



MORTE

“(...) Vamos todos juntos nessa passarela de uma aquarela que um dia enfim descolorirá...” - Aquarela, de Toquinho/Vinícius.

Quando ouvi Toquinho afirmar que está canção fala da MORTE, descobri outra forma de olhar para ela, para a perda e o término, que até então nunca tinha me dado conta.

Ao pensar na morte, seja a simples idéia da própria morte ou a expectativa de morrer um dia, seja a perda de um ente querido ou de um desconhecido, o ser humano é tomado por sentimento de reflexão.

Os sentimentos determinados por esses pensamentos variam muito entre os diferentes indivíduos e entre diferentes momentos da vida. Podem ser sentimentos confusos, dolorosos, serenos ou rancorosos. Isso tudo pode significar que a morte pode representar algo diferente para cada indivíduo e para cada época da vida.

Tomando por base a aspiração natural do ser humano para a vida, considerando ainda que o maior desejo do ser humano é a imortalidade, na maioria das vezes a morte é considerada uma inimiga. Mas a morte é um processo biológico natural e necessário. Falar que a morte é o contrário da vida não é correto. A morte é uma condição indispensável à sobrevivência da espécie e através dela a vida se alimenta e se renova. Desta maneira a morte não seria a negação da vida, mas artifício da natureza para tornar possível a própria existência. Vivemos ou não da morte de inúmeras plantas e animais? Portanto, é a morte que alimenta a vida. Estrelas morrem para surgir novos planetas, o silêncio morre para dar vida ao som, o escuro morre para dar vida à luz, a doença morre para que a saúde viva e assim por detrás de cada morte há um renascimento.

A idéia da morte nos remete aos sentimentos de perda, o que remete a sentimentos dolorosos evocando dor psíquica e física naturalmente motivada por sentimentos de tristeza, finitude, abandono, fragilidade e insegurança. Notadamente na depressão, o tema morte está mais presente, seja por meio do medo, da vontade que ela ocorra espontaneamente ou provocada pela atitude suicida.

A dor psíquica diante da morte varia em duração e intensidade e vão depender de como o indivíduo experimentou a vida. Durante a fase de enfrentamento da morte vivencia-se uma profunda reflexão sobre a própria vida. Isto envolve a existência de uma vida satisfatória, desenvolvimento emocional amadurecido, criação de vínculos afetivos permanentes e o legado social deixado a humanidade. O confronto com a morte permite um saudável e necessário balanço emocional da forma como a vida foi vivida.

A negação e o isolamento são os primeiros mecanismos de defesas a surgir. São temporários e se voltam contra a dor psíquica diante da morte. Este mecanismo vai sendo superado pela impossibilidade do ego manter este estado, o que culmina com revolta e ressentimento de quem sabe que vai morrer.



É importante haver compreensão dos demais sobre a angústia transformada em raiva no indivíduo que sente interrompida sua existência. É neste momento que a depressão encontra abrigo. Quando o doente toma consciência de sua debilidade física, quando já não consegue negar suas condições porque as perspectivas da morte são claramente sentidas.

Como negar não adianta, agredi e se revolta, mas também não ameniza a dor. Surge então um sentimento de profunda perda. O sofrimento e a dor psíquica se intensificam frente à realidade da situação de que o nascer e morrer são vivências pelas quais se passa sozinho. Neste momento é que a depressão assume sua faceta mais típica: desânimo, desinteresse, apatia, tristeza, choro imotivado. Nesta fase o papel dos cuidadores (médicos, familiares e contratados) deve ser o de melhorar a qualidade da morte com o fim de que o doente alcance um estado de aceitação e paz, preservando sua dignidade e equilíbrio emocional. Assim ocorrendo, o evoluir até a morte pode ser experimentado com serenidade, conforto e compreensão por todos os envolvidos.

O familiar representa mais do que a simples presença de alguém promovendo cuidados ao paciente, pois pode compreender e realizar com zelo difíceis tarefas como, p. ex., oferecer cuidados higiênicos, administra medicação, preparar a alimentação adequada, fazer curativos, acolher o medo, a angústia e oferecer amor e perdão.

A família deve priorizar as condições necessárias para manter o doente em casa, pois neste ambiente terá melhor qualidade de vida, uma vez que conta com carinho, atenção e segurança de um ambiente conhecido e no qual tem suas raízes. Isto minimizar o medo de morrer, de afastar-se, de romper com os laços que lhe serviu de guia ao longo de sua existência.

Para a desejável participação familiar devem ser identificados, dentro da dinâmica familiar, os eventuais pontos de conflitos, anteriores e posteriores ao surgimento da doença. Para que as relações com o doente não se torne vingativa, crítica, reivindicatória: de falhas, ausências, excessos cometidos no passado. Pois se não foram superadas enquanto havia vitalidade, vigor, disposição, não será no leito de morte que se encontrará força e recursos capazes de revitalizar um passado de mágoas e manchas.

A cultura científica e objetiva por excelência, muitas vezes acaba por deixar pessoas morrerem sozinhas, no quarto frio e monocromático dos hospitais, asilos e abrigos e tendo por companhia o medo mais dilacerante do ser humano: a solidão.

A ciência médica com seus progressos, avanços científico e tecnológico, eficiência diagnóstica, medicamentos de última geração, etc, não tem tido tempo de falar da morte. Inebriada pelo sucesso da era moderna no tocante à promoção da vida, acabam negligenciando o tema “morte”, como se fosse possível negar sua existência ou negar o destino inevitável de tudo o que existe. Quando a medicina já sabe que a doença venceu a vida humana, não cabe ao médico dar continuidade a tentativas insensatas e insensíveis de cura, que nada mais irão proporcionar ao doente que prolongar o sofrimento. Mas cabe ética e respeitosamente assistir, servir, confortar e zelar.

A intervenção médica no curso da doença de um indivíduo deve ter por finalidade minimizar sofrimentos, sem pretensão de se sobrepor a verdade da vida finita. O ato médico não pode se opor à liberdade e dignidade humana. O amor pela vida, quando a toma como um fim em si mesmo, se transforma em culto cego à vida. A medicina que se preocupa exclusivamente com as condições orgânicas, deixando de lado a qualidade de vida e o curso da natureza, promove um desrespeito à existência.



Mormente quando o papel da medicina é aliar-se à natureza para ajudá-la a seguir seu curso com naturalidade e fluidez.

Por vezes o que se observa é a medicina (e os familiares) travando uma luta insana contra a inevitabilidade da morte e não em defesa do paciente, pois a maneira de morrer não pode ser excluída do projeto de vida de ninguém. Portanto, a morte também deve ser humanizada.

Se a pretensão é ajudar alguém neste momento da existência, seja medicamentosa ou humanamente, deveremos nos informar e nos preparar para lidar com a morte do outro, mas principalmente, de nós mesmos. E contra isso, nada pode ser feito. “**Isto é quem somos!**” Lembrando-me de alguém muito especial, que me ensinou pela palavra, que “**Estamos aqui de passagem!...**”, por mais que se tenha evoluído, a finitude e a impermanência, de tudo e em tudo, não pode ser subestimada, pois pertence inexoravelmente ao destino...

Aquarela (um hino à morte)

Composição: Toquinho / Vinicius de Moraes / G. Morra / M. Fabrizio

Numa folha qualquer
Eu desenho um sol amarelo
E com cinco ou seis retas
É fácil fazer um castelo...
Corro o lápis em torno
Da mão e me dou uma luva
E se faço chover
Com dois riscos
Tenho um guarda-chuva...
Se um pinguinho de tinta
Cai num pedacinho
Azul do papel
Num instante imagino
Uma linda gaivota
A voar no céu...
Vai voando
Contornando a imensa
Curva Norte e Sul
Vou com ela
Viajando Haváí
Pequim ou Istambul
Pinto um barco a vela

Branco navegando
É tanto céu e mar
Num beijo azul...
Entre as nuvens
Vem surgindo um lindo
Avião rosa e grená
Tudo em volta colorindo
Com suas luzes a piscar...
Basta imaginar e ele está
Partindo, sereno e lindo
Se a gente quiser
Ele vai pousar...
Numa folha qualquer
Eu desenho um navio
De partida
Com alguns bons amigos
Bebendo de bem com a vida...
De uma América a outra
Eu consigo passar num segundo
Giro um simples compasso
E num círculo eu faço o
mundo...

Um menino caminha
E caminhando chega no muro
E ali logo em frente
A esperar pela gente
O futuro está...
E o futuro é uma astronave
Que tentamos pilotar
Não tem tempo, nem piedade
Nem tem hora de chegar
Sem pedir licença
Muda a nossa vida
E depois convida
A rir ou chorar...
Nessa estrada não nos cabe
Conhecer ou ver o que virá
O fim dela ninguém sabe
Bem ao certo onde vai dar
Vamos todos
Numa linda passarela
De uma aquarela
Que um dia enfim
Descolorirá...

Dr. Maurício Aranha - **Sócio**-Fundador da ANERJ - Associação dos Neurologistas do Estado do Rio de Janeiro. Filiado da SBNeC - Sociedade Brasileira de Neurociências e Comportamento da USP. Filiado da APERJ - Associação Psiquiátrica do Estado do Rio de Janeiro (Federada da ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria e da WPA - Associação Mundial de Psiquiatria). Pesquisador do Núcleo de Ciências Médicas, Psicologia e Comportamento do Instituto de Ciências Cognitivas. **Formação:** Medicina pela Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil. Psiquiatria Forense pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil. Psiquiatria pela Universidade Estácio de Sá, Brasil. Psicopedagogia Clínica e Institucional pelo Grupo de Ação Educacional, Brasil. Psicologia Analítica pela Universidade Hermínio da Silveira e Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação, Brasil. Neurolinguística pelo Instituto NLP in Rio & NLP Institut Berlin, Brasil/Alemanha. Neurociência e Saúde Mental pelo Instituto de Neurociências y Salud Mental da Universidade da Catalunya, Espanha. E-mail: ma@icc-br.org