

# ENTENDENDO A MORTE PARA COMPREENDER A VIDA

Carmen Maria Andrade<sup>1</sup>

Clarice Luiz Krug<sup>2</sup>

**Resumo.** O presente artigo, fruto de uma pesquisa bibliográfica, aborda questões sobre o viver e o morrer, enfatizando o entendimento da morte para uma melhor compreensão da vida e do ser humano, considerando a importância de penetrar nesse fenômeno tido como proibido, até por meio do falar. Conclui apresentando sugestões que objetivam tornar o tema “conversável”.

**Palavras-chave:** Morte. Autoconhecimento. Linguagem. Elaboração.

A angústia da perspectiva da morte existe, mas encontra-se mascarada, pela ideia alienada que possuímos acerca de nossa imortalidade: *são os outros que morrem*. Apesar de sabermos existir a morte, embora traumatizados por ela e pelo desaparecimento dos entes queridos e certos da nossa própria morte, vivemos igualmente cegos, como se parentes, nossos amigos e nós próprios não tivéssemos nunca que

---

<sup>1</sup> Profa Dra na área de Vida Adulta e Envelhecimento Humano. Aposentada da Universidade Federal de Santa Maria/RS, e coordenadora do Núcleo Palotino de Estudos do Envelhecimento Humano da Faculdade Palotina de Santa Maria – RS/BR. E-mail: carmena@brturbo.com.br.

<sup>2</sup> Mestre em Ciência do Movimento Humano com dissertação na Área de Vida Adulta e Envelhecimento Humano – pela Universidade Federal de Santa Maria – RS/BR. Professora da Rede Pública de Santa Maria – RS/BR.

morrer. Não nos preparamos para morrer, nem tocamos no assunto, pois, supersticiosamente, tememos atraí-la para nós mesmos, e assim ela poderá vir mais rapidamente, podando nossos sonhos e realizações.

Consideramos ser a morte um tema evitado e ignorado pela sociedade. O fato, porém, é ser a morte inevitável. Todos nós morreremos um dia; é apenas uma questão de tempo. A morte, na verdade, é tão parte da existência humana, do seu crescimento e desenvolvimento, quanto o nascimento.

Já começamos a vida com um processo de perda. Somos lançados para fora do útero materno, precisamos dos cuidados de nossa mãe, “somos bebês que mamam, choram, se agarram indefesos” (VIORST, 1988, p. 19).

Evocando nosso percurso de vida, muitas são as lembranças. Quando crianças e jovens - o ingresso e a vida na escola, uma cirurgia, o divórcio dos pais, os ciúmes do nascimento de um irmãozinho, a separação de um amigo, a primeira menstruação, o primeiro amor, a busca de emprego, o fracasso no vestibular... - Quando adultos - casamento, desligamento da casa paterna, desemprego, compromissos financeiros, chegada e saída dos filhos, aposentadoria... - Quando velhos - viuvês, morte de amigos e familiares, doenças crônicas, convivência com os netos, adaptação da casa, adequação do cardápio... são muitos os ganhos, mas também são inúmeras as perdas.

Afastar a possibilidade da perda é uma forma de proteção encontrada pela pessoa para não fazer contato com o sofrimento. Não podemos separar o preparo para vivermos com os limites e as exigências

do dia a dia; do preparo para a morte. Viver as mudanças de uma maneira positiva e responsável já se constitui no preparo para lidar com a nossa morte e com a dos outros.

É no entendimento e na assimilação de “pequenas mortes”, vividas diariamente, que começa nossa preparação. Precisamos trabalhar com as perdas necessárias, as mortes simbólicas e as experiências negativas causadoras de dor, mas oportunizadoras de crescimento.

Este sistema atual de morte nos é introjetado desde a infância, primamos por questões evasivas e eufemismos: “Enfim descansou”... “passou desta para melhor”... “ele se foi”... “dorme para sempre”... “Deus quis assim”..., evitamos que as crianças participem de velórios ou de dizer que alguém que elas muito amam está morrendo. Ao privá-las dessa experiência, estamos fazendo da morte e do morrer um tabu, incutindo nelas um medo desnecessário. Quanto mais tivermos condições de dizer-lhes a verdade, menos traumas e situações angustiantes surgirão. Obviamente que é triste saber da morte do pai ou que a mãe foi atropelada por um carro, mas reforça o fato de o pai ou a mãe não optarem por ir embora.

Se a morte foi de alguém da mesma idade – e principalmente se for de sua família – o fato pode criar um medo enorme. Muitas perguntas invadirão a mente, mas talvez ela nunca as faça em voz alta: “Será que eu também vou morrer”?

De repente percebemos não acontecer a morte somente com os maus como mostrava a ficção televisiva ou os jogos de computador, e também não só com

os doentes ou velhos. Acontece com pessoas de todas as idades também e aos poucos tomamos consciência de nossa própria mortalidade. Ninguém quer morrer, não quer sofrer, mas não conhece qualquer forma de evitar a morte e o sofrimento. Por isso, é aconselhável termos cuidado com palavras do tipo “foi dormir”, “foi para o céu” ou “foi ficar com Jesus”. Essas terminologias podem criar outros problemas na mente das pessoas. Elas não querem mais dormir, é muito bom o céu e elas, também, querem ir, ou não gostam mais de Jesus.

Conversar e compartilhar da emoção do momento é essencial para que as pessoas convivam com a verdade, com uma autoimagem positiva e com a capacidade de lidar com as pequenas “mortes” e exigências da vida futura, bem como com a morte final.

A Dra. Kübler-Ross nos fala, particularmente, em crianças atingidas por doenças incuráveis: “Essas crianças sabem o que as espera depois da vida. As que se preparam para morrer, em vez de ter medo, nos dão lições sobre a maneira de viver” (apud DROUT, 1995, p. 234). Ela conta ter chegado um dia ao trabalho e encontrado diversas enfermeiras e médicos residentes envolvidos numa discussão acaloradíssima, acusando-se mutuamente de terem mentido para um garoto de cinco anos que estava morrendo de leucemia. Parece que alguém dissera ao menino que ele poderia ir para casa naquele dia, pois ele pedira a sua enfermeira para aprontar sua mala. Claro que não havia possibilidade de uma criança tão doente ser liberada e a enfermeira tentou descobrir quem fora irresponsável a ponto de

lhe fazer tal promessa, mas todos que trabalhavam na ala negaram tê-lo feito. Ninguém perguntara ao menino, e a Dra. Kübler-Ross disse que conversaria com ele. Na conversa, ele lhe disse: “*Dra., vou para casa*”. Confusa e abalada com a experiência, voltou para seu consultório sem nada responder. Algumas horas mais tarde, o menino queixou-se de que estava cansado. Deitou-se, puxou o lençol sobre a cabeça e morreu.

A reação da equipe foi de pesar. Mas todos ficaram aliviados por ele ter morrido antes de descobrir que não poderia ir para casa e antes de descobrir que alguém lhe mentira. Mas, nas palavras de Elizabeth Kübler-Ross, “acho que ele sabia de verdade, que ‘estava’ indo para casa, num sentido muito mais profundo que a equipe estava preparada para entender”.

As crenças religiosas ou filosofias de vida podem ajudar e muito na preparação e no enfrentamento mais tranquilo de uma perda. A certeza da continuidade da vida após a morte ajuda as pessoas a lidarem com o “nihilismo de nossa cultura materialista, em que o abstrato e o invisível não são reconhecidos” (KÜBLER-ROSS, 1996, p. 92). Mas ela também alerta para o risco de não cairmos no extremo e passarmos a entender a morte de uma forma leve demais, porque, agindo assim, também estaremos escondendo nosso medo de encará-la.

Considerando o modo particular de cada cultura ao escolher respostas às questões de morte, tudo parece resumir-se numa só pergunta: qual o significado da morte na existência humana? Por que morremos? Qual o sentido da existência humana? Como pode-

mos ser felizes e viver em paz? Portanto, parece mais razoável procurarmos respostas que nos proporcionem paz e força para vivermos esta vida com significado e propósito.

Um elemento necessário para esse processo é a recuperação e o desenvolvimento da dimensão humana que conduz ao autoconhecimento. Podem o professor e as instituições de ensino ignorar isso e colocarem-se à margem dos acontecimentos? Ou compete também ao educador agir no sentido de contribuir para os constantes desafios impostos quando um aluno pergunta: “Eu vou morrer”? Ou ainda quando alguém questiona: “Quem sou eu”? “Por que estou aqui”?

Do mesmo modo que nos preocupamos hoje com a educação política, com a formação do cidadão e do profissional, podemos e devemos preocuparmo-nos com o desenvolvimento dos seus aspectos transcendentais. Quando falamos de dimensão transcendente como objeto da educação, referimo-nos a um aspecto que ultrapassa o cognitivo, o físico, o social e o político, os quais, de uma forma ou outra, já vêm sendo alvo da atenção dos educadores. Falamos do aprofundamento da condição de ser, do autoconhecimento, da sensibilização para a questão dos valores humanos. O importante consiste em a educação colaborar para despertar maior consciência de unidade nas pessoas para que elas possam compreender o ser humano como uma unidade que integra corpo e mente; compreender o indivíduo constituído de uma uniduidade “cérebro-espírito”, na qual tudo que afeta o ser afeta o espírito e tudo o que afeta o “cérebro-espírito” envolve também o ser (MORAES, 2007, p. 109).

É nesse sentido que a educação pode colaborar, pois significa ajudar a pessoa a construir sua identidade pelo autoconhecimento. Significa o conhecimento de sua própria natureza humana para saber quem é, quais seus talentos, suas qualidades e defeitos que possui. Pressupõe acesso aos sentimentos, às emoções e aos afetos.

Se não sabemos quem somos, não haverá base para um pensamento correto. Se não nos conhecemos, não haverá transformação. “Para transformar o mundo, é preciso, primeiro, compreender a si mesmo e querer se transformar” (WERBER, 2001, p. 23).

Na visão holística da educação, ciência e espiritualidade convergem e se fecundam. Para a harmonização de ambas, os grupos de pesquisa e ação transdisciplinar constituem-se em instrumento privilegiado. Porque são grupos nos quais se exercita a visão unificada dos objetos, descobrem-se novas facetas e pesquisadores e agentes revelam-se como pessoas (CARDOSO, 1999, p. 69). Nesses grupos, as pessoas desenvolvem qualidades humanas profundamente benéficas: a humildade em saber ouvir, o respeito e a criatividade.

Sabemos que, hoje, é possível a leitura corporal da história de cada ser humano, o registro de traumas e tensões. A forma, a postura, o movimento sinalizam temperamentos, tendências e distrofias físicas e psicológicas (WEIL; TOMPAKOW, 1995, p. 45).

Fazer a leitura de tais sinais é tarefa de psicólogos e fisiatras. No entanto, a prevenção dos distúrbios pode muito bem ser feita pelo professor, com o uso de exercícios de expressão corporal, relaxamento, biodança, contato com a natureza, eurritmia...

Exercícios e atividades com tais fins devem ser mais um recurso para a instituição de ensino poder cuidar seriamente da afetividade, pois muitas das tensões ocasionadas pelo processo de perdas em suas experiências familiares, nas ruas e na própria instituição, podem ser aliviadas. As histórias, a música envolvendo práticas corporais, o teatro, as brincadeiras, o desenho têm efeito catártico.

Determinados acontecimentos considerados traumáticos, como a perda pela morte, permanecem como marcas profundas na psique dos envolvidos nos fatos. As lembranças persistem, também, através de sonhos desagradáveis, que invadem o inconsciente das pessoas durante o sono. Além de pesadelos, elas podem ser invadidas por sonhos de ansiedade que as deixam apreensivas pela hipótese de que, em breve, também morrerão. Algumas tentam dormir de olhos abertos para não sonhar.

Todas essas reações são bem conhecidas por psiquiatras como os sintomas principais do distúrbio da tensão pós-traumática. Terr escreve que, “no núcleo desse trauma, está a intrusa lembrança da ação violenta central: o disparo de uma arma, a visão da morte, o som, os gritos ou o súbito silêncio da vítima” (apud GOLEMAN, 1995, p. 216).

Esses momentos vividos tornam-se lembranças impressas nos circuitos emocionais. Qualquer outro fato traumatizante pode ocasionar terríveis medos, porque o momento temido pode acontecer mais uma vez.

Contudo, o medo passa com o tempo se houver um processo de reaprendizado natural, ou seja, à

medida que o objeto temido for encontrado de novo em circunstâncias diferentes. Referindo-se a esse aspecto, Goleman afirma, sobre uma pessoa:

que tem medo de cachorro porque um dia foi perseguida por um rosnante pastor alemão vai aos poucos e naturalmente perdendo o medo se, digamos, se muda para perto de alguém que tem um pastor alemão simpático, e passa seu tempo brincando com o cachorro (1995, p. 221).

Uma das formas como essa cura emocional ocorre espontaneamente é através dos jogos e brincadeiras. Através dessas atividades, é possível reviver o drama num ambiente em que se sentem seguras, brincando. Observamos, nesse caso, dois aspectos de cura: de um lado, a memória repete o contexto de baixa ansiedade, permitindo que um conjunto de respostas não traumatizadas se associem a ela. Outro aspecto é que, em suas cabeças, podem magicamente dar ao seu drama particular um “final feliz”: às vezes, ao brincarem de morrer, elas fortalecem seu senso de domínio sobre o traumático momento de impotência (EDWARDS et al., 2007, p. 261).

Enquanto os adultos e os velhos que passaram por processos de perdas consideradas arrasadoras bloqueiam a lembrança ou sensação do momento, a psique das crianças lida diferentemente:

elas se tornam menos entorpecidas para o trauma porque recorrem à fantasia, às brincadeiras para lembrar e elaborar o sofrimento por que passaram. Essas reencenações impedem a necessidade

de represar o medo em poderosas lembranças que podem depois irromper como flashbacks (TERR, apud GOLEMANN, 1995, p. 223).

Podemos observar ser o cérebro emocional altamente sintonizado com simbolismos e com o que Freud (apud HERMANN, 2004, p. 33) chamou de o “Processo primário”: as mensagens dos filmes, as histórias, os mitos, as artes. São recursos muito utilizados no acompanhamento dos traumatizados. A arte oferece a oportunidade de “falar” de momentos sobre o qual não ousaríamos falar em outras circunstâncias. Referências ocultas à cena traumática aparecem sempre nos trabalhos artísticos. O desenho possibilita a abertura, por isso o ato de desenhar é em si terapêutico, pois possibilita o início do processo de elaboração da perda.

Relaxamento, olhos fechados, mente tranquila, conduzida pelo professor, imaginando paisagens ou cenas de paz, permitem elaborações positivas e a progressiva tomada de consciência do agora e do hoje.

Para o trabalho e a prática diária da sala de aula, o professor pode utilizar preces, ditos famosos, provérbios, poesias e músicas que expressem a realidade desejada.

Por meio da técnica do conto, evidenciam-se ações e problemáticas semelhantes às nossas. Pelo entusiasmo e colorido com que os personagens das histórias são apresentados, suscitamos o desejo de ir além, a identificação pessoal, o desvelar-se (BETTELHEIN, 1980, p. 17).

O conto pode ser extraído do dia a dia, o que possibilita discutir soluções para as dificuldades e os

conflitos existenciais. Podemos, ainda, extraí-lo da mitologia, tão rica em símbolos. E, ainda, do cancionero popular e folclórico, podendo também a pessoa criá-lo, a partir de sua vivência.

A apresentação desses contos “criados” que emergem da problemática existencial de cada um pode ser narrada, encenada, gesticulada, para que se constitua num processo interativo e dinâmico de intensas trocas.

É esperado que, para a realização de atividades como as sugeridas até então, haja uma pequena apreensão por parte do adulto. Sabemos que a dificuldade de falar sobre a morte está diretamente relacionada com nossa cultura.

Em nosso dia a dia, geralmente não conversamos sobre o que estamos sentindo. É difícil falar com o coração aberto porque isso requer emocionar-se, o que nos levaria a pensar sobre nós mesmos.

Diferentes dos adultos e idosos, as crianças falam o que sentem. Estão sempre perguntando e, na maioria das vezes, ensinamos o silêncio, introjetado na infância e eclodindo nas fases seguintes em forma de inúmeros conflitos existenciais.

Nós, adultos, precisamos demonstrar segurança para que as crianças e os jovens busquem novidades. Portanto, falar-lhes sobre a morte é contar-lhes sobre a vida, já que nela passamos por perdas e ganhos.

Enganar as pessoas é privá-las de se desenvolverem, podendo causar sérios danos psicológicos. Quando queremos “poupá-los”, estamos evidenciando um argumento que revela nosso medo interior acerca do assunto. É importante explicarmos a finitude humana, a irreversibilidade, nossos sentimen-

tos em relação à morte e as inúmeras contribuições culturais a respeito da temática.

Acreditamos que as iniciativas aqui expostas podem auxiliar o processo de elaboração de perdas, bem como aprofundar o processo de autoconhecimento para que possamos olhar os problemas existenciais, solucionando nossos conflitos mais íntimos.

## REFERÊNCIAS

BETTELHEIM, Bruno. **A psicanálise dos contos de fadas**. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1980.

CARDOSO, Maria Luiza Pontes. **Educação para a nova era: uma visão contemporânea para pais e professores**. São Paulo: Summus, 1999.

DROUOT, Patrick. **Nós todos somos imortais**. Rio de Janeiro: Record, 1995.

EDWARDS, C. Gandini L.; FORMAN, G. **As cem linguagens da criança**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2005.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995.

HERMANN, Fábio. **O que é psicanálise**. São Paulo: Abril Cultural Brasiliense, 2004.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**. São Paulo. Martins Fontes, 1996.

KLÜBLER-ROSS, E. **A roda da Vida: memórias do Viver e do Morrer**. Rio de Janeiro, Sextante, 1996.

MORAES, Maria Cândida. **O paradigma educacional emergente**. Campinas: Papirus, 2007.

VIORST, Judith. **Perdas necessárias**. São Paulo: Melhoramentos, 1988.

WEIL, P.; TOMPAKOW, R. **O corpo fala**. São Paulo: Gente, 1995.

WERBER, R. **Diálogos entre cientistas e sábios: a busca da unidade.** São Paulo: Cultrix, 2001.

## UNDERSTANDING DEATH TO UNDERSTAND LIFE

**Abstract.** This article was the result of a literary bibliographical study about the issues of living and dying, emphasizing the understanding of death to define human life, considered as a phenomenon seen as forbidden, even to talk about. The conclusion suggests methods for discussions of these themes relating to death.

**Keywords:** Death. Self. Language. Development.

Recebido em setembro de 2009

Aprovado em dezembro de 2009