

REFLEXÕES SOBRE O LUTO A PARTIR DO CONTO “A HISTÓRIA DE UMA LÁGRIMA” DE MACHADO DE ASSIS

REFLECTIONS ON GRIEF BASED ON THE TALE “THE STORY OF A TEAR” BY MACHADO DE ASSIS

Milena Aragão¹

RESUMO: O presente texto visa analisar o conto “A história de uma lágrima” de Machado de Assis, publicado no “Jornal da Família” de 1967, como caminho para compreender o processo de luto frente à morte de um ente querido. Para tanto, será discutido o conceito e sintomas do luto; mediadores e tarefas do luto, luto complicado X luto natural e reflexões para lidar de forma adequada com o processo de luto. Será utilizado como base teórico/analítica os estudos de Worden (1998) entre outros autores que se dedicam a investigar vivências e experiências de pessoas enlutadas. O artigo é finalizado evidenciando a importância da literatura como apoio reflexivo e emocional frente ao processo de luto.

PALAVRAS-CHAVE: Literatura; Luto; Morte.

ABSTRACT: This text aims to analyze the short story “The story of a tear” by Machado de Assis, published in “Jornal da Família” in 1967, as a way to understand the grieving process when faced with the death of a loved one. To this end, the concept and symptoms of grief will be discussed; grief mediators and tasks, complicated grief vs. natural grief and reflections to deal appropriately with the grief process. The studies by Worden (1998) and other authors dedicated to investigating the lives and experiences of bereaved people will be used as a theoretical/analytical basis. The article is conclude by highlighting the importance of literature as reflective and emotional support in the grieving process.

KEYWORDS: Literature; Grief; Death.

INTRODUÇÃO

Vivenciar o luto frente a morte de um ente querido é profundamente desafiador. Apesar da morte ser considerada como a “grande certeza da vida”, não estamos preparados para lidar com a gama de emoções e sentimentos que ela provoca, bem como com as mudanças que podem advir quando perdemos uma pessoa que tanto amamos.

Isto ocorre especialmente porque a morte tem sido tema tabu na sociedade. Há uma espécie de silenciamento, iniciado gradualmente a partir do final do século XIX, período em que a ela vai se tornando interdita, isto é, vergonhosa, apartada dos diálogos para poupar o sofrimento. A entrada da racionalidade científica na orientação da vida, a partir da medicalização, cuidados com o corpo e promoções de saúde, não permitem muito espaço para

¹ Pós-Doutorado em Psicologia. Doutora e Mestre em Educação. Psicóloga. Docente visitante do departamento de Psicologia da Universidade Federal de Sergipe. Email: mmilenaaragao@gmail.com

a morte atuar de outro modo que não seja de forma escondida, uma vez que, nas sociedades modernas, ela se tornou uma ameaça ao bem-estar subjetivo (Ariès, 1982).

Em contrapartida, a morte tem estado cada vez mais presente, haja vista a TV ter introduzido em milhões de lares cenas de morte em diferentes contextos, como acidentes, violência e doenças, sem qualquer possibilidade de elaboração. Reportagens comunicam falecimentos e minutos após, reportam uma notícia positiva, sem que haja tempo para o diálogo sobre a naturalidade da morte em nossas vidas, bem como o acolhimento as emoções advindas frente a perda.

Crianças e adolescentes convivem com imagens de pessoas mortas diariamente, ao mesmo tempo em que se tenta "poupá-los" para não os entristecer. Observam-se pais que não sabem como falar sobre a morte com seus filhos; professores que se veem às voltas com perguntas sobre a morte e não sabem o que responder; além de profissionais da saúde que muitas vezes não sabem o que e como falar com pacientes e familiares sobre a possível morte. Essas são questões cotidianas, mas que podem gerar bastante tensão e ansiedade (Kovács, 2003).

Nesse sentido, sujeitos buscam caminhos para elaborar o luto, a fim de dirimir a dor e seguir trajetórias mais funcionais. Cabe destacar, que o luto é um processo de adaptação cognitiva, emocional e funcional após a perda de algo ou alguém significativo, onde um novo sentido para a vida será construído. Impele a readaptação a realidade sem a pessoa que faleceu ou o aquilo que é significativo para o sujeito. Cada processo é singular e não pode nem deve ser comparado e medido para justificar a profundidade do amor por aquele que partiu. A pessoa que vivencia o luto comumente experimenta emoções e sentimentos como tristeza, raiva, culpa, ansiedade, solidão, saudade e ansiedade.

Como é possível observar, a experiência do luto pode ser bastante desafiadora e obter apoio nos momentos difíceis é fundamental, contudo, a interdição cultural no que tange a falar sobre a morte e a perda, dificulta o acolhimento adequado. Todavia, mesmo silenciadas, algumas pessoas buscam formas para lidar com o processo de luto, encontrando na literatura o alento que auxilia no enlutamento.

Cabe destacar, que a morte é um tema recorrente na literatura, tendo sido explorada de várias maneiras ao longo dos séculos, seja de forma simbólica, metafórica ou literal. Contudo, independentemente do caminho escolhido pelo autor, esta é comumente representada de maneira profunda e multifacetada, refletindo complexidades morais, éticas, filosóficas e emocionais, oferecendo reflexões sobre a finitude da existência humana e as questões mais profundas relacionadas ao propósito da vida (Macêdo, 2020).

A morte de um ente querido é uma experiência emocionalmente intensa, e a literatura pode servir como uma forma de expressão para lidar com o luto e a perda, colaborando para que o leitor elabore seus processos internos por meio da representação dos personagens. Afinal, mesmo como uma obra de ficção, a literatura pode ecoar o cotidiano vivido e promover aprendizagens e autoconhecimento (Macêdo, 2020).

Desta forma, o presente texto visa analisar o conto “A história de uma lágrima” de Machado de Assis, como caminho para compreender o processo de luto frente à morte de um ente querido, enfatizando a história de Daniel, o protagonista da trama. No processo de análise da obra, será discutido o conceito e sintomas do luto; mediadores e tarefas do luto, luto complicado X luto natural e reflexões para lidar de forma adequada com o luto. Será utilizado como base teórico/analítica os estudos de Worden (1998) entre outros autores que se dedicam a investigar vivências e experiências de pessoas enlutadas. O artigo é finalizado evidenciando a importância da literatura como apoio reflexivo e emocional frente ao processo de luto.

ARTE LITERÁRIA E LUTO: REFLEXÕES E APRENDIZAGENS

O conto “A história de uma lágrima” foi publicado originalmente no “Jornal das Famílias”, em 1867, registrado em suas páginas como um jornal recreativo e artístico. Interessa notar a publicação de uma história que trata de morte e luto em um jornal destinado a leitura familiar e com tais adjetivos, afinal, o que há de recreativo e artístico em falar sobre temas tão difíceis e que mobilizam tanta dor? Isto pode evidenciar que no século XIX temas relacionados a morte ainda eram aceitos socialmente, permeando diálogos cotidianos. Neste caso, a “morte interdita”, conforme referenciado anteriormente, não se fazia presente de maneira enfática, permitindo assim, ampla divulgação de escritos desta natureza.

Repousando nesse solo, o conto “A história de uma lágrima” aborda a dificuldade de três personagens em vivenciar o processo de luto, histórias que se entrelaçam na construção de uma narrativa permeada de metáforas e sensibilidade.

Ao iniciar o texto indagando “o que é uma lágrima?”, Assis coloca o leitor a visualizar o que sujeitos veem e sentem em suas vidas, desde o nascimento: o choro. Viemos ao mundo e vertemos lágrimas, na alegria ela aparece, na tristeza, nos inunda.

Que é uma lágrima? A ciência dar-nos-á uma explicação positiva; a poesia dirá que é o soro da alma, a linguagem do coração. Bem pouco avulta essa leve gota de humor que os olhos vertem por alguma causa física ou moral. É nada e é tudo; para os ânimos práticos é um sinal de fraqueza; para os corações sensíveis é um objeto de respeito, uma causa de simpatia. Alexandre Dumas comparou eloquentemente o dilúvio a uma lágrima do Senhor, lágrima de dor, se a dor pode ser divina, que a impiedade arrancou

dos olhos do autor das coisas. Mas a lágrima cuja história empreendo nestas curtas e singelas páginas não foi tamanha como essa que produziu o grande cataclisma. Foi uma simples gota, derramada por olhos humanos, em hora de aflição e desespero. Quem tiver chorado achar-lhe-á algum interesse. (Assis, 1867, p. 1)

O apelo a subjetividade ao introduzir o tema, leva a ponderação sobre como cada sujeito interpreta a sua própria lágrima e impele a reflexão sobre o que dor faz emergir, estimulando o encontro com o que os sujeitos buscam afastar-se: o sofrimento. Seria ele divino? Ao fazer essa indagação, o autor busca naturalizar o que cotidianamente se vive, contudo não apenas em momentos de grandes catástrofes, como afirma, mas em momento de aflição e desespero. Ora, não seria o desespero uma grande catástrofe?

O luto é uma reação a perdas que tem forte significado para o sujeito, refere-se a um rompimento de vínculo, conduzindo a sentimentos de dor, culpa, tristeza, raiva, e falta de interesse pela vida. Assim, o luto é uma resposta à perda, bem como, um processo de reconstrução e reorganização diante da morte. Como vivência interna, subjetiva, não há possibilidade de comparação entre pessoas e situações. Cada luto é único, cada história é singular (Worden, 1998).

Desta forma, o luto possui sua historicidade, assim como a lágrima que vertemos ao vivenciar momentos de alegria ou dor. A metáfora utilizada por Machado de Assis é providencial no sentido colocar o sujeito frente a pergunta: “que história a minha lágrima está contando? Que história a lágrima do outro conta?”.

Pensar na lágrima como expressão de uma história vivida abre caminho para desconstruir rótulos sobre o choro, em especial os que conduzem ao seu silenciamento. Se o choro é uma manifestação natural e expressão de uma história, por que o deixar escondido em meio a vergonha? Por que interdita-lo, não permitindo sua livre manifestação?

Na obra, o que provoca a lágrima do protagonista Daniel é a perda de um grande amor o qual deixou arrependimentos pelas estradas da vida. O conto é narrado por “P....”, personagem sem um nome definido que, ao chegar na cidade de Catumbi observa Daniel, homem alvo de fofocas e curiosidade dos moradores do bairro por viver recluso e sair de casa apenas para ir ao cemitério, no intuito de “ver casa para mudar-se” (Assis, 1967, p. 05). Ele é descrito como um sujeito melancólico de trinta anos, mas com semblante de um sexagenário, “era alto, e daquela severa beleza que consiste em mostrar nos traços do rosto os sulcos de um grande e nobre sofrimento” (Assis, 1967, p. 05).

No trecho acima, o autor evidencia a dor marcada no corpo, como se não fosse possível ocultá-la. Por mais que Daniel buscasse o isolamento e certa invisibilidade, sua dor existia como

registro corpóreo, levando a indagação: é possível esconder o sofrimento? Ainda: por que escondê-lo?

Uma pesquisa encomendada pelo Sindicato dos Cemitérios e Crematórios Particulares do Brasil (Sincep)² e realizada pelo Studio Ideias, mapeou a percepção de brasileiros sobre a morte. Entre os principais resultados, 74% afirmam não falar sobre a morte no cotidiano, fator que pode incorrer em dificuldades na compreensão do processo de luto. Observou-se, também, a associação da morte a sentimentos difíceis, como tristeza (63%), dor (55%), saudade (55%), sofrimento (51%) e medo (44%). Falar sobre o tema foi visto por uma parcela significativa dos entrevistados como algo depressivo (48%) e mórbido (28%). A pesquisa mostrou também, que os brasileiros têm ressalvas sobre como e com quem falar sobre a morte: 55% concordaram que é importante conversar sobre o tema, mas geralmente não encontram escuta qualificada que os acolha.

Nesse sentido, a literatura pode ser usada como referência para o contato com um tema ainda bastante apartado da sociedade. Machado de Assis, ao descrever Daniel, pode estar descrevendo muitas pessoas que, como o protagonista, trazem na pele as marcas da dor, mas escondem-se por não acreditarem na compreensão. Como um espelho, olhar o Daniel, pode convidar o leitor a olhar para si próprio.

Alguns fragmentos do conto também pontuam reflexões importantes ao referir-se sobre como pessoas enlutadas e em sofrimento são vistas:

Alguns vizinhos supunham-no doido; outros contentavam-se em chamá-lo excêntrico. Um peralvilho que morava alguns passos adiante concebeu a ideia de ir denunciá-lo à polícia [...]. Os meninos vadios do lugar puseram-lhe uma alcunha, e de tal sorte o perseguiram às vezes que o pobre homem resolveu sair o menos que pudesse. (Assis, 1867, p. 06)

Os adjetivos e comportamentos direcionados a Daniel expõe o preconceito que pode ser vivenciado por quem sofre perdas significativas e não as experiencia da maneira esperada socialmente, levando cada vez mais ao isolamento. Permite, ainda, problematizar a vivência do luto de forma solitária e individual, como se não houvesse rede de apoio adequada. Tal fato mostra-se preocupante, tendo em vista a escuta qualificada e o acolhimento serem importantes recursos no enfrentamento a este processo (Lana; Moré, 2020).

Contudo, ‘P...’ ao perceber Daniel, figura tão singular, busca aproximação: não sei por que, desde que o vi simpatizei com ele [...]. Percebi desde logo que aquele homem era uma ruína moral, a tradição de um grande padecimento, sustentada por uma existência precária. Resolvi tratar com ele [...] (Assis, 1867, p. 06)

² Vide: <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-45596113>

Diferentemente de outras pessoas da comunidade, o sofrimento do protagonista estimulou o narrador a conhecê-lo: o que há por trás daquela lágrima, do sofrimento tão evidente? Assim, Assis (1867) convida o leitor a olhar o sofrimento pelas lentes da curiosidade e disponibilidade de escuta, ao invés do preconceito.

Partindo dessa ideia, “P...” busca caminhos para aproximar-se de Daniel e então segue-o até o cemitério, local para onde ele frequenta diariamente:

[...] avistei Daniel ao longe, sentado numa pedra, ao pé de uma sepultura, com a cabeça entre as mãos. Aquele aspecto fez-me parar. Era positivo que todas as excentricidades de Daniel estavam presas a uma história, que devia ser a história daquele túmulo. (Assis, 1867, p. 09)

Tal fato acresceu em “P...” o desejo de conhecer a relação do Daniel com o cemitério e o túmulo o qual visitava. Na escuta a pessoas que sofrem, abrir espaço para conhecer o contexto do sofrimento é profícuo no sentido de ampliar a capacidade de acolhimento e compreensão (Lana; Moré, 2020). Assim, o narrador criou estratégias para acessar o protagonista, conseguindo o primeiro contato ao segui-lo até sua residência.

Quer decifrar-me, não é assim?
Quero estimá-lo, e para estimá-lo, creio que basta conhecê-lo. Compreendo que a minha curiosidade é um pouco excêntrica; mas queira perdoar-me levando em conta que eu não zombo das suas singularidades nem faço conjeturas ridículas sobre o seu isolamento. Ao contrário, creio que ele é devido a alguma causa nobre e santa. (Assis, 1867, p. 08)

Machado de Assis parte do princípio de que para haver estima é preciso despir-se de preconceitos e abrir-se para conhecer o outro. A disponibilidade afetiva é fundamental na escuta a pessoas em sofrimento, desde que pautada nos princípios da empatia e da alteridade. (Lana; Moré, 2020). Conforme Rosemberg (2006), a empatia ocorre quando os sujeitos se afastam de ideias preconcebidas sobre os outros, concedendo-lhes o tempo e o espaço necessários para se expressarem livremente e sentirem-se compreendidos. Já alteridade, é a qualidade de enxergar o outro como um ser singular, sendo o reconhecimento da diferença individual o primeiro passo para o exercício do respeito e da tolerância (Pinheiro, 2011).

Após alguns diálogos, o vínculo entre “P...” e Daniel foi estreitando-se, porém vagarosamente. Ao longo do texto, Assis (1867) pontua a importância em aguardar o tempo do outro, mostrando que o auxílio efetivo não pode ocorrer fora dos elementos anteriormente pontuados: empatia e alteridade.

No período em que “P...” buscava aproximação com Daniel, este adoeceu, ao passo que “P...” dedicou-se aos seus cuidados durante todo o processo de adoecimento, sem nada pedir em retribuição, fator fundamental para que o protagonista confiasse o suficiente para contar-lhe a história de sua lágrima, o segredo que por tanto tempo guardou.

Mais uma vez Machado de Assis enaltece o cuidado, a disponibilidade afetiva e o interesse genuíno pelo outro como base para que o sujeito consiga falar sobre a dor que vivencia. Cabe destacar, que a escuta sem críticas e julgamentos é compreendida como um importante fator protetivo, melhorando respostas pessoais frente a contextos desafiadores. (Lana; Moré, 2020).

A história de Daniel é a história de um jovem homem que se apaixona por Elisa, filha do patrão e, enamorado, esforçasse para desenvolver-se profissionalmente, a fim de pedir a mão da moça em casamento. Seu patrão, por sua vez, percebendo o desempenho e o amor de Daniel, adianta-se em oferecer-lhe sua filha em casamento, sem antes comunicá-la, de modo a provocar no protagonista profunda euforia e receio: “Se ela não me amasse? Se aquilo tudo fosse ilusão minha e do pai?” (Assis, 1867, p. 10). O receio logo tornou-se alegria ao ouvir da moça o aceite.

Elisa, por sua vez era apaixonada por Luiz, um poeta, o qual correspondia ao seu amor, porém não cumpria os requisitos para um bom marido, especialmente pela questão financeira. O casamento entre Elisa e Daniel transcorreu normalmente, contudo Luiz entra em um processo de luto, ao que Daniel afirma: [...] “não somente o luto das roupas, mas o do semblante que estava fechado e triste como uma campa que esconde um morto”. Luiz, assim, muda-se para outro país, no intuito de lidar com a dor vivida e anos após comete suicídio.

No trecho, Machado de Assis pontua um sintoma do luto bastante comum: a tristeza. Talvez esta seja a primeira percepção ao ver uma pessoa em processo de luto, contudo, outros sintomas podem ocorrer, como: ansiedade, culpa, raiva, anedonia, saudade, choro, isolamento, lentidão no pensamento, perdas de memória, distúrbios de sono, queixas somáticas, entre outras (Worden, 1998).

Três anos após o casamento, Elisa adoece gravemente, ao passo que Daniel mobiliza-se para salvá-la, utilizando todos os recursos disponíveis, inclusive ausentando-se das atividades laborais. Certo dia, ao chegar em casa, Daniel a encontra sentada em uma cadeira lendo um poema e observa que durante a leitura uma lágrima pinga no papel. Neste momento ele compreende a tristeza de Elisa ao longo dos anos: ela também amava Luiz. Neste mesmo dia Elisa falece, à noite.

Compreendes o que sofri naquela funesta noite? Duas vezes fui fatal àquela pobre alma: na vida e na morte. Os versos que ela lia eram de Luís, que ela amava, e com quem não pôde se casar [...]. Compreendes que aquela sepultura que ali está perto de mim é a dela. É ali que eu vou pedir-lhe sempre com as minhas orações e as minhas lágrimas um perdão de que preciso. E toda esta lúgubre história é a história desta lágrima. Isolei-me, procurei na solidão um descanso. [...] Eu sou apenas uma vítima depois de ter sido um algoz, inconsciente é verdade, mas algoz cruel daquela alma que podia ser feliz na terra, e não o foi. (Assis, 1867, 2023)

No trecho acima, é possível perceber a intensa presença da tristeza, da culpa e do isolamento social durante longo tempo na vida do Daniel. Tais elementos podem caracterizar um tipo de luto conhecido como “luto complicado”.

O luto envolve reações físicas, emocionais, comportamentais e funcionais frente a uma situação de rompimento de vínculo. É um processo normal, pelo qual o sujeito compreende e aceita a perda, adaptando sua vida sem a pessoa que para ela era significativa. Desta forma, é natural haver tristeza choro, saudades, raiva, entre outras emoções e sentimentos. (Worden, 1998). Assim, o luto é considerado saudável quando a pessoa “aceita tanto a modificação do mundo externo em virtude da perda definitiva do ente querido, como a modificação das representações internas, reorganizando os vínculos que permaneceram” (Braz, 2013, p. 36).

Todavia, o luto torna-se preocupante quando o sujeito não consegue administrar sua vida e suas emoções frente a perda. Ocorre quando a pessoa vivencia uma desorganização prolongada que a impede ou dificulta a retomada de suas atividades de maneira funcional, seja mantendo e/ou resignificando atividades, objetivos, sonhos, relações, propósitos, esperança. Destaca que neste tipo de luto, manifestações de sentimentos intensos de culpa; somatizações frequentes; busca pelo isolamento; episódios depressivos, baixa autoestima e impulso autodestrutivo. (Braz, 2013; Worden, 1998).

Observa-se, portanto, que Daniel carrega consigo tais manifestações, com ênfase na culpa e no isolamento, persistindo por toda a sua vida após o episódio de luto pela perda da Elisa.

Cabe salientar que sentimentos contínuos de culpa são prejudiciais à saúde mental. Sentimentos crônicos de culpa não resolvidos e não aliviados, podem se tornar danosos, fornecendo uma fonte contínua de autodegradação e um lembrete constante da falha que evocou a culpa. Indivíduos cronicamente culpados correm alto risco de desenvolver depressão e outros transtornos. A depressão, por sua vez, conduz a comportamentos de irritabilidade, desânimo, diminuição da capacidade de sentir alegria e prazer; desesperança, desamparo, pessimismo, ideias frequentes e desproporcionais de culpa, baixa auto-estima, sensação de inutilidade e fracasso. (Stewart et al, 2023)

Observa-se, portanto, que Daniel apresenta ao longo da vida sinais que sugerem um Transtorno Depressivo Maior, possivelmente fruto do luto não elaborado adequadamente, constituindo-se, portanto, um luto complicado.

Ressalta-se, ainda, que o luto, sendo uma experiência subjetiva intensa e específica, é determinado por vários fatores conhecidos como “mediadores do luto”, os quais colaboram para explicar o motivo de haver pessoas que vivenciam de formas diferentes esse processo.

Conforme Worden (1998), as situações que influenciam a vivência do luto são: 1) Quem era a pessoa que morreu. 2) O tipo de vínculo com o sujeito perdido, isto é, que lugar essa pessoa ocupava na vida do sujeito? Qual relação eles nutriam? Havia dependência emocional ou financeira? 3) A forma como a morte ocorreu (natural, acidental, homicídio ou suicídio). 4) Os antecedentes históricos do enlutado, isto é, como ele vivenciou outros processos de luto, o tipo de personalidade, presença de transtornos preexistentes etc. 5) Variáveis como idade da pessoa que faleceu (pessoas mais jovens costumam gerar mais comoção do que pessoas idosas), gênero, estilo de enfrentamento, identidade, apego...6) Variáveis sociais: satisfação com a rede de apoio, envolvimento em papéis sociais...7) Estressores concorrentes, isto é, outras perdas que podem ocorrer paralelamente ao falecimento do ente querido, como perda de emprego, separação conjugal, entre outras.

No conto de Machado de Assis, Daniel perde o grande amor de sua vida, uma mulher jovem e bonita, ao que ele atribui ter morrido de tristeza por não ter vivido com Luiz, o homem que ela tanto amava. Na história, é possível perceber a dupla perda: a de sua estimada Elisa e da expectativa de ter vivido um amor correspondido, o que não ocorreu, levando a refletir sobre uma vida fundamentada na mentira. Somado a ela, a culpa por – na percepção dele - ter impedido Elisa de viver feliz. A presença da culpa, portanto, insere-se como um importante mediador do luto, dificultando a elaboração adequada.

Para que o luto possa ser elaborado de forma saudável, Worden (1998) estimula a realização de quatro importantes tarefas: 1) aceitar a realidade da perda; 2) elaborar a dor da perda; 3) ajustar-se a um ambiente onde está faltando a pessoa que faleceu; e 4) reposicionar em termos emocionais a pessoa que faleceu e continuar a vida.

A primeira tarefa consiste em aceitar o fato de que a pessoa morreu e não irá retornar. O contrário é a negação, onde não se acredita na morte do sujeito. Aceitar a irreversibilidade da morte é fato crucial para que esta primeira tarefa seja completada. Rituais como o velório ajudam a pessoa a entrar em contato com a realidade da perda e a mobiliza para a aceitação. É fundamental investigar as dimensões da perda que estão tornando difícil acreditar que a pessoa

se foi e não voltará mais, o que pode ser encontrado, quase sempre, na essência do vínculo com a pessoa morta (Worden, 1998).

A partir do momento em que a morte é aceita, o sofrimento pela perda será experimentado. Inicia-se, portanto a segunda tarefa do luto, que consiste na elaboração da dor por meio da manifestação dos sentimentos, a fim de que sejam manejados e elaborados. A tentativa de se evitar o sofrimento favorece o surgimento de sintomas patológicos, podendo fazer com que o luto se prolongue, tornando-o complicado (Worden, 1998). Se há dificuldade nesta tarefa, o processo psicoterápico enfoca o fato de que é seguro sentir e que elas podem ser ambivalentes (Worden, 1998).

A perda não se refere apenas à ausência da pessoa, mas dos diversos papéis que ela representava na vida do enlutado. Adaptar-se a este novo ambiente sem a pessoa falecida, sem as atividades que ela realizava e os papéis que representava envolve a terceira tarefa do luto. Esse é um processo que pode ser difícil e frustrante, pois na medida em que a pessoa não consegue desempenhar a tarefa à qual frequentemente era realizada pela outra pessoa, sente-se incapaz e, provavelmente, com autoestima baixa. O impedimento da Tarefa III caracteriza-se por não se adaptar à perda. Algumas pessoas em vez de desenvolverem novas habilidades, concernentes às novas condições surgidas pela ausência da pessoa falecida, acabam por se afastar do mundo e das exigências deste, promovendo uma condição de desamparo. Para que essa tarefa seja cumprida, é importante que o sujeito aprenda a lidar com a sua impotência, experimentando novas habilidades e desenvolvendo novos papéis (Worden, 1998).

Ao conseguir se adaptar ao novo ambiente, o enlutado inicia a quarta e última tarefa: encontrar um local adequado para o falecido em sua vida emocional, de maneira que o permita viver bem no mundo. Manter um apego ao passado, impedindo a construção de novas relações com outras pessoas é o oposto desta quarta tarefa. Elaborar a perda, encontrando um novo lugar em termos emocionais para a pessoa que faleceu, permite a abertura a novas possibilidades de relacionamentos, sem sentimento de culpa. Considera-se esta tarefa completa quando o enlutado se lembra do falecido de maneira tranquila, sem sentimentos de angústia, ansiedade ou culpa, por exemplo. A dificuldade na elaboração da quarta tarefa provoca a persistência de um apego pela pessoa perdida que impede o sobrevivente de continuar sua vida e formar novas relações (Worden, 1998).

Na situação do protagonista Daniel, houve a aceitação da perda, porém todas as outras tarefas não foram completadas. Na segunda, por exemplo, onde deve haver o reconhecimento e processamento das emoções e sentimentos, buscando a autorregulação, esta não ocorreu, tendo em vista a intensa culpa, levando-o a autopunição com o isolamento social, auto aversão

e angústia. A terceira tarefa também não foi completada, já que Daniel afastou-se do mundo e refugiou-se no isolamento. Por fim, o protagonista, ao não lidar adequadamente com a culpa e não se ajustar a perda, também não foi capaz de elaborar a quarta tarefa, tendo em vista haver intenso sentimento em relação a Elisa em seu cotidiano, persistindo assim, um apego que o impediu de constituir novos vínculos.

Importante salientar, que durante a elaboração do processo de luto, há uma dimensão fundamental: rede de apoio. Independentemente da tarefa, é imprescindível que o sujeito seja amparado por pessoas que o acolham sem críticas e julgamentos (Lana; Moré, 2020), tal como “P...” propôs-se a fazer ao aproximar-se de Daniel.

Ao concluir o conto, Machado de Assis escreve: “ainda hoje uma ou duas vezes por semana quem for ao cemitério de Catumbi encontrará Daniel rezando ao pé de uma sepultura, cujas letras o tempo apagou, mas que o velho conhece porque ali reside a sua alma”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O conto “A história de uma lágrima” narra uma história de dor e sofrimento de três personagens, os quais vivenciaram seus lutos de forma singular: Luiz afastou-se e após cometeu suicídio; Elisa resignou-se, sendo fiel ao seu pai e a um processo cultural que coloca a mulher em papel de submissão, porém a tristeza foi companheira perene até seu falecimento; e Daniel sobreviveu na presença da culpa e do isolamento.

Todavia, nem só de sofrimento é feito este conto. Machado de Assis oportunizou ao leitor olhar para a dimensão do cuidado e do respeito nas relações humanas ao promover o encontro de “P...” com Daniel, levando a reflexão sobre a importância de olhar o outro sem rótulos, críticas ou julgamentos.

Lidar com o luto é desafio constante, diário. Não é uma doença para a qual buscamos a cura, mas um processo que pede elaboração cotidiana, dia após dia, permitindo o encontro consigo e com uma nova forma de viver. Há de se ter paciência e empatia com o próprio processo, por isso a importância da rede de apoio, a qual pode vir na presença de amigos, familiares, profissionais de saúde, igreja, ou outros sujeitos que desenvolvam um processo relacional de oferecer apoio emocional, companhia social e ajuda material à pessoa em luto.

O texto foi escrito por Machado de Assis com o intuito de ser uma obra de ficção, um mundo imaginado, limitado em si mesmo. Contudo, mesmo como uma obra literária ficcional, este representa um cotidiano real, com suas vivências e experiências possibilidades e dificuldades, lutas e relações de poder.

Os personagens da história podem sob certos aspectos, funcionar como “espelhos” do real, cujas vivências assemelham-se a do Daniel, da Elisa, do Luiz ou mesmo do “P...”. Assim, o que muitas vezes se categoriza como fantasia, tem dimensões da realidade.

Pessoas podem utilizar a literatura para diversos fins, como: conforto, identificação e compreensão emocional durante o processo de perda; expressar e processar emoções; aprender caminhos para lidar com o luto, bem como encontrar significado e sentido na experiência de perda. Além disso, pode oportunizar uma forma de se conectar emocionalmente com os personagens e suas experiências, podendo encontrar uma sensação de alívio ou mesmo de distração para o sofrimento.

Em suma, na presente análise, foi possível discutir os determinantes do luto e ao mesmo tempo evidenciar a importância da literatura na compreensão dos processos de luto, mostrando que esta pode ser uma forma de compreensão, enfrentamento e transformação.

Referências

ARIÈS, Philippe. **A história da morte no ocidente**: da idade média aos nossos dias. Rio de Janeiro: Ediouro, 2003.

ASSIS, Machado. A história de uma lágrima. **Jornal das famílias**. Publicações Seriadas [S.l.: s.n.]. Rio de Janeiro, 1867. Disponível em: https://memoria.bn.br/pdf/339776/per339776_1867_00001.pdf. Acesso em 10 nov. 2023.

BRAZ, Mariana Sarkis. **Prevenção de luto complicado em cuidados paliativos**: percepções dos profissionais de saúde acerca de suas contribuições nesse processo. 2013. 92 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2013.

KOVÁCS, Maria Julia. Educação para a morte. **Psicologia: Ciência e Profissão** [online]. 2005, v. 25, n. 3, pp. 484-497. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932005000300012>. Acesso em: 10 nov. 2023.

LUNA, Ivânia Jann; Moré, Carmen Leontina Ojeda Ocampo. Redes pessoais significativas e os recursos de enfrentamento no luto. **Revista Saúde & Transformação Social**, Florianópolis, v. 11, n. 1, p. 91-104, 2020. Disponível em: <https://incubadora.periodicos.ufsc.br/index.php/saudeetransformacao/article/view/5337/5667>. Acesso em: 20 nov. 2023

MACÊDO, Jhennefer Alves; BARBOSA, Jaine de Sousa Barbosa; SEGABINAZI, Daniela Maria. Os leitores diante da representação da morte na literatura: uma abordagem em sala de aula. **Leitura & Literatura Em Revista**, v. 2, n. 1. 2020. Disponível em: <https://revista.fct.unesp.br/index.php/llr/article/view/8814>. Acesso em 20 nov. 2023

STEWART, C.A., MITCHELL, D.G., MACDONALD, P.A. et al. The psychophysiology of guilt in healthy adults. **Cogn Affect Behav Neuroscience**, 23, 1192–1209, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3758/s13415-023-01079-3>. Acesso em: 20 nov. 2023.

PINHEIRO, Viviane Potenza Guimarães. Preconceito, moralidade e educação moral para a diversidade. **Revista Brasileira de Educação** [online]. 2011, v. 16, n. 46. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-24782011000100012>. Acesso em 15 nov. 2023

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não-violenta**: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. 3. ed. São Paulo: Ágora, 2006.

WORDEN, W. **Terapia do luto**: um manual para o profissional de saúde mental. 2 ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

Artigo recebido no 2º semestre de 2023.

Artigo aceito no 2º semestre de 2023.