

Saber Perder

written by Raven Santos | 24 de Abril, 2026



Há uma ideia errada, muito espalhada e muito cruel, de que o luto é sobretudo uma questão de sentimentos. Como se perder alguém fosse, antes de mais, um excesso de tristeza, uma dor muito funda, um abalo emocional que o tempo trataria de arrumar. A ideia toca numa parte da verdade. Mas fica curta. E aquilo que fica curto torna-se, muitas vezes, violento.

Perder alguém é mais do que sofrer. É ver alterar-se a própria estrutura do real.

Morre uma pessoa, sim. Mas morre também uma rotina. Morre uma linguagem privada. Morre uma certa maneira de o futuro ainda parecer possível. Morre a testemunha de uma parte da nossa vida. Morre aquele lugar invisível onde éramos reconhecidos sem explicação, quase sem esforço. E de repente o mundo, que por fora parece igual, deixa de obedecer às mesmas leis.

É por isso que o luto cabe mal nas frases prontas. “Tens de ser forte.” “O tempo ajuda.” “A vida continua.” “Ele ou ela ia querer ver-te bem.” Quase todas estas frases partem do mesmo erro: tratam a perda como um episódio interno, quando ela é também uma perturbação exterior. Perde-se uma pessoa dentro de nós. Perde-se também uma pessoa no mundo. E o mundo fica materialmente diferente por causa disso.

Há uma cadeira que já ninguém ocupa da mesma maneira. Há um número de telefone que continua guardado. Há uma chávena que ninguém deita fora. Há uma mensagem de voz que custa ouvir. Há um supermercado onde, de repente, uma marca de café deixa de ser banal e passa a ser uma prova. Há casas que mudam de acústica quando uma voz desaparece. Há corredores onde o corpo ainda espera encontrar quem já partiu. Às vezes é só isso. Um corredor. Uma chávena. E basta.

Isto é a mecânica da perda.

Talvez saber perder comece aqui: quando se percebe que o luto é mais do que saudade. É desorientação. É ter de reaprender o peso dos objetos, o horário do corpo, a gramática dos dias. É descobrir que a ausência vem cheia de efeitos. A ausência reorganiza. Obriga a refazer percursos, tarefas, gestos, frases. Obriga até a refazer o uso do plural. Houve vidas em que o “nós” era uma forma corrente de respirar. Depois da perda, há quem tenha de aprender outra vez a dizer “eu” sem sentir, por um instante que seja, que está a trair alguma coisa.

Por isso custa-me a facilidade com que se fala em “fecho”, em “superação”, em “seguir em frente”. Nem tudo na vida fecha. Nem tudo se supera. Nem toda a continuação merece o nome de cura. Há perdas que mudam de lugar dentro de nós. Há ausências que se tornam habitáveis, ou quase. O trabalho do luto, quando existe, passa por aprender a viver sem falsificar o irreparável.

E isso é mais difícil do que parece, porque a sociedade tolera mal as dores sem calendário.

Há dias para o funeral, dias para os papéis, dias para o regresso ao trabalho, dias para responder às mensagens, dias para “retomar a normalidade”. Mas o luto raramente respeita esta cronologia administrativa. Há uma pressa coletiva em reinstalar o funcionamento. Como se a maior virtude dos vivos fosse a capacidade de voltar rapidamente à forma anterior. Como se o sofrimento só fosse aceitável enquanto interrupção breve, nunca enquanto alteração duradoura.

Talvez por isso tanta gente enlouqueça em silêncio. A razão nem sempre está numa incapacidade de sentir. Muitas vezes está no empurrão para sentir depressa, discretamente e com compostura. O mundo concede poucos dias à perda e exige depois uma versão socialmente utilizável da pessoa enlutada: funcional, agradecida, recomposta, capaz de dizer “vou andando”, “está tudo bem”, “a vida segue”. Só que há perdas que continuam muito depois de acabar a cerimónia. E continuam por uma razão simples: a realidade também mudou, e o calendário, por si só, jamais a repõe no lugar anterior.

Saber perder, então, está longe de ser um heroísmo. Está longe de ser uma lição bonita. Está longe de ser uma sabedoria serena que se alcança ao fim de um processo edificante. É uma competência mais dura e menos elegante. É conseguir continuar sem mentir. É evitar chamar “superação” ao que foi apenas sobrevivência. É recusar transformar a memória em prisão, sem a reduzir a relíquia decorativa. É compreender que o vínculo pode permanecer sem que isso apague a morte. É perceber que continuar também pode ser uma forma de fidelidade.

Há quem pense que amar os mortos exige ficar parado. Há quem pense o contrário: que viver exige deixá-los para trás. Suspeito que ambas as ideias falham. O contrário do desespero tampouco coincide com o esquecimento. E o contrário do amor também vai além do recomeço. Entre uma coisa e outra existe um

trabalho sem glamour: o de reorganizar a vida sem restituição possível.

Talvez seja isso saber perder. Vencer a ausência fica fora de alcance. Domesticar a dor também. Extrair uma moral da tragédia seria ainda outra violência. Resta reconhecer, com a maior precisão possível, que houve uma quebra, que essa quebra alterou a forma do mundo, e que ainda assim é preciso aprender a habitá-lo.

Há frases que aliviam por fora e falham por dentro. Há outras, mais secas, menos bonitas, que pelo menos evitam ofender a realidade. Às vezes, a dignidade começa aí: em deixar de exigir cura para aquilo que pertence ao domínio do irreparável.

Perder alguém é isso. Mais do que ficar sem essa pessoa, trata-se de ficar num mundo que já a perdeu. E, ainda assim, continuar. Sem a forma anterior. Sem promessa de melhoria. Sem inteireza. Continuar de outro modo.

Esse outro modo talvez seja tudo o que temos. E talvez baste.

Raven Dos

Para os que faltam. E para os que ficaram.