

O Desafio da Morte e da Vida

“Quando alguém de quem eu gosto (...) desaparece do ‘ângulo de visão’ com que o observava e da ‘esfera de contacto’ que me permitia tocar-lhe, quando deixo de escutar a sua voz e contar com a sua presença, é que eu verdadeiramente me apercebo do vazio arrasador que fica, do silêncio que me queima, das lágrimas que se soltam na solidão que me invade, da memória que rasga o espaço dorido da mente incomodada, da tristeza sombria que parece arrebatarme a alma, da insignificância das nossas impertinências e discussões, do quanto o aprecio e do muito que ficou por lhe dizer, ou por fazer... só então eu consigo intimamente compreender o que esse ser humano significa para mim e, eventualmente, o quanto eu realmente o amo!”⁽¹⁾



MORTE. Palavra curta, fria, dura... realidade dolorosa, implacável tão difícil de enfrentar! É comum dizer-se que da morte nada se pode dizer (e uma das razões apontadas é porque nunca ninguém voltou) para a relatar. Cada um(a) de nós sabe na sua mente, e sente no seu coração, que não é bem assim. Por isso escolhi as palavras acima, feitas de dor, sofrimento e lágrimas mas, também, de descoberta, alento e amor sincero, profundo.

Ainda que admitamos a (nossa) morte, no dia-a-dia preferimos iludi-la, agindo como se fôssemos imortais... e só a (re)conhecemos na morte do outro. Arriscamo-nos muito a morrer num hospital (ou afim), na sequência de um acidente, suicídio, doença ou velhice. A morte trocou o lar pela azáfama de um serviço de saúde, perdeu o carácter cerimonial e volveu-se num fenómeno técnico, com frequência ocultado até ao limite e vivido, pelo próprio, em solidão. Nos seus derradeiros momentos, a pessoa que perscruta a morte, ainda que deseje comunicar, é escondida dos olhares, cuidados e sentimentos alheios! Todos evitam aludir à morte ou a quem está a morrer, imperando um silêncio sepulcral – um interdito – que trespassa a equipa hospitalar, a família, os amigos, ..., a sociedade, e que não ajuda ninguém.

Quem não se deparou já com situações de morte em tudo o que nos envolve, na Natureza, com outras pessoas ou, até, com a iminência da sua própria morte? Infelizmente, em geral, tanto a família, como a escola, os colegas, os amigos e os profissionais de saúde, não nos preparam para olharmos de frente a MORTE e aceitarmos o seu DESAFIO – que é também o mais persuasivo desafio que a VIDA nos propõe... E quando a morte um dia inevitavelmente nos visita, encontra-nos desprevenidos e apavorados. Nós somos ensinados a reconhecer o prazer, a esquecer as agruras, a conviver com as coisas agradáveis, a lutar pela «felicidade» e jovialidade mas, não somos educados para a MORTE nem para (o excelso SENTIDO D)A VIDA.

⁽¹⁾ texto de Abílio Oliveira, no livro *O Desafio da Morte*, Editorial Notícias, 1999, pág. 162;
(abilio.oliveira@iscte.pt)

pintura de Mário Ferraz, no livro *Olhar Oculto*, Centro Lusitano de Unificação Cultural, 1996, pág. 23
(www.marioferraz.com)

É natural que qualquer de nós, perante a morte de uma pessoa íntima e querida, se sinta triste, emocionalmente destroçado (conta-se que o próprio Cristo, na sua face humana, chorou com a morte de Lázaro). O grande repto surge depois (se não reflectimos sobre isso antes), em perguntas como: e agora?, o que fazer com o que sinto?, como reagir?, como estar com outras pessoas se não quero ver ninguém?, porque me ignoram, fingem que nada aconteceu, tentam minimizar o sucedido, dizem banalidades ou fogem de mim?

É importante que quem passou por uma experiência de morte, sinta que pode deixar fluir a tristeza, chorar se houver vontade para isso, mostrar a sua revolta... exprimir a sua dor e os vários aspectos do seu luto..., sem ser criticado, silenciado, maltratado ou afastado (familiar e socialmente). Assim preveniremos traumas - psicológicos e sociológicos - que acabam, inevitavelmente, por ter uma repercussão física - a que chamamos doença. O sofrimento não é vergonhoso; ao invés, constitui, invariavelmente, uma oportunidade de aprendizagem.

Depois, passada a fase em que as emoções afloram abruptamente, é necessário entender o significado que estas ocultam (acerca de nós e do outro), ajudar a transmutar a tristeza, compreender o que é a morte e alcançar a serenidade. Qualquer pessoa pode aprender e auxiliar outrém a crescer. É vital que trabalhemos, conjuntamente, num plano de educação para a MORTE, assim como se tenta educar para a VIDA.

Precisamos de aprender a escutar, a criar laços de proximidade e de intimidade. Quanto vale um simples sorriso, um dar a mão, um abraço fraterno! Em muitos momentos, mais importante do que dizer alguma coisa, é preciso «estar lá» e, até através do olhar ou mesmo da postura mais simples e altruísta, mostrarmos que estamos disponíveis (para o modo como a outra pessoa quiser comunicar). Teremos alento, lucidez e disponibilidade para isso?

Tudo é relativo e tudo se transforma, ciclicamente. Existe uma continuidade no tempo (que a morte apenas parece negar), bem como entre a matéria e a energia, e entre o físico e o espiritual. Tudo o que existe, são diferentes formas de energia, mais ou menos subtis, expressáveis ou não em estruturas mais densas e materialmente visíveis. O que só é possível pela presença de um mediador entre os dois pólos (assim unificados), quer o designemos por consciência, quer, a um outro nível, por alma. É a capacidade de auto-consciência e de trabalhar criativamente com a inteligência que nos distingue como seres humanos.

A morte, como a vida, é uma presença constante, em tudo. Nós podemos continuar a gostar de alguém ainda que não o vejamos durante muitos anos. A morte não nos impede de amar nem de sonhar. O que é fugaz e forçado desaparece. Mas o que é forte e verdadeiro fortalece-se... é imortal! Não estamos separados daqueles que amamos. Como seria isso possível? As emoções, os sentimentos e as ideias que «apalpamos» são, em si mesmas, ainda que não as vejamos, substanciais e reais, como podemos pessoalmente comprovar.

A morte pode levar-nos à auto-reflexão, tornar-nos mais fortes, corajosos, altruístas e empenhados. Se a culpa, o sofrimento, a dor e a morte são situações tantas vezes inevitáveis ou inalteráveis, porque não aceitá-las, pensar e aprender com elas, quando estamos bem? Assim como aprendemos a ler, a caminhar, a nadar, a trabalhar. Caso contrário, elas irão

aterrorizar-nos e retrainos, tornando-se difícil entendê-las. Porque não falar natural e tranquilamente da morte, das atitudes a ter e do modo de actuar, individual e socialmente, sem máscaras? Não levará isso a falarmos e a aprendermos sobre nós mesmos?

A consciência da morte, ajuda-nos a valorizar a vida, a integrar a beleza sumptuosa da nossa preciosa existência, da EXISTÊNCIA. E proceder, em relação a cada coisa e a cada ser, sem adiamentos, sem receios infundados, respeitosamente, e sempre da forma que pensamos ser a mais adequada. CADA MOMENTO, por mais ínfimo que pareça, É ÚNICO, IRREPETÍVEL E INOLVIDÁVEL! E cada ser humano é também único, insubstituível e incomparável! Podemos expressar o melhor possível o que pensamos e sentimos, a cada pessoa que nos é próxima.

A consciência da morte poderá levar a uma vida mais calma, intensa, tolerável, realmente alegre e digna, plena de sentido e solidária com todos os seres. Começando pelas crianças, podemos optar entre educar⁽²⁾ para a morte, a simplicidade, a integridade e a autenticidade ou, então, educar na ignorância da morte, para a felicidade (fátua), a ilusão e a mentira.

Entre o NASCER e o MORRER, aquém e além, existe o VIVER. É fundamental ajudarmos todo o ser humano, em especial as crianças, a descobrir e a enriquecer o seu fantástico mundo interior com vivências que tornem menos dura e menos só, a hora da morte. “Para que as crianças nasçam como seres humanos e vivam como pessoas, antes que as matem ou que se matem como seres sensíveis e inteligentes”⁽³⁾. Para que exista verdadeira PAZ, respeitando-se a VIDA e as crianças se tornem adultas responsáveis e esclarecidas. O que é mais importante do que a DIGNIDADE na morte e na vida? E o que é EDUCAR senão uma forma de AMAR?

“Talvez admitindo a sua morte e a dos «outros», o ser humano atenua a tristeza, diminua a dor e supere o sofrimento que daí advêm (...). Poderemos reconhecer um magnífico sentido na Vida e dedicar-nos completamente ao presente, para melhor comunicar, aprender e ensinar, sem recear os desígnios do destino que ajudamos a construir, na sucessão dos tempos. E assim entregar-nos, livre e plenamente, ao mais sublime desafio, com aptidão não só para viver e sermos socialmente mais úteis, como para morrer dignamente e saudar a morte, como quem proclama um nascimento, quando a sentirmos aproximar-se, ou quando a observarmos em qualquer pessoa a quem iluminamos e damos a mão, e em tudo o que nos rodeia, permeado de energia vivificante”⁽⁴⁾.

17-02-2004

*Abílio Oliveira**

* Eng^o Informático. Psicólogo Social. Professor Auxiliar no Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa - Dep. de Ciências e Tecnologias da Informação (www.iscte.pt ; e-mail: abilio.oliveira@iscte.pt). Investigador na UI&DE. Autor de diversos artigos e livros.

⁽²⁾ educar não é instruir nem impingir, amedrontar, obrigar ou projectar *no outro* os nossos medos, frustrações, desejos; educar vem de *educere* e significa ajudar *o outro* a despertar (e a desenvolver-se) para o melhor que em si mesmo dormita

⁽³⁾ como escreveu João dos Santos, no livro *Ensaio sobre Educação II*, Livros Horizonte, 1991, p. 318

⁽⁴⁾ como escrevi no livro *O Desafio da Morte*, Editorial Notícias, 1999, págs. 239-240

Referência completa deste artigo:

Oliveira, A. (2004). O Desafio da Morte e da Vida. In I Curso de Pós-Graduação em Enfermagem Oncológica (Org.). *Diferentes Profissionais... Diferentes Saberes... Um Objectivo Comum: O Doente Oncológico*. Coimbra: ed. Claret, pp. 144-150.

Alguns outros ARTIGOS que podem despertar interesse no âmbito desta temática:

Oliveira, A. & Amâncio, L. (1998). *Representações Sociais da Morte - Pertenças sociais e formas de percepção da morte*, *Psicologia*, vol. XII, 1, 115-137.

Oliveira, A. & Amâncio, L. (1999). *Representações Sociais da Morte - A influência do contexto na percepção da morte*, *Psicologia*, vol. XII, 2, 213-235.

Oliveira, A. & Araújo, G. (1999). *A magia de Bosch - Pertenças sociais e formas de percepção e representação da arte*, *Análise Psicológica*, série XVII, 2, 339-357.

Oliveira, A., Amâncio, L. & Sampaio, D. (2001). *Arriscar Morrer para Sobreviver*, *Análise Psicológica*, série XIX, 4, 509-522.

Oliveira, A. (2000). *Eutanásia - o lugar da morte*, *Pensar Enfermagem*, 1, vol. 4, 59-61.

Oliveira, A. (2001). *Morte - Um (grande) Desafio ao Nada*. In M. Caeiro (Ed.), *Nada vezes nove*. Lisboa: extra]muros[. (cap. de livro)

Oliveira, A., Sampaio, D. & Amâncio, L. (2004). *Perscrutando o fim... - Representações sociais da morte e do suicídio na adolescência*. In J. Vala, M. Garrido & P. Alcobia (Eds.), *Percursos da investigação em Psicologia Social e Organizacional - Vol. I (2002)*. Lisboa: Ed. Colibri.

Oliveira, A., Amâncio, L. & Sampaio, D. (2004). *Da desesperança ao desafio da morte... e à conquista da vida: Olhar sobre o adolescente suicida*. *Psychologica*, 35, 69-83.

Oliveira, A. (2002). *Depressão - No abismo do não-ser*, *Biosofia*, 13, 9-12.

Oliveira, A. (2002). *Corpo - auge da ilusão ou véu da realidade*. *Biosofia*, 15, 9-12.

Oliveira, A. & Araújo, G. (2002). *Quando a morte chega demasiado cedo*. *Biosofia*, 14, 15-18. (www.biosofia.net)

Oliveira, A. (2003). *Solidão: para que te quero? Adolescentes!*, ano 7, 26, 46-49.

...

LIVROS publicados pelo autor:

"O Desafio da Morte" - Convite a uma viagem interior, Editorial Notícias, 1999.

"Olhar Interior", Universitária Ed., 1999.

"SobreViver", Âncora Editora, 2001.

"Dar e Amar - Quando a Morte Invoca a Vida", A Nossa Âncora, 2003. (www.anossaancora.org)

Abílio Oliveira

(2004)