

Morte: Como as pessoas enfrentam?¹

Valéria Tinoco

Lidar com a morte, enfrentar a morte é, talvez, uma das tarefas mais difíceis do homem pós-moderno. Nem sempre foi assim, parece ter sido mais fácil!

Não abordarei de forma profunda sobre a evolução (ou regressão) histórica das atitudes e costumes frente a morte mas farei algumas comparações entre épocas passadas e os dias de hoje.

A forma como a morte é encarada tem influência direta sobre a nossa forma de enfrentamento.

As atitudes e práticas frente a morte e, conseqüentemente, a forma de enfrentamento mudaram muito com o passar dos séculos. Philippe Ariès fez uma ampla pesquisa sobre como essas mudanças se deram em seus livros 'O homem diante da morte' e 'História da morte no Ocidente', ambos de 1977.

Vejamos alguns pontos destas mudanças.

Nos séculos passados, até o século XIX, as pessoas eram mais familiarizadas com a morte que nos dias de hoje. Se antes a morte boa era a morte avisada e a morte sem aviso era vista como vergonhosa, hoje a "morte boa" é a morte rápida, que não causa sofrimento. Mortes repentinas eram desonrosas pois não dava tempo ao morto de se preparar para morrer, pedir perdão, fazer recomendações e despedidas, ações que o moribundo tinha nos seus últimos dias de vida. Não havia medo de morrer, mas de morrer só. Se a morte era vista como algo natural e familiar, podemos pensar que era mais fácil enfrentá-la.

¹ Conferência proferida na Jornada Científica InCor 2003, Módulo Psicologia aplicada à Cardiologia: Morte e Perdas no Contexto Hospitalar em 27 de outubro de 2003, São Paulo, SP.

Pintores da época mostram em suas obras esta familiaridade da morte (Munch, Rembrant, para destacar alguns).

Hoje morre-se só. A morte deixou de acontecer nas casas ao lado das famílias e amigos e foi para os hospitais e UTIs distanciando as pessoas da morte. Hoje evitamos falar em morte e quando a vivenciamos entramos em contato com algo que nos é pouco familiar.

Com o desenvolvimento da indústria, da técnica e da tecnologia, principalmente na medicina, a morte passa de “morte domada”, da qual se dá conta, para a “morte selvagem”. Esta morte representa aquilo que insiste em permanecer desconhecido, incontrolável, que nos dá medo. A nossa dificuldade em aceitar a morte hoje é muito maior o que dificulta seu enfrentamento. A morte sendo vista como um fracasso da tecnologia e da equipe médica, acaba sendo prolongada a qualquer custo. Com esta afirmação não pretendemos interferir no reconhecimento dos benefícios gerados por ambos, tecnologia e médicos. São duas faces de um mesmo fenômeno.

Até o séc. XIX os próprios familiares cuidavam da preparação do corpo e enterro. A perda era vivenciada e compartilhada por todos, pelas crianças, inclusive. Atualmente os familiares deixam tudo a cargo de profissionais. São expectadores e não participantes.

No século XIX surge a dor em relação ao rompimento do vínculo com a pessoa amada e não mais em relação ao morto. Hoje a dor não é apenas pela perda do ente querido, mas por deixarmos de sermos amados quando este se vai.

No mesmo século, na França, surge o espiritismo, com os estudos de Allan Kardec. Surgem também muitos estudos em parapsicologia com a intenção não religiosa de descobrir o que acontece quando morremos. Vê-se aí o desejo de unir vivos e mortos, com objetivo de aliviar a dor causada pela separação. Temos aqui uma mudança em relação ao enfrentamento.

Até o início do séc. XX a morte estava mais presente na comunidade:

- comunidade era afetada
- avisos de morte aconteciam em locais públicos
- corpo morto podia ser visitado
- familiares e pessoas próximas participavam dos rituais
- no período de luto a família recebia visitas, ia ao cemitério e igreja.

No decorrer do séc. XX até os dias de hoje o que se vê é um desejo que a morte passe despercebida, modificando o cotidiano o menos possível. A morte é vista como algo distante, como se pudesse ser inexistente. Ainda podemos observar os rituais descritos acima, mas tornam-se cada vez mais discretos e rápidos. Rituais de despedida quase não existem mais. Uso do crematório aumenta e diminui-se visitas aos cemitérios. Espaço e tempo para chorar por seu ente querido torna-se menor.

O processo de “esconder a morte” começa com a própria doença. Não se fala sobre o que está acontecendo: médicos, família e paciente parecem querer fingir que está tudo bem, na tentativa de protegerem uns aos outros e a si próprios do sofrimento, evitando, assim, que a situação saia do controle, da “normalidade”.

Muitos autores dizem que o paciente sempre sabe o que está acontecendo com ele. Será que a melhor atitude é impedir que a comunicação

dos fatos e sentimentos aconteça? Dá para proteger de um sofrimento que já está lá?

Não se chama mais o padre antes que o doente morra. A extrema-unção passa a ser dos mortos e não dos moribundos.

A morte torna-se um evento solitário.

A repugnância pela doença e pelo corpo decadente torna-se intensa. Este sentimento dura muito tempo já que a possibilidade de prolongar-se a vida é muito maior hoje.

O hospital de hoje é um retrato da tentativa de se esconder a doença e a morte: horário de visita é controlado; visitas são rápidas (dos familiares, amigos e dos médicos); cobre-se o que não pode ser visto.

Se antes a cena do morrer era pública, hoje foi transferida para um quarto, fora de casa, onde o paciente é bem cuidado aos olhos da família, mas fica afastado do contato com os outros.

É uma morte conveniente esta que ocorre no hospital. O cuidado neste momento é profissionalizado, paga-se para não entrar em contato com a morte e com os sentimentos por ela gerados. A família sente-se menos desgastada desta forma. O contato com a morte é muito desgastante e leva o indivíduo querer distanciar-se dela. Isto faz com que pensemos que as possibilidades de enfrentamento tornam-se mais difíceis por estarem os indivíduos mais distantes.

Remédios poderosos: analgésicos e calmantes aliviam e escondem as dores do que está morrendo e também do enlutado. Alivia-se e acalmam-se os sentimentos.

O enfrentamento da morte e a vivência do processo de luto são diretamente atingidos por esta atitude de discrição.

Além disso, há uma necessidade cada vez maior de uma produção eficiente e incessante, que contribui para que não paremos nossos afazeres para vivenciar o processo de luto. O lema é “seja forte” e “bola para frente”. As pessoas ficam constrangidas com a própria dor e com a dor do outro.

O modo de enfrentamento atual, que não dá espaço para a vivência do processo de luto, pode causar danos à saúde como mostram muitos estudiosos, de Freud a Parkes, psiquiatra e um dos principais nomes relacionados a luto da atualidade. A comunicação, tão importante no processo de enfrentamento, parece estar impedida. No enfrentamento é preciso reconhecer os sentimentos e poder comunicá-los.

Paralelamente surgem, então, os estudiosos do processo de luto, morte e morrer, que propõem, inversamente à tendência da sociedade, a possibilidade de viver a doença e a morte com dignidade, possibilidade de expressão, comunicação e vivência dos processos emocionais que envolvem este período.

Surge a idéia da vivência do luto antecipatório, os cuidados paliativos, a filosofia Hospice, onde a grande responsável por estes estudos é Elizabeth Kubler-Ross. O contato familiar, o cuidado realizado em casa, as despedidas, a comunicação dos sentimentos são aceitos e promovidos. Há uma preocupação com aqueles que vão e com aqueles que ficam, buscando-se um enfrentamento mais saudável.

A Psicologia e os Cuidados Paliativos vêm, portanto, em direção diferente da sociedade atual. Estes estudos estão crescendo, como o evento de hoje e quanto mais pudermos permear a sociedade com estes conhecimentos estaremos facilitando o processo de enfrentamento do morrer e da morte.

No começo deste novo século as discussões sobre a morte e o morrer se intensificaram. Há uma tentativa de sair deste modelo da morte alienada, onde ninguém sabe o que está se passando.

De um outro ponto de vista, a morte deve ser aceita e negada, ao mesmo tempo, pelos indivíduos e pela sociedade.

Aceita pois temos que manter o contato com a realidade e negada pois para continuarmos a viver e com projetos para o futuro temos que nos esquecer por uns instantes na nossa finitude e dos nossos limites.

A tendência hoje e para os próximos tempos é de diminuição da negação da morte conforme mais pessoas entrem em contato com as possibilidades a respeito da morte, morrer e luto.

As atitudes em relação à morte e a capacidade de enfrentamento estão ligadas àquilo que pode ser expresso, comunicado.

Quanto à linguagem utilizada, prefere-se falar sobre a morte e morrer de modo indireto, com o uso de eufemismos, metáforas ou expressões. Algumas expressões trazem consigo um significado e uma crença com intenção de buscar uma explicação ou conforto. Apesar de, em alguns casos, poder se tratar de negação da morte não saudável, trata-se de uma defesa que conforta

e ajuda neste processo de enfrentamento. Pesquisa de fatores mostrou que a maioria das pessoas acredita em algum tipo de vida após a morte e ter esta é confortante para a maioria.

É importante destacar também o caráter protetor e adaptativo da negação da morte. Em alguns momentos a negação pode ser necessária para alguns indivíduos manterem a sanidade, como no caso da vivência de um luto pela perda de um ente querido, concomitante a um processo de luta pela própria sobrevivência. A natureza e a duração da negação nos dirá sobre ela ser adaptativa ou não para aquele indivíduo.

Gostaria de colocar o aspecto individual do enfrentamento da morte. O processo de enfrentamento é muito particular e está relacionado a fatores pessoais, familiares, além da influência histórica e sócio-cultural. Fatores da personalidade, histórico pessoal de perdas e de enfrentamento, educação para a morte recebida, características e circunstâncias da morte ou doença, acesso às informações sobre o ocorrido, apoio recebido e possibilidade de expressão dos sentimentos terão influência no modo de enfrentamento.

A partir do momento em que a sociedade permite que se entre em contato com a morte, muitas são os modelos de enfrentamento e de reações possíveis.

Para finalizar quero falar de um aspecto que muito tem me tocado no desenvolvimento do meu trabalho, que é a Educação para a Morte, além do trabalho clínico e de pesquisa com morte, perdas e luto.

Faz parte da nossa tarefa enquanto profissionais da saúde educar e contribuir para a ampliação e transformação das atitudes frente a morte, o morrer e o processo de luto. Estas atitudes são indispensáveis para a facilitação do enfrentamento diante destes processos.

Educação para a Morte é preparação para a vida. Segundo o autor Patrick Dean, Death Education deveria se chamar Life and Loss Education, educação para a vida e perdas, “pois só quando temos consciência da finitude das coisas e de nós mesmos estamos livres para estar no presente e inteiros”.

Estudar sobre a morte e luto nos dá uma visão completa do ser humano. Não falar ou pensar sobre esses assuntos não enfraquece sua força, não a deixa menos horrível...ao contrário, limita nossas chances de enfrentamento.

A Educação para a Morte possibilita o enfrentamento em situações perdas e crises, com o desenvolvimento de recursos próprios para isso.

Também contribui para melhorar o aproveitamento da vida, reduzindo o medo de morrer. Há algumas pesquisas que mostram isso.

Um documento formulado pela IWG – International Work Group for Death, Dying and Bereavment, em 1994 diz que “Morte e morrer e o processo de luto são aspectos fundamentais e que permeiam a experiência humana. Indivíduos e sociedades sentem-se completos quando são capazes de observar e compreender esta realidade. A ausência desta compreensão e apreciação pode levar a um sofrimento desnecessário, perda da dignidade, alienação e diminuição da qualidade de vida. Por esta razão, Educação sobre morte, morrer e luto, tanto formal quanto informalmente, é um componente essencial do processo de educação em todos os níveis”.

Como se dá a Educação para a Morte? A Educação se dá pela comunicação. A comunicação é um dos processos básicos de todo o processo educativo. Um dos principais objetivos do trabalho do educador para a morte é a facilitação do processo de comunicação, da expressão dos sentimentos e necessidades do indivíduo, família e outros envolvidos. Lembremos que no

processo de morte e morrer e luto a comunicação está mais difícil, como já foi dito.

Algumas propostas para a Educação para a Morte:

- Educação desde o berço:

Crianças a partir dos 3 anos de idade podem ter acesso a este tema por meio de conversas, livros, filmes e, principalmente, ter suas perguntas respondidas! Isso faz com que as escolas ocupem um papel importantíssimo: é necessário, portanto, a instrumentalização do corpo técnico-pedagógico e funcionários. Estes devem estar preparados para falar sobre o tema e para facilitar a expressão e elaboração no caso de vivência de uma perda e luto por um aluno. O papel neste caso é de não contribuir para a negação e formação de indivíduos que não sabem lidar com perdas. É importante lembrar também que a escola tem papel profilático no desenvolvimento de crises.

- Educação para a Morte na comunidade: tornar a comunidade apta para lidar com questões sobre morte e luto.
- Educação para a Morte para profissionais da saúde: desde a formação universitária (são poucas as disciplinas oferecidas sobre o tema; psicologia do desenvolvimento não inclui morte e luto). Mesmo assim são os profissionais que têm mais preparo.
- Educação para a Morte na mídia: trazer o tema de modo correto, que suscite o debate e leve ao aprendizado.

Bibliografia consultada:

- Ann, L.D., Lee, A.S. (2002) *The Last Dance – Encountering Death and Dying*, Nova Iorque, McGraw-Hill.
- Ariès, P. (1977) *O homem diante da morte*, Rio de Janeiro, Francisco Alves.
- Ariès, P. (1977) *História do morte no Ocidente*, Rio de Janeiro, Francisco Alves.
- Kovács, M.J. (1992) *Morte e desenvolvimento humano*, São Paulo, Casa do Psicólogo.
- Kovács, M.J. (2002) *Educação para a morte: um desafio na formação de profissionais da saúde e educação*, Trabalho para Título de Livre-Docência, Instituto de Psicologia USP, São Paulo, 316 p.
- Tinoco, V. (2003) O Luto como Vivemos: Educação para Morte, Palestra proferida no II Congresso Brasileiro de Psicologia da Saúde e Psicossomática e II Simpósio Brasileiro de Psiconeuroimunologia, 03/outubro/2003.