nunca
consequirei avaliar.

“Com a mesma energia
que havíamos
acompanhado o dar à luz,
compreendi que poderia parir
também a morte, filha da vida.”

“Se quereis verdadeiramente
contemplar o espírito da morte,
abri o vosso coração ao corpo da vida.
Pois a vida e a morte são uma coisa só,
tal como o são o rio e o mar.

Na profundidade das vossas esperanças e desejos,
está a consciência silenciosa do Além;
e assim como as sementes que sonham sob a neve,
também o vosso coração sonha com a primavera.”

Khalil Gibran, *O Profeta*

Sumário

Prefácio	11
Introdução	15
Capítulo 1	
#mesa	
Voltar a comandar o cotidiano	21
Capítulo 2	
#fotografias	
A imagem que cria arquiteturas afetivas.....	29
Capítulo 3	
#voz	
Aprenda a deixar ir	37
Capítulo 4	
#palavras	
Tratar a sintaxe do coração	45
Capítulo 5	
#ausência	
Aquele lugar que permanece vazio.....	59
Capítulo 6	
#fronteira	
Voltar para o lado de cá.....	67

Capítulo 7

#paciência

Aprender a ficar de molho 75

Capítulo 8

#solidão

Admitir e satisfazer a necessidade..... 83

Capítulo 9

#sentido

Estar presente para

si mesmo 91

Capítulo 10

#objetos

Não se enterre num museu 97

Capítulo 11

#recordações

Viver a vertigem da memória..... 103

Capítulo 12

#refúgio

Para onde vão nossos entes queridos 111

Capítulo 13

#lágrimas

O lado bom do choro 119

Capítulo 14

#tempo

Do relógio à gratidão 127

Capítulo 15

#sonho

Deixemos que ele siga seu caminho 135

Prefácio

A morte é sempre um abismo que se abre sob nossa caminhada na terra. Pode ser uma caminhada distraída, atenta, apaixonada, precipitada ou indolente, mas, quando somos surpreendidos pela ausência, nosso mundo emocional, físico e espiritual se dobra, causando uma instabilidade que pode reequilibrar-se em mundo novo, mas diferente, ou, então, abrindo uma lacuna que engole tudo, e só resta sobreviver.

Isso acontece seja quando a morte encerra uma vida longa e produtiva, seja quando é acompanhada de alívio por uma agonia dolorosa demais.

Também há a morte que chega tão perto de uma promessa de vida plena, ainda jovem e bela, que tudo se confunde, porque não pode realmente estar tudo acabado se um momento atrás esse tudo estava vivo e se grande parte dele ainda está esplendidamente viva e sedutora.

Aqui um jovem pai morre, morre de repente no meio da promessa. Há uma esposa ao lado, quando ele se vai no silêncio da noite. Ele a deixa dormindo, viva e jovem. E tem uma filha no quarto ao lado. Pequenininha e real.

Um mundinho perfeito que desperta em pedaços certa manhã, mas não de todo destruído. Uma forma de perfeição desaparece repentinamente, uma circularidade

total de afetos que se exprime através dos corpos que se escolheram e que se amam, do carinho infantil, das palavras ditas, dos sentimentos que se sucedem em um espaço organizado e “belo”, graças à presença de todos. E, então, os projetos, os longos anos imaginados.

Como se faz?

Não há uma regra.

Você pode passar o resto da vida à sombra da ferida; uma sombra que nos precede e, de fato, ameaça o nascimento da possibilidade de outra forma de perfeição humana. Não há julgamento moral possível sobre o que acontece quando a vida bela e fantástica nos surpreende com uma manifestação traiçoeira.

Pode-se “elaborar o luto”, uma expressão não muito feliz, mas que revela (bem) que podemos tentar não morrer com quem morreu, não deixar que nós mesmos e o mundo ao nosso redor sejamos engolidos pelo abismo.

Você pode buscar um caminho pessoal, ainda não descrito em livros e histórias.

Esta maravilhosa história de Arianna Prevedello é um presente para aqueles que a leem, porque nos leva à “desordem perfeita” de uma morte inesperada e dos dias e meses que se seguiram a ela; e, com uma liberdade de vez em quando conquistada com dificuldade, nos faz perceber como a morte é revelação, revelação humana de tanta vida.

A vida depois do luto é uma emboscada. Cada canto, objeto, cor, cheiro traz uma memória que é ausência. Tudo é uma emboscada ou uma surpresa completa. A memória diz o que perdemos e o que juntos tivemos e ainda temos. Somos o que somos porque vivemos uma história, podemos ser gratos. Gratidão humana. A fé passa pela verdade do nosso verdadeiro ser em nossa humanidade.

A cada página, Arianna conta como a fé se personifica no corpo de uma mulher, de uma criança, de amigos, pais (os pais dele: esplêndida a dedicatória aos pais dele!). A fé não se sobrepõe, não torna as coisas mais fáceis, não anestesia, não faz escapar da realidade. Está dentro, em forma de desejo, de vida aqui e de vida que continua. Assim, o pequeno mundo perfeito que despertou em pedaços pode ser consertado. Não é uma nova gênese, uma nova criação que nega a história interrompida. Apenas a mesma história única de vidas que continuam a viver, furiosamente a viver, no cuidado da mesa perfeitamente arrumada, nos passeios apreciados, nos relacionamentos aceitos. E, na revelação da repetição do erro (erro?) de arrumar um lugar a mais na mesa, entende-se, finalmente, que nesta história quem se foi está tão presente quanto quem ficou.

Mariapia Veladiano

Escritora italiana premiada, formada em Filosofia e Teologia.

Foi professora de Letras, escreve para a revista *Il Regno*, os jornais *La Repubblica*, *Avvenire* e *L'Osservatore Romano*.

Introdução

No espaço de poucos anos vivi a experiência de ser mãe e viúva. Em pouco tempo senti todas as emoções que permeiam o arco da vida de muitas mulheres. Abundância e privação sucederam-se na correria do dia a dia, a despeito de mim, de desejos e objetivos. A agenda deu lugar à alma, o tempo cronológico ao tempo da plenitude. O sentimento de reivindicação deixou espaço para a dimensão da gratidão. Eu ainda não tinha quarenta anos, mas me sentia como uma octogenária.¹

¹ Oliver Sacks, professor de Neurologia e Psiquiatria, às vésperas de seus oitenta anos dedicou quatro trabalhos aos leitores com seus pensamentos diante da parábola final da vida e da possibilidade de morrer ao descobrir-se doente. “Já faz uns dez anos que ando cada vez mais consciente de mortes entre meus contemporâneos. Minha geração está na reta final, e sinto cada morte como uma ruptura, como uma parte de mim que é arrancada. Não haverá ninguém como nós quando partirmos, mas, pensando bem, nunca uma pessoa é como outra. Quem morre não pode ser substituído. Deixa lacunas que não podem ser preenchidas, pois é o destino – destino genético e neural – de todo ser humano ser um indivíduo único, encontrar seu próprio caminho, viver sua própria vida, morrer sua própria morte. Não consigo fingir que não estou com medo. Mas meu sentimento predominante é a gratidão. Amei e fui amado, recebi muito e dei algo em troca, li, viajei, pensei, escrevi. Tive meu intercurso com o mundo, o intercurso especial dos escritores e leitores. Acima de tudo, fui um ser senciente, um animal que pensa, neste belo planeta, e só isso já é um enorme privilégio e uma aventura” (O. Sacks, *Gratidão*, São Paulo: Companhia das Letras, 2016).

A súbita morte de meu marido levou-me a viver uma dimensão feminina mais marcante. Entendi que eu também poderia dar à luz a morte, filha da vida. Sentia que poderia conseguir isso com as mesmas energias geradoras que acompanharam o parto. A dor sufocante, suficiente para ser traduzida desde o início em uma escrita difusa, não me impedia de perceber a impressionante harmonia do meu ser no mundo. A morte me convidava a cuidar dela. Obrigava-me a usar as mãos para misturar os significados do luto com a percepção de que eu poderia esticar as formas da graça e fazer parte dela com os outros.

Por causa da profunda conexão com a criação, pude compreender o quanto a mulher vive das formas de compreensão do luto que podem envolver o eu e a comunidade. Na perda, encontrei-me em uma trama de sentido aumentado que, em sua existência, estou convencida, muitas outras mulheres teceram e estão tecendo com novelos de fios invisíveis, que trazem luz e escuridão ao mundo, os estados nascentes e os estágios terminais, a chegada ao mundo e o abandono do mundo.

Nas mãos de uma mulher, o luto supera a ansiosa elaboração para se tornar uma geração de formas permitidas de estar no mundo. Em torno da morte, as mulheres encenam, sob outras formas, as dores que dão origem a estilos de vida capazes de reter o privilégio de viver.

Mulheres cada vez mais livres nos dias de hoje, capazes de deixar o véu preto daqueles que perderam em favor de uma rede com a qual sair da casa do sofrimento pronta para buscar a beleza que cada dia traz. Tudo acontece naturalmente. Assim como o ato de dar à luz acontece depois de um tempo necessário de crescimento premiado por saber dar espaço, o abandono do mundo nas mãos femininas de quem fica acontece em torno de uma soma de pequenas descobertas diárias vivenciadas e avaliadas com a mesma perspectiva geradora.

O mundo precisa de mães que deixem a vida entrar e sair para que a comunidade possa voltar a respirar dia após dia seu “*shabat*”,² agora órfão de significado, tão invadido pelo ritmo da era digital. Com esse espírito nasce a história do léxico do luto, na mesma perfeita desordem como chega a todos os envolvidos. A vida não é um manual e as coisas se misturam tanto com a dor que podem ficar irreconhecíveis. O esforço para traduzi-las em escrita surge do desejo de valorizar plenamente a doação de vida que a morte concede, de doar aos outros o poder gerador que o luto traz consigo.

² “E agora fraco, sem fôlego, os músculos antes firmes derretidos pelo câncer, encontro meus pensamentos cada vez mais não no âmbito sobrenatural ou espiritual, e sim no que se quer dizer com levar uma vida boa, que valha a pena – alcançar a sensação de paz dentro de si mesmo. Encontro meus pensamentos rumando em direção ao *Shabat*, o dia de descanso, o sétimo dia da semana, e talvez o sétimo dia da nossa vida também, quando podemos sentir que nosso trabalho está feito e, com a consciência em paz, descansar” (O. Sacks, *Gratidão*, São Paulo: Companhia das Letras, 2016.)

Porque “nem sempre, mamãe, a morte exige coisas ruins, mesmo que seja muito difícil”, disse minha filha de 5 anos, ao meu lado, enquanto eu escrevia este livro e explicava-lhe o tema. Acho que queria dizer que também ela, como uma jovem mulher, compreendeu que, ao morrer, há uma profunda revelação para a vida e quem fica tem a tarefa de levá-la aos outros, para que possam respirar profundamente a sua existência.

Não haveria outra explicação para o fato de as linguagens da arte, do espetáculo e da literatura serem tão povoadas pelo tema da separação em suas mais diversas formas. Algumas delas, de acordo com minha sensibilidade, peguei emprestadas como ponto de partida para definir meu próprio vocabulário do luto e sua consonância com o criar. Sei que também fui um pouco ousada ao entender alguns filmes (aqui propostos) como atualizações dos salmos. Corro esse risco porque, muitas vezes durante o luto, fiquei muito mais cansada em oração em uma igreja do que no cinema. Então, preferi mais a ação do que o lugar: ajoelhar-me para encontrar força para clamar ao céu, de suplicar humildemente a graça de me reerguer. E no cinema encontrei muitos salmistas contemporâneos, a quem tentei dar voz ao lado do meu pedido de ajuda. Pablo d’Ors escreve, de fato, que “nenhum fardo é meu se eu não o carrego sozinho em meus ombros”.³ Mesmo

³ P. D’Ors, *Biografia del silenzio*, Milano: Vita e Pensiero, 2014, p. 55.

nos anos de luto, uma bagagem por si só já muito pesada, há o risco de estar “apaixonada demais pelo drama”. Para conter esse perigo, procurei estender, a quem as poderia valorizar, algumas questões que talvez acompanhem o indivíduo em seu caminho de sentido e sofrimento, mas também caminhos de reflexão no contexto de percursos comunitários dedicados às pessoas que vivem este tempo particular do ser humano.

Finalmente, um agradecimento especial à equipe editorial da revista *Il Santo dei miracoli*, de Pádua, que, por certo tempo, em uma coluna mensal, me deu a oportunidade de refletir com ousadia sobre um assunto tão penoso para tantas pessoas.

No entanto, meditar nos permite atravessar a morte de nossos entes queridos olhando-a no rosto, compreendendo seu perfil e fazendo dela mesma um processo de renascimento para nossa existência. Tentar permanecer no limiar da morte sem ser engolido, como acontece no tempo do luto, impede-nos de ignorar a vida como às vezes distraidamente fazemos. Mesmo que não haja uma ala hospitalar em que alguém possa nos ajudar, não podemos nos eximir de dar a morte ao mundo. É um trabalho a ser feito com paciência e confiança em todos os lugares.

Arianna Prevedello

CAPÍTULO 1

#mesa

Voltar a comandar o cotidiano

A hora da refeição é um momento especial do dia, que não deve ser menosprezado desde a sua preparação, que, aliás, precisa ser a mais cuidadosa possível. Uma pessoa idosa, muito querida, me ensinou muito sobre isso. Nos longos anos em que viveu sozinha, ela jamais deixou de cozinhar e arrumar a mesa para si mesma. Nas ocasiões em que eu passava para vê-la sem avisar, para cumprimentá-la no final da manhã, eu achava a mesa com a toalha, os pratos e os copos, e no fogão ou no forno algo bom sendo preparado, um pimentão recheado, uma massa caseira ou um escalope ao vinho. Nos raros momentos em que havia convidados, a mesa tornava-se mais rica apenas em quantidade e variedade, mas não em qualidade ou cuidado. Essa mulher, a quem devo muito, sempre comia como uma rainha, apesar de sua condição modesta, como uma rainha cujo rei está temporariamente ausente, caçando ou lutando em uma batalha por longo período, mas nunca está fora de seus pensamentos. Uma mulher que nunca ouvi lamentar-se de solidão, porque, apesar de viver e comer sozinha,

nunca esteve só, porque nunca pensou assim. O cuidado que colocava à mesa, para mim, sempre foi um sinal de sua saúde psíquica, apesar das dificuldades que teve na vida e do envelhecimento (também cerebral) natural da idade (*Bons administradores jantam em casa. Comer em família é bom para todos*, LUIGI BALLERINI).



Se há um lugar onde a ausência não passa é justamente à mesa. Alguns anos depois da morte do meu marido, quando convido alguém para o jantar, ainda continuo arrumando um lugar a mais. É quase como se me contasse em dobro. Se sobrevivo à primeira pontada de dor lancinante, chego a pensar que, como um erro, também é maravilhoso. Entro nessa condição de “bolha”, na qual não sou nem da terra nem do céu. Sou do meu luto! Então, saio lentamente: “Sou apenas uma vítima de uma ação espontânea” – digo a mim mesma – “que nasce de ter aprendido a viver como casal, mais uma dimensão do que um papel. Mais uma ligação do que um nó”.

Eu sempre percebo antes de os amigos chegarem: guardo o prato, a taça (inevitável), o guardanapo e os talheres. Tudo respirando fundo, e se as lágrimas vêm, eu as deixo sair. É melhor se eu não estiver maquiada, senão vira uma bagunça. E ao longo do tempo acontece de novo,

como um ritual, talvez não apenas meu. Talvez aconteça com a mãe de meu marido, com um amigo nosso, com nossos padrinhos de casamento, com minha cunhada, de arrumar a mesa para dois quando me esperam. Não sei. Nós nunca sabemos como é a dor das outras pessoas, até que tentemos ouvir aqueles que conseguem falar sobre ela. E quem sabe quantas pessoas, em salas que não conheço, processam seu luto jogando fora os pratos. Que bagunça, por dentro e por fora! No entanto, atravessamos o vazio, mais uma vez e sempre, dos dias especiais: as festas iluminam o que não é perfeito.

Os gestos de uma rotina, ainda não completamente abandonada, revelam o quanto a mesa é o encontro das afeições. Na mesa da verdade, a cadeira vazia às vezes envenena também o estômago. Não sinto o gosto das comidas, algumas não consigo mais digerir. Meu corpo está mal alimentado. No entanto, não quero abdicar do trono, quero ser a rainha do meu cotidiano. Mesmo no campo da fragilidade, aprendo – como aquela velha senhora – a não tirar a coroa: não pulo as refeições, preparo tudo com cuidado, uso pratos de festa, porque as coisas não sobrevivem a nós. Na mesa de gnomos, na qual minha filha se sente em casa, não falta espaço para muitos detalhes curiosos de um cardápio nunca depressivo. Eu vejo o espanto em seu rosto: “São todas para mim”, ela pergunta, “estas tigelinhas?”. “Claro”, e dentro de mim sussurro “por que não

deveriam ser?”. Afinal, eu e você somos uma rainha e uma princesa que se preocupam com seu reino, frágil e forte ao mesmo tempo. É um império onde preparar e apreciar a mesa é pensar em um lugar no mundo para si. É querer continuar a estar no mundo.

Para refletir

- ✦ Como são minhas refeições?
- ✦ Sinto necessidade de cozinhar?
- ✦ A mesa é bem arrumada?
- ✦ Consigo me dedicar ao meu alimento?
- ✦ Acontece de eu preparar comida para quem não está mais lá?
- ✦ Ainda o considero comigo? Conosco?
- ✦ Como reajo quando isso acontece?
- ✦ Que significado eu dou a essa experiência?
- ✦ Sinto a necessidade de falar com alguém?

Os salmos do cinema

Assim como Tomas gostaria de voltar a escrever,
eu gostaria de voltar a comer.

Gostaria de voltar a viver.

Nós não temos culpa, mas vivemos como se tivéssemos.
Tomas não atropelou aquele menino por negligência.
Eu não perdi você porque não o amava o suficiente.
A ausência nos tortura.
Isso nos leva a não fazer mais o que antes
faríamos de olhos fechados.

Eu gostaria de sentir o sabor do que como.
Tomas gostaria de redescobrir o caminho das palavras,
a liberdade da tinta no papel.

Não é mais como antes. Eu queria que fosse.
Esses desejos adoecem: não podemos
voltar a ser o que éramos.
Não conseguimos estar com as pessoas
com quem sempre estivemos.

Gostaríamos de conversar só com quem
compartilha nossa dor.
Isolarmo-nos nesse tipo de relacionamento.

Eu peço o dom de vivê-los como uma maneira
de me tornar forte.
Eu não quero fugir.

Tomas visita Kate, a mãe do menino atropelado.
Fala com ela de situações e momentos agradáveis.

É assim que me sinto,
vivendo sem engano relações urgentes.
A dor tem momentos estranhos, que amam a noite.
Sinto necessidade de que alguém me ajude.
Que me ajude a permanecer senhora de minha vida.
Quero continuar querendo.



Tomas é o protagonista de *Tudo vai ficar bem* (*Every Thing Will Be Fine*), de Wim Wenders (Alemanha, Canadá, Suécia, França, Noruega // 2015 // duração 100').

Tomás, um escritor, atropela uma criança que repentinamente atravessa a rua. Toda a sua vida sofrerá uma reviravolta por causa desse doloroso e trágico acontecimento.

James Franco (o protagonista Tomas): "Tomas é um escritor, um romancista, com uma personalidade um tanto reservada. Ele vive a vida dos pensamentos, transmitindo sua parte mais intensa em seus escritos. No início do filme, nós o encontramos em um relacionamento que não vai muito bem: sua namorada é interpretada por Rachel McAdams, e tive dificuldade em entender por que Tomas não a amava mais. Então o mundo desaba sobre ele por causa de um acidente no qual ele mata um menino. Não foi culpa dele, mas o acidente o abala tanto que sua vida sofre uma

reviravolta e ele começa a mudar. Ele se separa de sua namorada, encontra uma nova pessoa e dizem-lhe que seus livros melhoraram depois do acidente. Ele poderia simplesmente ter melhorado por mérito de sua experiência e trabalho árduo, mas poderia realmente ser por causa do acidente. Uma das melhores coisas do filme é que ele não fala diretamente sobre a psicologia de uma pessoa que passa por uma experiência traumática, mas, principalmente, fala sobre os diferentes tipos de experiências e como elas podem transformar a vida de uma pessoa”.