

CLÁUDIO THEBAS E  
ALEXANDRE COIMBRA AMARAL

# De mãos dadas

Um palhaço e um psicólogo  
conversam sobre a coragem  
de viver o luto e as belezas  
que nascem da despedida

PAIDÓS



CLÁUDIO THEBAS E  
ALEXANDRE COIMBRA AMARAL

# De mãos dadas

Um palhaço e um psicólogo  
conversam sobre a coragem  
de viver o luto e as belezas  
que nascem da despedida

Copyright © Cláudio Thebas, 2022  
Copyright © Alexandre Coimbra, 2022  
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022  
Todos os direitos reservados.

*Preparação:* Lígia Alves  
*Revisão:* Caroline Silva e Leticia Tèofilo  
*Projeto gráfico e diagramação:* Maria Beatriz Rosa  
*Capa:* Helena Hennemann | Foresti Design

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

---

Thebas, Cláudio

De mãos dadas: um palhaço e um psicólogo conversam sobre a coragem de viver o luto e as belezas que nascem da despedida / Alexandre Coimbra Amaral, Cláudio Thebas. – São Paulo: Planeta, 2022.

208 p.: il.

ISBN 978-65-5535-729-5

1. Luto 2. Morte I. Título II. Thebas, Cláudio

22-1632

CDD 393.9

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Luto



Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo

2022

Todos os direitos desta edição reservados à  
Editora Planeta do Brasil Ltda.

Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação  
São Paulo – SP – CEP 01415-002

[www.planetadelivros.com.br](http://www.planetadelivros.com.br)

[faleconosco@editoraplaneta.com.br](mailto:faleconosco@editoraplaneta.com.br)

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA



# 1

*Hoje faz dois meses e meio que minha mãe morreu.*

*Não é conta exata. Não fico toda hora olhando pro calendário, mas sinceramente tenho a impressão de que ele não para de olhar pra mim: “Passou um dia, uma semana, já faz um mês... dois meses e meio”.*

*Tenho tentado escutar essa voz como boa conselheira e viver uma saudade de cada vez. A saudade nossa de cada dia. Isso me sereniza e torna sobreviver mais possível. Mas infelizmente eu nem sempre consigo e, quando vejo, fui abocanhado por uma saudade grande demais pra suportar: a saudade da vida toda que vou ter sem ela, como se todo o futuro acontecesse naquele instante. Quando isso acontece, me desespero, fico sem ar, afogado num mar de aflição.*

*Mas hoje faz dois meses e meio que minha mãe morreu. Aos poucos estou aprendendo a lidar com o mar revolto. Faz algum tempo eu li que os surfistas de ondas gigantes, quando caem, não lutam contra a força da natureza. Sabem que seria inútil. São treinados para suportar até quatro minutos embaixo d’água. Apenas se concentram no seu corpo e literalmente contam os segundos enquanto esperam o turbilhão passar. Não sei quanto*

*tempo eu consigo sobreviver submerso quando a onda do desespero me alcança, mas por instinto, como os surfistas, também me concentro nos segundos, no instante presente, na minha respiração e, essencialmente, na voz do calendário. Hoje faz dois meses e meio que minha mãe morreu. E hoje não são dois meses e meio. Também não é todo o futuro. Hoje é só, e dolorosamente, hoje.*

# PAIDÓS



# 1

A morte é mesmo essa alquimista crua, que transforma o para sempre em nunca mais. É uma força da natureza sem cerimônia, como uma onda gigantesca que asfixia a esperança por momentos muitas vezes superiores a quatro minutos. Quando ela chega, os minutos passam a ser caldos sucessivos, em que a areia da ampulheta se mistura às águas salgadas das nossas lágrimas desesperadas. As piruetas que damos em torno de nosso próprio desalento não estão em picadeiro algum, a não ser na alma que quer desacreditar da ausência que, a partir de agora, se fará presente na eternidade.

Não somos passivos, entretanto. O tempo do primeiro marmemoto não é longo o suficiente para aniquilar a esperança de voltar a viver depois da morte de alguém que se ama tanto. Os abraços, essa saudade pandêmica sem precedentes que escancara uma perda não de pessoas, mas de experiências vividas com elas, são um pedaço da praia em que recostamos o corpo dilacerado pela dor do luto. Ao abraçar alguém, um enlutado comunica no silêncio aquilo que ainda não se pode verbalizar.

A morte pede longos silêncios e choros em voz alta, gritos quiçá, que comuniquem sem máscara alguma o perímetro do

vazio absurdo que se vê como pôr do sol. Abraçar não é consolar, porque morrer é ato definitivo demais para receber o consolo vindo de fora. Nenhum enlutado quer escutar palavras de alento; ele quer receber a companhia sincera na dor, quer a escuta atenta e ativa de uma dor sem nome e desproporcional a tudo o que já se considerou vívido. Melhor nada dizer do que ofertar palavras que diminuam o tamanho da ferida exposta, como se fácil fosse esquecer alguém que se ama tanto.

A saudade é uma estrada de ladrilhos amarelos, em que somos ao mesmo tempo um homem de lata com o coração devastado, um leão que quer acreditar que tem coragem para atravessar tanta sombra e um espantalho que sonha conseguir pensar num cérebro novo, porque o outro se inundou de pura desilusão. Com a saudade vamos de mãos dadas, suspirando como uma menina de laço de fita que não sabe o que vai encontrar diante de si.

Saudade é sinônimo de surpresa, porque invade a tranquilidade e traz o desassossego quando menos a esperamos. Basta um pensamento, uma cena lembrada, uma fala que atravessa o coração como flecha que não se compadece da dor e só faz lembrar a falta avassaladora. Sentir saudade é viver de novo, é dizer olá novamente, é rebrotar sementes de presença. Elaborar o luto não é esquecer, e nem poderia ser: neste caso estaríamos fazendo uma cerimônia desonrosa com a história de amor que se viveu. Enlutar-se é amar ao avesso, é viver o encontro no mais profundo desencontro e na suprema lacuna de qualquer comparecimento de quem se perdeu. É na saudade que se chora, é na saudade que se enraivece da vida, de Deus, de quem se foi, do mundo cruel. Mas é também somente nela o único ponto de reencontro com aquele que se foi. Para se reencontrar, há que arriscar sentir o caldo da onda reverberando outra vez, fazendo os sentimentos girarem

em uma pirueta aparentemente interminável, por ser de lá, da beira da intensidade.

A morte nos recorda como alguém pôde ser tão vivo. Relembramos o melhor amor que a pessoa teve pelo simples ato de existir. Sofremos ao sentir a terminalidade intransponível, tão contraditória com a pulsão de vida de quem se foi. O luto é a narrativa sobre a vida, é a reinvenção contada da vida de quem se foi e da de quem fica ímpar. Não há luto sem palavra, embora tantas vezes nos faltem vocábulos que representem nossos abismos. Mas a força do amor é tão visceral que os intestinos de nossas perdas são os reais construtores das letras que formam palavras que dão contorno aos sentimentos. É bom saber que a vida não desiste de palavrear, da mesma forma que o palhaço não desiste de gargalhar, ainda que amparado pela lágrima de um amigo que se faz o aplauso de seu tão respeitável público.

PAIDÓS



## 2

*Se existisse um medidor de empatia, tipo um empatiômetro, o ponteiro do aparelho não teria saído do zero sempre que a minha mãe puxava o assunto morte. Ou eu despistava e mudava de assunto, ou lascava um “depois a gente fala disso”, ou cortava a sua fala de forma bem “delicada e gentil”: “Para, mãe, que saco! Toda hora você fala disso, que coisa!”. Durante anos, por exemplo, eu simplesmente me recusei a atender ao insistente pedido dela para que tivéssemos uma conta conjunta, “porque, se me acontecer alguma coisa, você pode tomar as providências necessárias”. Como forma de amenizar a minha falta de acolhimento e escuta, eu costumava revestir a irritação com o verniz do altruísmo, proferindo frases edificantes e motivadoras: “Você está forte, lúcida, bem de saúde... Vamos falar da vida, de decorar a sua casa, pintar as paredes, trocar os tapetes”.*

*Sim, ela realmente manifestava esses desejos, mas, se a gente pensar bem, decorar a casa, pintar paredes e trocar tapetes são planos para o futuro, e, bem... quando se tem quase noventa anos é inevitável pensar no futuro sem pensar também na morte. É verdade que fazia tempo que minha mãe falava da decoração, mas também fazia tempo que ela pedia para falarmos das providências*

*para antes e depois da sua partida. Para uma mulher que a vida toda lutou por independência e autonomia, era insuportável se imaginar morrer deixando pendências ou despesas que não pudessem ser pagas com o seu próprio dinheiro. Ela nunca quis “dar trabalho” em vida, não haveria de suportar nos “dar trabalho” após a morte.*

*Por muito tempo nós levamos a coisa assim: minha mãe precisando falar, e eu tentando evitar. Uma coreografia de aproximação e afastamento, ataque e defesa, uma arte marcial. Um dia, no entanto, quando ela novamente tocou no assunto, eu me fragilizei instantaneamente sem que a tradicional bateria antipapo-sobre-morte tivesse tempo para agir. Fui tomado de emoção e de uma indisfarçável vontade de chorar que fez meu rosto tremer no esforço inútil de segurar as lágrimas. Hoje, muitos anos depois, acredito que isso aconteceu porque eu provavelmente estava percebendo nela uma fragilidade física que encurtava a distância entre o discurso sobre a morte e a sua morte concretamente. Assolado pela vulnerabilidade repentina, me peguei dizendo aos borbotões o quanto era difícil para mim falar daquele assunto. O quanto era difícil imaginar uma vida sem ela, o quanto eu fugia do tema não por não querer acolhê-la, mas por não conseguir dar conta do meu próprio medo.*

*Difícil descrever o olhar dela enquanto me escutava, porque é difícil descrever o amor em palavras. Se eu tivesse que traduzir a sensação que tive após essa conversa, eu diria que foi de alívio. Naquele instante senti que eu não havia perdido o medo de que minha mãe morresse – isso me acompanhou até o dia em que ela se foi –, mas havia me livrado de parte do medo de conversar sobre o assunto.*

*Ter me visto assim, tão vulnerável, não impediu que minha mãe voltasse a falar sobre a sua morte. Ao contrário. Aquele*

*momento nos conectou em outro patamar de intimidade, e isso nos fortaleceu. A partir daquele dia, a morte passou a fazer parte das nossas conversas, assim como fazia parte falar da pintura da parede, da troca de tapetes, da cor da cortina. Falar de resoluções e partilhas a tranquilizava, e, paradoxalmente, o assunto morte deixava nossa conversa muito viva. Passamos a falar da morte com tanta naturalidade que, acredite, éramos capazes de rir muito. Não um riso de deboche, mas de intimidade com ela. Hoje percebo como isso foi importante para mim e agradeço a minha mãe pela delicada persistência. A naturalidade com que passamos a tratar do assunto me fez lembrar que a morte sempre está ao nosso lado, de mãos dadas com a vida.*

# PAIDÓS