

**RENATA TONON BITTENCOURT**

**PENSANDO A MORTE E A VIDA  
NA ÓTICA DA TANATOLOGIA E BIODANZA**

Monografia apresentada para fins de titulação como facilitadora de Biodanza-Sistema Rolando Toro da Escola de Biodanza de Gravatal, diretora Silvia Eick, orientada pela Dalila Zotti.

**FLORIANÓPOLIS  
2007**

## INTRODUÇÃO

Segundo Assumpção (2003), a palavra tanotologia deriva do idioma grego: *thánatos*, representa o deus da morte na mitologia grega, e *logos*, significa estudo. Desse modo, o significado de tanotologia entende-se por: o estudo da morte ou a ciência da morte. Ela é considerada ciência porque reflete sobre a morte, estuda as suas relações e suas conseqüências.

A ciência tanatológica pode ser considerada tão antiga quanto a própria humanidade. Pois, desde os tempos mais primitivos dos ancestrais humanos, no tempo das cavernas, a contemplação reflexiva do fenômeno da morte já se fazia presente.

Os aspectos relacionados à morte foram surgindo no decorrer da história, com o desenvolvimento e evolução das civilizações, diferentes culturas, ideologias e crenças. Assim como, as suas respectivas atitudes funerárias, representadas através de símbolos e da arte de diferentes épocas. Os povos védicos introduziram a idéia de reencarnação, o budismo trouxe o conceito de renascimento e o cristianismo inseriu a idéia de ressurreição e morte como sendo única e definitiva.

Por conseguinte, mesmo nas mais diversas culturas e religiões, a morte é percebida da mesma maneira no que diz respeito à morte como passagem e a sua relação com a evolução espiritual humana. Desse modo, a morte representa, de uma maneira geral, algo comum e fascinante, mas também algo ameaçador e apavorante.

Atualmente observa-se que a morte ainda é motivo de conflitos para o ser humano. Pois, desejando usufruir a vida, constantemente se vê ameaçado pela morte, da qual inconscientemente ou conscientemente tenta fugir. O homem, na era da ciência e da tecnologia em que vive acaba por vivenciar uma contradição: consegue descobrir os segredos do espaço sideral, mas não consegue conviver com o grande mistério de seu próprio ser.

E foi neste contexto de morte, na década de 60, em Chicago, que surgiu o importante e necessário trabalho da psiquiatra Kubler-Ross. Trabalho amplo e profundo que se constituiu numa repleta compaixão pelos enfermos que se encontravam à beira da morte, abandonados de cuidados especiais, quando a medicina convencional já não podia fazer mais nada para salvar as suas vidas. Além dos pacientes terminais, o trabalho de Kluber-

Ross se estende a todos os profissionais e pessoas que gostariam de entender um pouco mais sobre a vida e seu sentido, e sobre o processo de morrer.

A tanatologia foi se desenvolvendo nos Estados Unidos, Europa, e pelo restante do mundo, inclusive no Brasil, através do surgimento de hospícios (instituição de cujo religioso destinada a acolher e cuidar dos pacientes terminais com cuidados paliativos) e congressos sobre o estudo da morte, espalhando o trabalho da tanatologia nas diversas áreas profissionais, universidades e hospitais. Pois, vida e morte dizem respeito a todas as atividades e pessoas.

Neste sentido, o estudo tanatológico com o passar do tempo, ganhou mais profundidade, passou a receber mais crédito e interesse de pessoas do meio científico, abrangendo assuntos mais diversificados, entre eles: a morte no processo do desenvolvimento humano, experiência de quase-morte, entre outros.

Por tudo isso, a tanatologia tem como objetivo proporcionar ajuda profissional ao enfermo terminal e seus familiares, às pessoas com idéias suicidas e a todo o indivíduo que tenha tido uma perda significativa, despertando uma mudança de atitude em relação à morte e ao processo de morrer. Ela também ajuda as pessoas a expressarem seus distintos sentimentos que surgem ao longo do processo que antecede a morte e o apóia frente as suas necessidades, dando-lhes qualidade de vida e não somente quantidade de vida. Sendo assim, a tanatologia promove a dignidade na vida e na morte a todas as pessoas que assim o quiserem, entendendo a dignidade como respeito a si mesmo, ao outro e a todas as formas de vida.

O maior enigma da vida humana é a morte. De todas as separações, a morte é a mais temida, tanto quando se trata de si mesmo quanto de alguém querido. Quase sempre a surpresa da morte é prematura, inevitável e imprescindível. É difícil morrer, já que morrer significa renunciar a vida na terra. A morte não deveria ser vista como um inimigo a vencer, mas sim como parte integral da vida que dá um sentido a existência humana.

Por mais que se abomine a morte, ela é o grande momento da vida do ser humano. Na morte, o homem completa a vida. Não existe viagem sem chegada. Não existe caminho sem destino. Não existe vida sem morte. Não se refletindo sobre o mistério da morte, não se reflete sobre o mistério da vida.

Neste contexto a Biodanza torna-se importante por resgatar o valor da vida. A palavra 'Biodanza' significa dança da vida. O prefixo "Bio" deriva do termo *bios* que significa "vida". A palavra "dança", significa gestos, expressões e movimentos integrados plenos de sentido vital. Em Biodanza, dançar é assumir em si próprio o movimento da vida. A Biodanza, por ser um sistema que favorece a integração e o desenvolvimento dos potenciais humanos, tem como objetivo não apenas melhorar o nível geral de saúde, mas facilitar o acesso a uma renovação existencial, a uma nova percepção da vida, e desenvolver novas capacidades para expressar e alcançar o que deseja para a sua vida.

Portanto, é importante para os seres humanos terem conhecimentos e consciência a respeito da morte e da vida em todas as suas dimensões, sendo os estudos da Tanatologia e Biodanza auxiliares deste processo. Assim, o ser humano poderá morrer com mais dignidade, com paz, sem dor e viver em plenitude. Pois, para morrer bem é preciso viver bem.

A presente monografia foi escrita com base nas discussões e reflexões das aulas da disciplina de Tanatologia, do Curso de Naturologia Aplicada na UNISUL, juntamente com as aulas, apostilas e livros obtidos e indicados pelo curso de Biodanza, da Escola de Gravatal. Este trabalho convida os leitores a mergulharem no mistério profundo da morte e da vida. Para isso, foi promovido a exposição de subsídios teóricos-práticos desses assuntos, referentes aos estudos da área de Tanatologia e Biodanza.

## **A HISTÓRIA DA MORTE NOS TEMPOS PRIMITIVOS E DA ANTIGUIDADE**

Segundo Assumpção (2003), o Homem de Neanderthal, que existiu há mais de 100.000 anos tinha um comportamento de significado perante a morte. Esse ancestral do homem, que já vivia em pequenas comunidades, enterrava seus mortos em posição fetal e com objetos de utilização pessoal, juntamente com flores e alimentos. Este comportamento demonstrava que apesar deste primitivo não ter nenhuma influência de ideologias, religiões, nem de meios de comunicação, já intuía a possibilidade da existência de uma vida após a morte, como se a vida não terminasse com a morte. Pois, ao colocarem os corpos em posição fetal, estariam reproduzindo a vida intra-uterina que aguarda o momento da passagem através do nascimento, para uma outra vida, a vida fora do útero, repleta de oportunidades. Este fato, também é interpretado como se a terra recebesse os corpos como um grande útero materno e no renascimento, os objetos deixados juntos ao morto serviriam para a sua nova vida.

Através dos achados arqueológicos evidencia-se que na história da humanidade, em todas as civilizações que foram surgindo, a morte era significativa, senão predominante em suas culturas.

Os Sumérios e os Egípcios, entre os anos 8.000 e 3.000 a.C., tinham uma atenção muito especial com a morte. Ao observar as múmias, os sarcófagos, onde eram depositados, os tesouros e a quantidade de objetos colocados próximos a elas, evidenciava a crença de que a morte não era o fim, mas uma passagem. Dois textos muito antigos, de duas civilizações distintas referentes à morte comprovam isso, que são: o Bardo Thodol, livro dos mortos tibetanos, e o Livro dos Mortos, do antigo Egito, cujo texto está em hieróglifos, vistos até hoje num dos mais antigos túmulos, a pirâmide de Unas, localizada numa cidade próximo a capital de Cairo (Assumpção, 2003).

Entre os anos 3.000 e 500 a.C, na civilização hebraica, um novo valor foi introduzido: o monoteísmo, que é a crença de um Deus único, criador de todas as coisas (Áries, 1977).

Neste mesmo período, encontram-se os povos Védicos que, sendo nômades e vivendo em religiões inóspitas, introduzem a idéia de reencarnação como a possibilidade de renascerem, após a morte, em lugares mais favoráveis.

O Budismo, surgido em torno do ano 500 a.C., não admitia a existência de alguma coisa no paraíso celestial dos hebreus ou de outras culturas, mas sim o Nirvana, onde a alma se desfaria num vazio total, depois de existências bem vividas, em completo desapego às coisas mundanas (Áries, 1977).

O Cristianismo surgido em torno do ano 30 d.C. baseados nos ensinamentos de Jesus Cristo, tem em sua morte e ressurreição, a base para a redenção da humanidade. Para o cristianismo, só se morre uma vez, e imediatamente após sua morte vem o momento da decisão e julgamento, onde o ser humano, na sua totalidade corpo-mente-espírito retorna a Deus, redimido pelo sangue de Cristo, ou então recusa esse retorno, renegando a redenção (Áries, 1977).

Com todas as diferenças entre culturas e crenças, em todas as civilizações e ideologias as idéias da morte como passagem e da evolução espiritual do homem, sempre estiveram presentes, mesmo que os caminhos para alcançá-los sejam diversos. Por isso, a morte representa, para todos os povos e em todos os tempos, alguma coisa fascinante e ao mesmo tempo ameaçadora, influenciando a qualidade de vida e o comportamento dos indivíduos.

## **ARTES E ATITUDES FUNERÁRIAS NOS VÁRIOS SÉCULOS**

O historiador Áries (1977), publicou importantes obras acerca das atitudes humanas no processo de morte e pós-morte, como: *A história da morte no ocidente* e *O homem diante da morte*. Para isso, o autor baseou-se nas interpretações de livros sobre a morte, gravuras de madeira, túmulo, cadáveres, ou seja, nas representações artísticas ou não, da morte de diferentes épocas. Entre elas:

### **REPRESENTAÇÃO DA MORTE: NO QUARTO DO MORIBUNDO**

Nos séculos XV e XVI foram encontradas nos livros sobre a morte e em gravuras de madeira as iconografias que reconduz ao modelo tradicional da morte no leito do moribundo, situando o Juízo não mais no éter do Grande Dia, mas sim no quarto, à volta de seu leito.

A cena que se passa na gravura: o moribundo está deitado, cercado por seus amigos e familiares. Está prestes a executar os ritos de morte. Mas, acontece algo que perturba a simplicidade da cerimônia e que os assistentes não vêem, um espetáculo reservado unicamente ao moribundo, que aliás, o contempla com um pouco de inquietude e muita indiferença. Seres sobrenaturais invadiram o quarto do jacente. De um lado, a Trindade, a Virgem e toda a corte celeste e, de outro, Satã e o exército de demônios monstruosos.

Para Áries (1977) esta cena não se trata exatamente de um juízo. A balança entre o bem e o mal dos séculos XII e XIII já não tem serventia. Continua existindo no livro, sendo bastante freqüente que o demônio dele se apodere num gesto de triunfo – porque as contas da biografia lhe são favoráveis. Mas Deus não aparece com atributos de juiz. É antes arbítrio ou testemunha.

A primeira interpretação sugerida pela composição gráfica da cena nas gravuras da *arte moriendi* é a luta cósmica entre o bem e o mal que disputam a morte do moribundo, quanto a este, assiste ao combate como um estranho, embora ele mesmo esteja no jogo.

Já a segunda interpretação, que se faz pela leitura das legendas que acompanham essas gravuras diz que Deus e a sua corte estão presentes para constatar como o moribundo se comportará no decorrer da prova que lhe é proposta antes de seu último suspiro e que determinará a sua sorte na eternidade. Esta prova consiste em uma última tentação. O moribundo verá sua vida inteira, tal como está contida no livro, e será tentado pelo desespero por suas faltas, pela glória vã de suas boas ações, ou pelo amor apaixonado de seres e coisas. Sua atitude, no lampejo deste momento fugidivo, apagará de uma vez por todas os pecados de sua vida inteira, caso repudie todas as suas boas ações, caso a elas venha ceder. A última prova substitui o Juízo Final.

Duas observações importantes fazem-se relevantes.

A primeira diz respeito à aproximação que então se opera entre a representação tradicional da morte no leito e a do juízo individual de cada vida. A morte no leito é vista como um rito apaziguante, que solenizava a passagem necessária – passamento – e reduzia a diferença entre os indivíduos, demonstrando a segurança do rito coletivo e a inquietude de uma interrogação pessoal.

A sorte particular de um moribundo específico não era motivo de preocupação. O mesmo se daria com este e com todos os homens, ou pelo menos com todos os santos cristãos em paz com a Igreja. Um rito essencialmente coletivo.

Já o juízo, mesmo se passando numa grande ação cósmica, no final dos tempos, era particular a cada indivíduo; ninguém conhecia sua sorte antes que o juiz tivesse decidido, após a avaliação das almas e a defesa dos intercessores.

A segunda observação diz respeito à relação cada vez mais estreita que se estabelece entre a morte e a biografia de cada vida particular. Ou seja, esta relação tornou-se definitiva nos séculos XIV e XV. Acredita-se, a partir de então, que cada homem revê sua vida inteira no momento em que morre, de uma só vez e que sua atitude nesse momento dará à sua biografia seu sentido definitivo, sua conclusão.

Compreende-se então que, mesmo persistindo até o século XIX, a solenidade ritual da morte no leito tomou, no fim da Idade Média, entre as classes instruídas, um caráter dramático, uma carga de emoção que antes não possuía. Entretanto, observa-se o fato de que esta evolução reforçou o papel do moribundo nas cerimônias de sua própria morte. Ela prossegue no centro da ação, que não só preside como anteriormente, mas também determina segundo sua vontade. Apenas no século XX essa crença enraizada foi recalçada, ao menos nas sociedades industriais.

## REPRESENTAÇÃO DA MORTE: O CADÁVER DECOMPOSTO

Na arte e na literatura surge no mesmo momento das *artes moriendi* o aparecimento do cadáver decomposto, a carniça. No século XIV ao XVI esta representação da morte com traços de uma múmia, de um caráter semi-decomposto foi muito pouco difundida. Somente no século XVII, o esqueleto ou os ossos, e não mais os cadáveres em decomposição difundiram-se sobre todas as tumbas, chegando mesmo a penetrar no interior das casas, sob as chaminés e móveis. Porém, a vulgarização dos objetos macabros sob a forma de crânios e ossos tem, a partir do fim do século XVI, uma significação diversa daquela do caráter putrefato.

Segundo Áries (1977), a interpretação desta atitude deve-se não apenas ao horror a morte, mas também ao símbolo do amor à vida, a plenitude da vida e da transformação do



esquema cristão. Nos testamentos (século XV e XVI) o horror a morte física se torna ausente, assim como se supõe na mentalidade comum. Mas, em contrapartida o horror a morte física é tema de poesia. Os poetas (século XV e XVI) tomam consciência da presença da corrupção. Ela está no cadáver, mas também no decurso da vida. Os vermes que comem os cadáveres não vêm da terra, mas do interior do corpo, de seus 'licores naturais'. A decomposição é um sinal de fracasso do homem, e neste ponto reside, sem dúvida, o sentido do macabro, que faz desse fracasso um fenômeno novo e original. Nas sociedades industriais contemporâneas o adulto experimenta, cedo ou tarde, e cada vez mais cedo, o sentimento de que fracassou, de que sua vida adulta não realizou nenhuma das promessas de sua adolescência. Este sentimento é a origem do clima de depressão que se alastra pelas classes abastadas das sociedades industriais. Hoje em dia não se estabelece relação entre o fracasso pessoal e a sua mortalidade humana. A certeza da morte, as fragilidades da vida são estranhas ao pessimismo existencial do homem, já que este prefere negar a morte.

O homem do fim da Idade Média, ao contrário, tinha uma consciência bastante acentuada de que era um morto em suspensão condicional, de que esta era curta e de que a morte, sempre presente em seu âmago, despedaçava suas ambições e envenenava seus prazeres. Esse homem tinha paixão pela vida que grande parte dos homens de hoje não entendem, talvez porque a vida tenha se tornado mais longa.

O homem em épocas de via de formação de uma mentalidade capitalista e tecnicista (em meados do século XVIII) tinha um amor irracional e visceral pelos bens materiais (coisas, homens, cavalos, cachorros).

Durante a segunda metade da Idade Média, do século XII ao século XV, deu-se uma aproximação entre três categorias de representações mentais: as da morte, a do reconhecimento por parte de cada indivíduo de sua própria biografia e as do apego apaixonado às coisas e aos seres possuídos durante a vida. A morte tornou-se o lugar em que o homem mais evoluído tomou consciência de si mesmo.

## REPRESENTAÇÃO DA MORTE: AS SEPULTURAS

Este fenômeno diz respeito aos túmulos ou, mais precisamente, a individualização das sepulturas.

Na Roma antiga cada indivíduo tinha um local de sepultura e este era marcado por uma inscrição. Isto significava o desejo de conservar a identidade do túmulo e a memória do falecido. Por volta do século V essas inscrições tornaram-se escassas, desaparecendo com certa rapidez, segundo a localidade. Isto se explica por ser o defunto abandonado à Igreja, que dele se encarregava até o dia em que este ressuscitava.

A partir do século XII reencontraram-se as inscrições funerárias quase desaparecidas por 800 a 900 anos. Principalmente, reapareceram sobre os túmulos, inicialmente muito raros, tornando-se mais freqüentes no século XIII. Com a inscrição, reaparece a efígie, sem que esta chegue a ser realmente um retrato. Evoca a beatitude ou o leito descansando à espera do Paraíso. No século XIV, levará o realismo a ponto de reproduzir uma máscara modelada pelo rosto do defunto. Para uma certa categoria de personagens ilustres, clérigos ou leigos, os únicos que possuíam grandes túmulos esculpidos, passou-se então do completo anonimato à inscrição curta e realista. A arte funerária evoluiu no sentido de maior personalização até o início do século XVII e o defunto pode ser, então, duplamente representado sobre o túmulo: jazendo e orando.

No século XVI, XVII e XVIII, ao lado desses túmulos monumentais, apareceu a multiplicação de pequenas placas, que eram aplicadas de encontro à parede da Igreja ou de encontro a um pilar. Este importante monumento funerário algumas vezes continha simples inscrições em latim ou em francês: aqui jaz tal pessoa, morta em tal data, com tal função. Outras, um pouco maiores, comportam, além da inscrição, uma cena em que o defunto é representado sozinho ou acompanhado de seu mentor, ou ao lado de uma cena religiosa. Estas placas traduziam a vontade de individualizar o lugar da sepultura e de perpetuar nesse local a lembrança do defunto.

Contudo, essas placas tumulares não eram o único meio, nem talvez o mais difundido de perpetuar a lembrança. Do século XII ao XVII, os moribundos previam em seu testamento serviços religiosos perpétuos para a salvação da alma. Os testadores ou seus herdeiros mandavam gravar numa placa de pedra ou cobre os termos da doação e os compromissos do padre e da paróquia. O que importava era a evocação da identidade do defunto e não o reconhecimento do lugar exato da colocação do corpo.

Percebe-se aqui a mudança do espelho da morte. No espelho de sua própria morte, cada homem redescobria o segredo de sua individualidade. Essa relação, entrevista pela

Antiguidade greco-romana e logo a seguir perdida, nunca deixou depois de impressionar nossa civilização ocidental. O homem das sociedades tradicionais, que era não só o da primeira fase da Idade Média, mas também os de todas as culturas populares e orais, resignavam-se sem grande dificuldade a consciência de ser mortal. Desde meados da idade média, o homem ocidental rico, poderoso ou letrado reconhece a si próprio em sua morte, descobriu a morte de si mesmo.

## REPRESENTAÇÃO DA MORTE: A MORTE DO OUTRO

A partir do século XVII, o homem das sociedades ocidentais tende a dar a morte um novo sentido que mais tarde se tornou um dos traços do Romantismo. A complacência para com a idéia da morte. Sendo ela exaltada, dramatizada, desejada e arrebatadora. Mas, ao mesmo tempo, já se ocupa menos de sua própria morte, e, assim, a morte romântica, retórica, é antes de tudo a morte do outro, o outro cuja saúde e lembrança inspiram, nos séculos XIX e XX, o novo culto dos túmulos e dos cemitérios. Aqui o historiador teve que se tornar psicanalista para entender este fenômeno, pois este apareceu apenas no mundo extravagante das fantasias.

A partir do século XVI a morte ganha um sentido erótico (vistos na literatura, crônicas e cartas). Como exemplo: carrascos atléticos nus arrancam a pele de São Bartolomeu. Como o ato sexual, a morte é a partir de então, cada vez mais como uma transgressão que arrebatava o homem de sua vida cotidiana, de sua sociedade racional, de seu trabalho monótono, para submetê-lo a um paroxismo e lançá-lo, então, em um mundo irracional, violento e cruel. Como o ato sexual, a morte é uma ruptura. Essa noção de ruptura nasceu e se desenvolveu no mundo das fantasias eróticas. Mas passará ao mundo dos fatos reais e ocorridos. Assim, perdera evidentemente seus caracteres eróticos, ou pelo menos estes serão sublimados e reduzidos à beleza: é a morte que chamaremos de romântica.

Para Áries (1977), a morte no leito de outrora tinha a solenidade, mas também a banalidade das cerimônias sazonais. Esperava-se por ela e todos se prestavam, então, aos ritos previstos pelo costume. Já, no século XIX, uma nova paixão arrebatou os costumes dos processos de morte e pós-morte. Ela é agitada pela emoção, chora, suplica e gesticula.

Não recusa os gestos ditados pelo uso. Pelo contrario, cumpre-os, eliminando-lhes o caráter banal e costumeiro. A partir de então, são descritos como se fossem uma invenção inédita, como se fossem espontâneos, inspirados por uma dor única no gênero. Naturalmente, a expressão de dor dos sobreviventes é devida a uma intolerância nova com a separação. A simples idéia da morte comove esses homens. Este transbordamento de afetividade macabra é explicado pela religião, a religião emotiva do catolicismo romântico e do pietismo, do metodismo protestante.

Até o século XVIII, a morte dizia respeito aquele a quem ameaçava, e unicamente a quem estava à beira da morte. Também cabia a cada um expressar suas idéias, seus sentimentos, suas vontades. Para isso, dispunha-se de um instrumento: o testamento, do século XIII ao XVIII. Este era mais que um simples ato de direito privado para a transmissão da herança, um meio para cada um afirmar seus pensamentos profundos e suas convicções. O objetivo das cláusulas piedosas, que por sua vez constituíam a maior parte do testamento, era o de prometer publicamente o executor testamentário, o padre da paróquia ou monges do convento, e, assim, obrigá-los a respeitar as vontades do defunto. Sendo assim, o testamento testemunhava uma desconfiança ou ao menos uma indiferença para com os herdeiros e o clero.

No século XVIII, aconteceu uma mudança considerável na redação dos testamentos. Pode-se admitir que essa mudança foi generalizada em todo o Ocidente Cristão, Protestante ou católico. As cláusulas piedosas, as escolhas de sepulturas, as instituições de missas e serviços religiosos e as esmolas desapareceram dos testamentos até hoje, ficando apenas o ato de distribuição legal das fortunas. Sendo este, um sinal de descristianização da sociedade, como também, um sinal do resgate da confiança do testemunho aos que lhe eram próximos, pois este comunicava oralmente suas devoções e afeições.

A complacência romântica acrescentou muito mais ênfase as palavras e aos gestos do moribundo. Mas a atitude da assistência foi o que mais mudou. Se o moribundo manteve o papel principal, os assistentes não são mais figurantes de outrora, passivos e refugiados nas preces. O luto do fim da Idade Média ao século XVIII, possuía dupla finalidade. Por um lado induzia a família do defunto a manifestar, por um certo tempo, uma dor que nem sempre experimentava. Por outro lado, o luto tinha também o efeito de defender o

sobrevivente, submetido à provação, contra os excessos da dor, pois a família do defunto recebia muitas visitas, minimizando esta dor.

O século XIX é a época dos lutos histéricos. Este exagero tem um significado: os sobreviventes aceitam com mais dificuldade a morte do outro do que o faziam anteriormente. A morte temida não é mais a própria morte, mas a morte do outro. Trata-se de um fenômeno de caráter religioso, próprio da época contemporânea.

Na segunda metade do século XVIII, a preocupação com o lugar e a forma como o defunto é enterrado começa a mudar. O acúmulo local dos mortos nas igrejas, ou no pátio das mesmas, tornou-se repentinamente intolerável. Tanto a saúde pública ficava comprometida quanto à exibição dos ossários violavam permanentemente a dignidade dos mortos. Reprovava-se a igreja por ter feito tanto pela alma e nada pelo corpo, por se apropriar do dinheiro das missas e se desinteressar dos túmulos. Os mortos não mais deviam envenenar os vivos, e os vivos deviam testemunhar aos mortos, através de um verdadeiro culto leigo, sua veneração. Os túmulos tornavam-se o signo de sua presença além da morte. Era uma resposta à afeição dos sobreviventes e a sua recente repugnância em aceitar o desaparecimento do ente querido. Apegam-se a seus restos. Agora, queria-se não só que se voltasse ao lugar exato onde o corpo havia sido colocado, mas também que esse pertencesse, como propriedade exclusiva da família. Antigamente, a funerária ficava na igreja. Foi então que a concessão da sepultura tornou-se uma certa propriedade, subtraída ao comércio, mas com perpetuidade assegurada. Os autores de projetos de cemitérios do século XVIII, desejam que estes sejam ao mesmo tempo parques organizados para a visita familiar e museus de homens ilustres. Uma nova representação da sociedade nasce neste fim do século XVIII (positivismo), tendo este se desenvolvido no século XIX. Pensa-se, e mesmo sente-se, que a sociedade é composta ao mesmo tempo de mortos e vivos, e que os mortos são tão significativos e necessários que os vivos. A presença do cemitério torna-se necessário para a cidade. O culto dos mortos é hoje uma das formas de patriotismo.

Pode-se dizer que quase todos os fenômenos apresentados aconteceram da mesma forma para todo o ocidente, para as religiões católicas e protestantes e para as diferentes revoluções socioeconômicas, salvo por alguns aspectos mais específicos.

## **MEDO DA MORTE**

### **AS ORIGENS DO MEDO DA MORTE NA VISÃO DA PSICOLOGIA**

#### Dualidade e apego

Segundo Almeida e Nascimento (2004), a dualidade e o apego trazem duas realidades humanas, que se não trabalhadas, podem proporcionar grande parte dos conflitos de existência.

A dualidade é manifestada no homem através dos opostos desta divisão em duas partes, como por exemplo: o bom (positivo) e o mau (negativo); a dor e o prazer; o corpo e a alma. A relação dupla da criança a um só tempo com o pai e a mãe é um símbolo desta divisão, que mais tarde, tentando resolver essa questão a criança pode projetar essa dualidade primária em seus relacionamentos e atitudes. Quando o indivíduo escolhe uma das polaridades, de qualquer de suas dualidades, internamente está negando e matando a outra polaridade, negando e matando uma parte de si. Esta polaridade negada vai conseqüentemente cobrar essa falta, muitas vezes com experiências sofridas e doloridas para que a pessoa possa desta maneira vê-la, compreendê-la e aceitá-la. A fuga destas pequenas mortes diárias, devido ao medo visceral do homem pela morte física o impede de viver a vida no momento presente e por sua vez, intensamente.

Segundo Jung (1964), para mudar essa situação é necessário que o indivíduo se torne consciente dessas transferências e projeções o tornando responsável pelo seu próprio processo de transformação, para só assim poder retornar ao *Self*, ou seja, seu *Eu Real*.

De acordo com Kubler-Ross (1978), apenas quando o homem se torna consciente de suas mortes diárias, em todas as suas dimensões, ele será capaz de viver plenamente a felicidade que o cotidiano lhe traz e caminhar com segurança para a sua morte física.

Em relação ao apego, este é o responsável por quase toda a grande causa do sofrimento humano. Sofre quando se apega a algo e o perde, como por exemplo, um carro ou uma pessoa querida (não querendo comparar o grau de intensidade deste sofrimento). O indivíduo, deste modo, acaba por entrar em um círculo vicioso de apego, perda e dor, pois

por medo da entrega, ele se apega ao conflito da dualidade, reforçando o seu medo, o seu apego e a dualidade (Almeida e Nascimento, 1994).

Portanto, morte e vida são opostos para a dualidade humana, que conseqüentemente cria um apego a uma dessas partes. Porém, morte e vida podem se transformar num único aspecto quando o indivíduo se torna inteiro, integrando e vivenciando todas as dimensões do seu ser.

### A evolução do desenvolvimento humano nas quatro dimensões

De acordo com Kubler-Ross (1996), a história do desenvolvimento humano se dá por quatro dimensões: física, emocional, intelectual e espiritual. É no desenvolvimento destas dimensões que se forma o medo visceral e irracional da morte.

#### 1) Dimensão física:

A dimensão física começa na concepção do bebê e vai até os seis meses de idade, período em que todo o registro é sensorial. Qualquer sensação que ameace a vida física é percebida como uma ameaça de morte e como neste estágio o desenvolvimento do sistema nervoso humano não está todo formado, esse medo é registrado na memória celular e não elaborável intelectualmente. É a introdução do medo visceral e irracional da morte.

O objetivo principal desta fase é crescer com saúde e segurança, sendo necessário para que a criança possa contactar, conhecer e se expressar neste plano dual.

Já a necessidade básica desta fase é a sobrevivência, expressos através dos instintos de sobrevivência e autopreservação, como por exemplo, a criança que chora quando está com fome.

Portanto, o medo básico desta fase é o de danos que causem ameaça a vida física, sendo qualquer experiência sensorial, percebida como ameaçadora, registrada como uma experiência de morte.

Por fim, existem duas maneiras de concluir esta fase: positivamente, quando o ser humano integra as experiências traumáticas peri-natais e ameaçadoras da vida física, adequando-as à realidade subsequente, tornando-se seguro; negativa, quando o ser humano

congela estas experiências, transformando-as em imagens que se repetirão continuamente na realidade subsequente, tornando-a uma pessoa insegura e instável.

## 2) Dimensão emocional:

A dimensão emocional vai dos seis meses aos seis anos de idade. A vivência básica desta fase é a experimentação dos sentimentos e das emoções. A criança passa a reconhecer pai e mãe, a responder de forma emocional aos estímulos externos, passando a aceitar ou rejeitar circunstâncias em função do princípio do prazer e da dor.

O propósito desta fase é relacionar-se. É nela que a criança amplia o processo de relacionamento tão importante para o desenvolvimento do ser, tornando-se capaz de partilhar informações, sentimentos e sensações.

Sua necessidade básica é ser amada e aos poucos, com este aprendizado, surge a necessidade de também amar. As experiências de amor nesta fase que as pessoas passam, distorcidas ou não, serão determinantes para a crença futura do que é o amor, reconhecendo ou não o amor. Habitualmente o homem cresce aprendendo um amor totalmente condicionado, através da típica relação: 'amo você se... você fizer tal coisa', com isso o indivíduo fica o tempo todo tentando comprar, vender, trocar ou barganhar amor.

Desta maneira, o medo básico nesta fase é o do abandono e da rejeição. Todos os seres humanos já passaram por alguma experiência relacionada a esses medos, por mais amorosos que os pais tenham sido. Então, há duas formas de concluir esta fase: positiva quando da integração, permissão e expressão dos sentimentos o resultado será o amor-próprio, auto-estima, a habilidade de dizer não e de não suportar a frustração; negativa, quando ocorre a autodesqualificação.

São registrados vários mecanismos de defesa para suportar a morte emocional, entre eles: a repressão, negação, introjeção, projeção, etc.

## 3) Dimensão intelectual ou mental

A dimensão intelectual ou mental vai dos seis anos até a adolescência. Sua vivência básica é o desenvolvimento do pensamento e da racionalidade. O sistema nervoso humano



só conclui seu desenvolvimento completo por volta dos sete anos de idade. Todos os medos sentidos até essa fase são registrados de forma visceral na memória celular, e na forma de crenças na dimensão emocional, ambas anteriores a este desenvolvimento.

O propósito desta fase é compreender a si mesmo e ao mundo. O homem é o único ser vivente capaz de ser sujeito e objeto em ação. A racionalidade, diferente da racionalização (mecanismo psicológico de defesa), é a capacidade do ser humano de analisar, situar, classificar, julgar e discernir sobre seus fatos e do mundo.

Já a sua necessidade básica é conhecer e organizar a realidade para lidar com as questões que a vida impõe ao homem. Neste momento da evolução é onde se aprende a estabelecer relações entre suas crenças com a realidade de suas circunstâncias.

Sendo o medo do desconhecido, do insondável, do inquestionável e de entrega, o medo básico desta fase. Então, existem duas formas de concluir esta fase: positiva, a integração das experiências vividas nesta fase, a valorização da estrutura racional do discernimento, do reconhecimento de sua própria capacidade intelectual são importantes agentes transformadores da realidade; a negativa, a não integração das experiências desta fase leva a inadequação da realidade, a incapacidade de escolhas pertinentes e ao congelamento em falsas auto-imagens, mantendo padrões de negatividade.

#### 4) Dimensão espiritual

A dimensão espiritual tem seu início na adolescência e vai até a morte. Esta dimensão só será possível de ser desenvolvida conscientemente no homem, se estiver integrada às três dimensões anteriores e este estiver avançado no processo de individuação. Assim, pode-se alcançar uma dimensão além do ego e do inconsciente pessoal, entrando no campo do *Self* ou *Eu Real*.

A vivência básica desta fase é a vontade de saber ouvir a voz interior, mesmo que inconscientemente tenha como propósito alcançar a unidade. Como o homem veio da unidade, este quer sempre retornar a ela, através da busca pela integração física (cuidando da alimentação, ambiente, conforto), integração emocional (vivenciando e aceitando os seus sentimentos, as suas rejeições e abandonos) e integração mental (reescrevendo a sua própria história e transformando as suas realidades). Essa necessidade básica de querer

retornar a unidade somente se realiza quando o indivíduo se torna co-criador de seus próprios processos e quando assume a responsabilidade pela suas próprias circunstâncias.

O medo desta dimensão é o de submeter-se (entende-se por humilhação, fraqueza, perda). Quando o homem consegue ser dono de seu próprio ego é que vai poder se desprender dele e submetê-lo ao seu Eu Real. Então, os maiores impedimentos de sua vida poderão se transformar nas suas maiores potencialidades, introduzindo para uma realidade maior, no aqui e agora. Integrando as experiências da dimensão espiritual à ampliação da consciência pode-se alcançar a paz interior, o conhecimento do propósito da vida. Caso contrário, não integrando as três dimensões anteriores: física, mental e emocional não se pode alcançar o desenvolvimento espiritual, podendo resultar em desorientação de despropósito de vida.

Portanto, o medo é conhecido pelo ser humano em todas as suas dimensões de seu desenvolvimento e as experiências desses medos constituem-se na vivência de mortes diárias. Na dimensão física o homem percebe e reage instintivamente a estas perdas. Na dimensão emocional ele rejeita ou aceita estas mesmas perdas. Na dimensão intelectual ele alcança o conhecimento destas mortes diárias. E na dimensão espiritual ele transcende o conhecimento, ampliando sua consciência e alcançando a sabedoria. Quando mais consciente ele estiver de suas pequenas mortes diárias, se preparando para a sua morte, alcançará uma melhor qualidade de vida.

*“A morte se revela ao ser humano a todo o instante e em todas as circunstâncias, pois o seu registro está em suas células, em suas emoções, em seu racional. O homem pode até retardá-la, mas não pode escapar dela”. (Kubler Ross, 1996)*

## UMA EXPLANAÇÃO GERAL DO MEDO DA MORTE

*“MEDO? De que?  
De sentir a alegria do espírito liberto?  
De passar da dor para a paz perfeita?  
De ver cessarem as lutas e as tensões da vida?  
Medo...de que?” (E. H. Hamilton)*

Seja ou não o medo da morte um medo universal, a maioria dos seres humanos vive uma vida na qual a morte é negada e temida. O homem negando a morte estaria “facilitando” a sua caminhada diária sem que se pense na questão da sua mortalidade.

Entretanto, esta negação empobrece a sua vida, na medida em que a negação da morte consome um excesso de energia mental ao tentar afastar os pensamentos e temores em relação à morte, porque se tenta substituir o medo da morte por outras ansiedades. Também porque na tentativa de afastar os pensamentos de morte o indivíduo acaba por fechar uma parte de sua vida, uma vez que vida e morte estão imensamente integradas, e porque o conhecimento consciente do indivíduo de que certamente morrerá um dia leva-o a intensificar e refinar o senso do momento presente. Visto que, o hábito de pensar a morte diariamente ou a conscientização de sua mortalidade gera uma prática capaz de intensificar o valor da vida e assim, enriquecer o seu amor por ela (Viorst, 1986).

É difícil para o homem encarar a própria morte sem medo. Este tem medo do aniquilamento, do não ser, de ir rumo ao desconhecido, de ter que pagar por seus pecados, de ficar sozinho, desamparado, abandonado, de reviver os sofrimentos vividos nas primeiras separações da vida. Muitos temem a agonia de uma doença terminal e tem medo de morrer, e não da morte (Viorst, 1986).

Há teorias que dizem que o homem morre de acordo com o que é, morrendo tal qual como se vive. Por exemplo: se a pessoa é corajosa ela morrerá com mais coragem. Todavia, o processo de morrer também pode ser considerado uma nova oportunidade de crescimento e mudança, um novo estágio de desenvolvimento emocional que pode vir a superar suas capacidades. A certeza ou a vaga sensação de que o fim se aproxima, pode fazer com que algumas pessoas examinem as suas vidas e a si mesmas com mais humildade e com uma percepção mais ampliada do que realmente importa na vida, sem futilidades. Por conseguinte, levando-as a tomar decisões e atitudes inesperadas (Viorst, 1986).

*“A consciência de cada passo que se aproxima da morte, a experiência inconsciente da própria morte, até o último segundo que permite conhecimento e consciência, seria o triunfo maior da vida individual. Seria considerado como o único modo pelo qual um homem devia morrer se a individualidade fosse aceita realmente como a única forma adequada de se viver e se a vida em todas as suas manifestações fosse integrada, incluindo naturalmente a morte e toda a tristeza do fim do caminho”. (Eisler. 1986, p. 327)*

Pode-se tornar mais fácil de se aceitar a morte quando o indivíduo consegue vê-la dentro de um contexto de continuidade após a morte, representando a sua mortalidade. Como por exemplo, a necessidade existente em todos os seres humanos de conexões que ultrapassa o tempo de vida. Uma necessidade de sentir que o seu eu finito é parte de algo maior que permanece. É um senso de conexão com uma força espiritual, uma força derivada de uma fonte mais que sobrenatural, uma força da qual o homem possa renascer: espiritualmente e simbolicamente, num reino de verdades que transcendem a morte. Outro exemplo, é o de viver através da natureza, onde o homem morre, mas a terra continua para sempre. O homem voltando a terra é literalmente parte dessa continuidade sem fim. Para outros a imortalidade está nos trabalhos e nos atos (obras) que poderão causar impacto nas gerações futuras, nas causas que defendem, nas descobertas que fazem, no que se constrói, se ensina, se cria. Existe também a continuidade pela biologia, a imagem de que se vive através dos filhos e netos ou a de se sentir como um elo na corrente da vida, ligando a vidas passadas e a futuras. E, por último, há as experiências transcendentais, dando uma sensação de ligação de elo indissolúvel do ser com o mundo exterior, com o universo. Experiências nas quais as fronteiras, o tempo, e a própria morte desaparecem. Essas experiências de fronteiras sem limites podem ocorrer na união sexual, no renascimento, na arte, na natureza e de Deus (Viorst, 1986).

Alguns estudiosos dizem que estas esperanças de imortalidade são no fundo o medo da morte, uma defesa contra a ansiedade. No entanto, outros autores defendem que o senso de imortalidade favorece o conhecimento da morte.

Segundo Kovács, (1992), é importante ressaltar que a vida só tem sentido porque tem um limite. Esse limite, a morte, é que impulsiona o ser humano para a sua evolução. Como este sabe que não é imortal, o homem se esforça para não ser esquecido. E, quando se pensa que vai morrer, sempre lhe vem o medo de não ter feito o bastante, de não ter deixado a sua marca neste planeta. Pois, o real medo do homem não é o da sua morte, mas o do confronto com a consciência de seus atos em vida, com o impiedoso autojulgamento, em especial nas proximidades de sua morte. Ou seja, o real medo do homem é o medo de si mesmo.

Elisabeth Kubler-Ross (1996) afirma que o ser humano só poderá realmente viver e apreciar a vida se este se conscientizar de que é finito. E que a morte realmente pode ser encarada como um dos mais construtivos, positivos elementos de cultura e vida.

A preocupação das pessoas deveria ser a de viver enquanto estão vivas, libertando o seu eu interior da morte espiritual, que corresponde a viver por trás de uma fachada que se destina a confrontar-lhes com definições externas de quem é que são.

A morte é a chave para a porta da vida. Aceitando a limitação da existência humana é que o ser humano estará capacitado a achar coragem e força para rejeitar papéis e expectativas estereotipadas e vazias de sentido, dedicando-se cada dia de sua vida para evoluir o mais completamente possível. Sendo a negação da morte parcialmente responsável pelo fato de as pessoas viverem vidas vazias e sem objetivos. Isto porque, para o indivíduo fica muito mais fácil adiar as coisas que sabe ter de fazer, se vive como se fosse fazê-lo para sempre. Desta forma, este acaba por viver em preparação para o amanhã ou em lembrança do ontem e nesta perspectiva, cada hoje é perdido. Todavia, quando o homem compreende totalmente que cada dia que acorda pode ser o último, este aproveita a oportunidade do dia presente para evoluir, tornando-se mais próximo do que realmente é.

A morte é o estágio final da evolução nesta vida. Não existe morte total, pois só o corpo morre. O “eu interior ou espírito” é imortal, essência eterna.

Não se pode esquecer que a morte é algo que se faz continuamente e não apenas ao fim da vida física neste mundo, e que se deve aprender a morrer para se aprender a viver. Não é preciso esperar que o momento da morte chegue ao homem para que este evolua. Se o ser humano tiver a coragem de lidar com a morte quando ela chegar, aceitando-a como parte integrante e valiosa de sua existência, então, quer ele enfrente a sua própria morte ou a de alguém querido, este evoluirá.

O medo de morrer é diferente do medo da morte. Pois, o medo do morrer é natural e instintivo, representado pelo medo da forma pela qual poderá acontecer a sua morte. Ele é o medo da dor, do sofrimento, da imobilização, esse é o medo, quando em nível adequado (em excesso vira fobia), que preserva a vida do homem, evitando situações de perigo. Já o medo da morte é esse medo cultural, criado, é fruto da rejeição às reflexões e a sábia convivência com a fragilidade e terminalidade humana (Assumpção, 2003).

Heidegger (1889-1976), filósofo alemão, desenvolveu uma busca do sentido de ser, através do método fenomenológico. Ele afirma que a morte é um fenômeno do cotidiano. Porém, o homem vive a morte como a morte do outro. Os outros morrem e ele ainda não. A morte dele é pensada no amanhã. Assim, o homem se esquia da possibilidade da singularização da morte. Sendo a morte a possibilidade mais peculiar, irrefutável e irrepresentável do “ser no mundo”.

A morte para o homem não é uma escolha, todos morrerão um dia. Mas, ele a esquia, habitando um mundo protegido, presumível, onde a morte aparece como um acidente no final da vida. O homem depara com a falta de sentido no mundo, que não pode mais sustentar. Assim, ele se apropria de que só ele pode dar-se esta sustentação, ou seja, ser o autor do sentido da sua existência.

Morrer é um estado estruturante da existência, sendo que todos os dias homens nascem e morrem. Todo o ser-no-mundo é ser para a morte. O homem, por ser mortal, fica angustiado.

As mortes por perda são vividas como morte factual, separações, término ou interrupções de um projeto. O ser “cuida” da perda tentando minimizá-la, pensando que haverá sempre outra oportunidade, pensando que sempre vai aprender alguma coisa com isso, fazendo substituições. Assim ele se esquia da consciência do fim. Mas, esquece que não existe recomeço, nem substituição, nem é possível esquecer. Essas perdas, assim como os ganhos, os erros e acertos, constroem o ser (Kovaes, 1992).

A cada momento o ser tem de escolher. A cada escolha este está decretando a morte da outra possibilidade não escolhida. Isso trás conflito para o homem na medida em que este não pode viver tudo ao mesmo tempo, não pode estar em mais de um lugar ao mesmo tempo. O ser-no-mundo morre cotidianamente todos os dias.

Enfim, a morte e seus medos não elaborados só poderão ser minimizados a partir dos seguintes aspectos: compreender o medo da morte; conscientizar e aceitar a própria finitude e terminalidade humana em todas as suas dimensões; ter maior conscientização das pequenas mortes diárias; ser um indivíduo mais integrado, sem dualidades e apegos; responsabilizar-se pelo seu próprio processo de transformação, trabalhando o seu autoconhecimento além do cérebro e do ego; realizar os desejos, sentindo-se satisfeito com o que fez durante a vida; viver de acordo com a sua essência interior, não se conformando

com definições externas de quem seja; dar-se conta de que tudo é impermanente e que nada dura para sempre.

## REFLEXOS DO MEDO DA MORTE NA ATUALIDADE

É indiscutível o fato de que grande parte das pessoas até hoje tem medo da morte. O assunto sobre morte é um tabu. Evita-se falar nela. E, se caso alguém se refere ao tema numa conversa, o assunto é rapidamente desviado.

Mesmo na Medicina, que tem como principal objetivo evitá-la ou atrasá-la o máximo possível, não existe nenhuma disciplina no seu currículo que trate sobre as maneiras de lidar com a morte. Quando os médicos constatam que a morte se aproxima, passam o caso para as enfermeiras (que também não recebem nenhum tipo de instrução ou conhecimento para lidar com a morte) e a família, só voltando para dar o atestado de óbito, pois não sabem lidar com a morte (Pierre, 2001).

Na moderna sociedade ocidental, a morte é ocultada. Tirou-se a naturalidade dela ao ser transferido o morrer do moribundo da sua casa para os hospitais. Criaram-se as UTIs (unidade intensiva de tratamento) onde os enfermos podem receber condições médicas mais sofisticadas. Apesar dos avanços da medicina, o que acontece é que os pacientes acabam ficando isolados da família, e estas não participam de seus momentos finais. Em vez de mãos carinhosas, de pessoas conhecidas e queridas, o moribundo passa a contar apenas com eletrodos e outros tipos de máquinas. Neste ambiente se esquece de que a vida de cada ser humano só a ele pertence, cabendo apenas a própria pessoa decidir sobre a sua vida (Assumpção, 2003). Diante deste quadro, é fundamental para o homem saber que a ciência e a tecnologia só se justificam se estiverem a serviço da dignidade do ser humano.

Nas enciclopédias acha-se pouca informação sobre o assunto, se limitando ao diagnóstico clínico da morte.

Nos cemitérios e velórios faz-se de tudo para camuflá-la, seja na construção de túmulos homéricos ou na maquiagem do defunto, para este ficar com um aspecto mais saudável. No caso de um velório, as pessoas evitam ir, onde só comparecem por estrita obrigação social. Ficam numa roda de amigos falando sobre tudo, menos sobre a morte. Quando chegam perto do morto lançam um olhar curioso e perplexo, recusando-se a

acreditar que aquele conhecido ou amigo que há pouco tempo estivera em plena vitalidade, agora está ali, inerte, sem vida. Normalmente evitam ficar sozinhos, pois quando isso acontece, são inundados por pensamentos indesejáveis. Se não encontram nenhum conhecido no velório, logo após os cumprimentos tradicionais, retiram-se rapidamente (Assumpção, 2003).

Muitas pessoas têm uma necessidade de experimentar todas as fórmulas mágicas lançadas no mercado, a fim de aumentar o seu tempo de vida, a fonte rejuvenescedora da vida. Pode até acontecer de algumas pessoas que procuram essa imortalidade física tenham como motivo o seu amor pela vida e sua imensa confiança na ciência. Todavia, grande parte destas pessoas é incentivada por um imenso terror da morte (Viorst, 1986).

Nos meios de comunicação a morte também é ocultada, não se vê em filmes, novelas ou notícias de alguém que apareça morrendo naturalmente, mas sim a morte repleta de violência. Com isso, estimula-se a fantasia e a imaginação do espectador, causando-lhe um verdadeiro terror diante do fato, especialmente por reportá-lo a possibilidade de sua própria morte, ou a morte de alguém que ama (Assumpção, 2003).

Estas atitudes não demonstram um desrespeito ao morto, aos moribundos ou aos processos de morte em geral, mas sim o pavor que sentem da própria morte. Entretanto, essas pessoas geralmente não merecem ser criticadas, pois estão lidando com a morte da maneira como conseguem. Ou seja, tentando fingir que ela não existe.

Com o desenvolvimento da tecnologia, nos dias atuais e no ocidente, o homem passou a sentir-se auto-suficiente. Tudo se resumiu na ciência, que se tornou a grande religião da civilização humana. Penetrar nos espaços siderais, alcançar a reprodução humana em laboratório, imaginar a possibilidade da clonagem acaba criando para o homem a sensação de estar se tornando Senhor da vida e da morte.

Paralelamente, mas também como conseqüência da ciência e da tecnologia, surgiu o consumismo, de maneira exacerbada. Houve a saída dos produtos manufaturados para a entrada dos produtos industrializados, de baixa qualidade e durabilidade, porém, mais práticos, atraentes e descartáveis. Com isso, a posse (o querer ser dono do máximo de coisas possíveis) e a descartabilidade (descartar tudo aquilo que já não é tão bom quanto o próximo) se tornam sacramentos dessa religião do consumismo. Esse sentimento compulsivo de aquisição do novo e de descartabilidade é dominador, insaciável e



contagioso, pois acaba por contaminar as relações humanas, incluindo o próprio homem. Pois, o ser humano virou dono, mas também se tornou posse, logo é descartável (Assumpção, 2003).

Entretanto, a morte que não respeita títulos, cargos, poder ou dinheiro acaba por se tornar um grande obstáculo para a vida moderna. Visto que, para a morte não importa a posse e quando chega, ela a retira, sem consideração alguma. Na cultura atual a velocidade e a rapidez de produção estão relacionadas ao progresso, de imensa importância. Porém, o morto está estático, a morte o paralisa. Sendo a morte novamente negada.

Por tudo isso, cria-se o medo da morte. Medo cultural, pois é criado, cultivado, já que a aceitação e a reflexão sobre a morte não interessam a maioria da sociedade consumista. O homem valoriza a morte, mas se esquece de aceitar a morte. Isto porque a teme, porque não pode controlá-la, como acha que controla a vida. Não refletindo sobre a morte, não se reflete sobre a vida. E assim não se perde o consumismo, o apego (o medo da perda), etc.

## **MORTE NO DESENVOLVIMENTO HUMANO**

Dependendo da fase de desenvolvimento humano, a morte ganha diferentes percepções e aceitações. A seguir algumas dessas principais fases:

### **CRIANÇA**

*“A criança que não fala não conhece a morte, conhece a sua ausência”.* (Guite Guérin)

O conhecimento sobre o desenvolvimento das concepções da morte na infância é de fundamental importância, tendo em vista que o conceito de morte é um dos influentes princípios organizadores da vida, com impacto significativo na formação da personalidade e no desenvolvimento cognitivo (Torres, 1999).

A questão da origem da vida e da morte está presente na criança, principalmente no que concerne à separação definitiva do corpo. Ela tem uma aguda capacidade de observação e quando o adulto tenta evitar falar sobre o tema da morte com ela, a sua reação

pode ser a manifestação de sintomas. Ao não falar, o adulto crê estar protegendo a criança, como se essa proteção aliviasse a dor e mudasse magicamente a realidade. O que ocorre é que a criança se sente confusa, desamparada e inibida, sem ter com quem conversar, e acaba interpretando esse silêncio como se ele tivesse que guardar para si perguntas e sentimentos em relação a esse assunto (Kovács, 1992).

A morte da mãe, do pai ou de um irmão provoca uma imensa dor. Falar dessa morte não significa criar ou aumentar a dor, pelo contrário, pode aliviar a criança e facilitar a elaboração do luto (Kovács, 1992).

O trabalho psicanalítico com crianças demonstra que elas percebem fatos que lhes são ocultados e, embora possam não expressá-los verbalmente, os seus conhecimentos aparecem em seus jogos, desenhos ou outras formas de expressão, constatando que o conceito de morte para a criança pode ser mais bem compreendido em situação de jogo que na fala até os nove anos (Kovács, 1992).

O ocultamento da verdade perturba o processo de luto da criança e a sua relação com o adulto. A criança também gostaria de negar a morte, mas os fatos contradizem o que lhe informam, fica completamente perturbada e frustrada. A primeira reação diante da perda de uma pessoa amada é a negação, e se o adulto reforça essa atitude, fica difícil passar para as outras fases do luto (Kovács, 1992).

Conversar com a criança sobre a morte não é uma tarefa fácil, pois além da necessidade do adulto de proteger a criança, falar sobre a morte faz que ele defronte-se com sua finitude, suas ansiedades, seus medos em relação à morte e o morrer. Portanto, para conversar com a criança sobre a morte é preciso sensibilidade para considerar a sensibilidade da criança, assim como ouvir, aceitar, ser honesto e partilhar (Torres, 1999).

Para que o processo de luto possa ocorrer, é necessário realizar um trabalho de desidentificação e desinvestimento de energia, que permita a introjeção do objeto perdido na forma de lembranças, palavras e atos, e a possibilidade de investir a energia em outro objeto. Quando a criança não consegue se desidentificar, e quando ocorrem sentimentos de culpa por se sentir responsável pela morte do outro, como resultado de seus impulsos destrutivos, pode surgir o desejo ou a necessidade de se reunir com a pessoa perdida, como forma de reparar os seus erros ou como necessidade de punição. Nesse caso, podem se manifestar sintomas, como: perturbações fisiológicas, dificuldades de alimentação e sono,

retorno ao auto-erotismo, distúrbios nos relacionamentos sociais. Algumas vezes a criança não consegue fazer essa separação e deseja reunir-se com a pessoa perdida, sendo estes fatos manifestados pelo micro-suicídios, pequenos atos autodestrutivos, como acidentes, quedas, machucados, que podem passar despercebidos. (Kovács, 1992). Para Torres (1999), os casos de suicídio em crianças, apontam as suas causas com relação à formação do conceito de morte pela criança. Ao considerarem a crença na reversibilidade da morte como uma distorção do conceito de morte, ou como uma resposta defensiva contra o medo da morte, que pode funcionar como uma força adicional para o comportamento suicida.

A perda de um irmão pode levar a uma ferida narcísea, trazer abalos à sua onipotência, e a percepção da impotência dos pais. Por outro lado, a criança pode se sentir obrigada a preencher o lugar deixado pelo irmão morto, deixando de lado as suas necessidades (Torres, 1999).

O processo de luto está finalizado quando existe a presença da pessoa perdida internamente em paz, e há um espaço disponível para outras relações. A criança pode simbolizar esta ausência / presença, através de jogos e brincadeiras (Kovács, 1992).

Em crianças com doenças fatais os temores diante da morte foram expressos como: cessação da vida, perda do movimento vital, experiência de uma sensação física ou moral desagradável, perda da existência, aniquilamento, desaparecimento, perda da individualidade, perda do brilho e vigor, ser esquecido, desaparecimento da lembrança. As crianças terminais além do medo da morte apresentam o medo do sofrimento e do tratamento, agravados pelo fato de sofrer constantes separações das pessoas da família. As angústias mais observadas por essas crianças se relacionaram com separação e rejeição. Essas crianças demonstraram também uma clara percepção da morte (elas sabem que vão morrer, tendo uma concepção mais realista e mais amadurecida da morte), mesmo que ninguém lhes tivesse informado a respeito da gravidade de sua doença. As crianças têm um contato mais direto e íntimo com o seu corpo, portanto, percebem a deteriorização que a doença provoca. Por outro lado, muitas vezes em suas perguntas pedem um esclarecimento e confirmação de algo que já sabem. O encobertamento da verdade provoca um sentimento de estar sendo enganado ou considerado ingênuo, o que causa um sentimento de profunda solidão (Kovács, 1992).

A criança percebe o medo da morte e lida com o conceito de morte de diferentes maneiras, de acordo com a sua idade. Em função deste critério é possível perceber a evolução gradual do conceito de morte, as categorias de conceitualização da morte no desenvolvimento da criança e a sua maturidade física e psicológica sobre esse conceito. Na primeira etapa, até aos cinco anos, não há noção de morte como definitiva e esta é associada ao sono ou a separação, a criança percebe a morte como temporária e gradual, podendo ser reversível, a conceitualização da morte é nula ou escassa e a morte é considerada um evento impossível, improvável e não aplicável a ela pessoalmente. Na segunda etapa, entre os cinco e nove anos, Kovács (1992), observou que há uma tendência para personificar a morte, como alguém que vem buscar a pessoa. A morte já é percebida como irreversível (referente à compreensão de que o corpo físico não pode viver depois da morte, incluindo o reconhecimento da impossibilidade de mudar o curso biológico ou de retornar a um estado prévio), mas não como universal (referente à compreensão de que tudo que é vivo morre) e a conceitualização da morte é confusa, mas mais realista, o morto é visto como imóvel, mas pode ter algumas funções biológicas ainda ativas (ex. sabem que este não está respirando, mas duvidam se ele realmente está insensível) e passam a ter menos medo da morte. Na terceira etapa, entre nove e dez anos, a morte é compreendida como cessação de atividades, que ocorre dentro do corpo, e realiza a sua característica de universalidade e o conceito da morte é mal formulado, contraditórios, mas mais realistas. Enfim, o conceito de morte na criança se solidifica e se amplia com a idade (Kovács, 1992) e (Torres, 1992).

As pesquisas apontam que, tanto a idade quanto o nível cognitivo, cada um deles tem um desempenho específico em relação aos diferentes componentes relacionados com a aquisição do conceito de morte.

A pesquisa de Torres (1979), no Rio de Janeiro, feita com crianças de 4 a 13 anos, mostrou a relação entre o desenvolvimento cognitivo e a evolução do conceito de morte. A autora abordou três dimensões do conceito de morte: extensão, duração e significado. No período pré-operacional as crianças não fazem distinção entre seres inanimados e animados e tem dificuldades de perceber uma categoria de elementos inorgânicos que, portanto, não vive e não morre. As crianças não negam a morte, mas é difícil separá-la da vida, atribuem a fatores externos a impossibilidade de viver. Não percebem a morte como definitiva e

irreversível. No período das operações concretas as crianças distinguem entre seres animados e inanimados, mas não dão respostas lógico-categoriais de causalidade da morte, buscam aspectos perceptivos como a imobilidade para defini-la, mas ela já é percebida como irreversível. No período das operações formais as crianças reconhecem a morte como um processo interno, implicando em parada de atividades do corpo. Percebem-na como universal, podendo dar explicações lógico-categoriais e de causalidade. A morte é definida como parte da vida. Em seus estudos, constatou que a maioria das crianças de sete anos já havia assimilado os principais atributos ligados à morte como, irreversibilidade, não funcionalidade e universalidade. Lembrando que pela carga emocional do tema, aspectos afetivos e emocionais podem interferir na elaboração cognitiva do conceito de morte, visto que o impacto das experiências de morte não é igual para todas as crianças (Kováes, 1992).

Estas pesquisas se mostram importantes, pois como já foi observado, é preciso que se fale com as crianças sobre a morte, mas trazer esse tema para uma dimensão que possa ser assimilada pela criança, de acordo com o seu nível de desenvolvimento.

É ainda, de acordo com as pesquisas sobre o desenvolvimento do conceito da morte na criança, este pode tornar-se variável de acordo com: o sexo, idade, nível educacional, religião, classe social, experimentação da morte na família ou de um animal, “raça” e pela sua cultura (aspectos antropológicos e históricos), além dos processos de desenvolvimento interno.

Diante dos inúmeros e significativos sofrimentos ocasionados pelo medo da morte é fundamental que se estabeleça programas de educação para a morte desde a infância. O estudo da Tanatologia pode ajudar neste sentido. Isso lhes será importante para toda a vida e não somente para conviver com a morte.

## ADOLESCENTE

O adolescente tem a possibilidade cognitiva de perceber as características essenciais da morte, como a sua irreversibilidade, universalidade e pode dar respostas lógicas formais. Levanta hipóteses e discute esse tema tão complexo. Porém, emocionalmente, pode estar muito distante da morte (Kovaes, 1992).

A adolescência é um período de desenvolvimento com grandes transformações. Algumas muito evidentes, como as mudanças corporais que são iniciadas na puberdade. As manifestações que ocorrem neste período, e, portanto, normais, seriam consideradas patológicas em qualquer outra etapa do desenvolvimento. Entre essas manifestações ocorrem intensas expressões de sentimentos, labilidade emocional e uma exagerada necessidade de auto-afirmação (Ross, 1996).

A adolescência é uma fase de transição como qualquer fase do desenvolvimento. É um período de lutos, pois o adolescente tem de realizar a perda do seu corpo infantil, da sua identidade como criança e precisa elaborar a perda dos pais infantis (Ross, 1996).

Segundo Jung, a adolescência é um período em que o sujeito está com toda a libido voltada para a construção do mundo e, portanto, há pouco lugar para pensar na morte. É uma preparação para a sua vida útil na sociedade, os estudos para o desenvolvimento profissional, o desenvolvimento afetivo e emocional, que demanda a busca de um companheiro, a vivência da relação amorosa. É também o período dos grandes empreendimentos. A energia vital está voltada para estes aspectos, não existindo espaço para imaginar a própria morte. O adolescente está caminhando para o auge da vida, tem todas as possibilidades corporais e psíquicas, a morte está distante como possibilidade pessoal. O adolescente personifica em parte o herói, aquele que é imortal. Esta suposição da imortalidade, que está presente em todos os seres humanos, tem seu auge na adolescência (Kovács, 1992).

Nesta fase há também um número elevado de suicídios e mortes inesperadas. Isto acontece devido ao constante processo de aquisição da identidade em que o jovem testa e extrapola seus limites, como por exemplo, esportes radicais e atividades ou atitudes que envolvam alto risco de vida. Nesta busca por uma vida mais intensa, pode ocorrer a morte por exagero na dose, por descuido, acidente ou assassinato. É na adolescência que o paradoxo vida/morte fica mais evidente. Outro motivo dos altos índices de suicídio nesta fase está na desilusão amorosa, já que nesta fase ele descobre o amor e ama intensamente.

Portanto, o adolescente, por excelência, acredita que a morte só ocorre com o outro. Mesmo quando ocorre com um companheiro próximo, sobra a dúvida se na verdade não se tratou de incompetência.

## IDOSO

*“O olhar do velho abarca distancias que chegam ao infinito. As ultimas etapas da vida são mais belas, pois conduzem aquela plenitude para a qual nasceu o ser mais profundo do homem”.* (Jung)

A vida e morte não são duas coisas separadas, mas partes do mesmo processo. O homem começa a morrer no momento em que nasce. As células envelhecem e morrem, constantemente, na medida em que este vai perdendo coisas através da vida. Tudo na vida envelhece. Ficar velho significa que não se morrerá cedo, significa que se viveu e muito.

A velhice normalmente é negada, não se conhece a velhice como algo que se quer chegar. Todo o ser humano tem dificuldade com a passagem do tempo. Nem os idosos se percebem idosos. A velhice mora no olhar do outro. O outro é que lembra o individuo que está ficando velho (Kovács, 1992).

A velhice pode ser vista por dois ângulos, o primeiro relacionado à feiúra e a repulsa pelo corpo envelhecido (cultuação da juventude) e a segunda associada a sabedoria, capaz de provocar grandes transformações, pois são também portadores e criadores da cultura. O velho tem virtudes extremamente necessárias para o mundo de hoje, como serenidade, ternura, transparência, aprender dar tempo ao tempo. Porém, a velhice é muito mais associada a uma imagem negativa como a de finitude, desengajamento da vida, a inatividade, dependência, doença, impotência e decadência (Giacomin, 2003).

O idoso pode estar sujeito a pequenas mortes diárias, como por exemplo: a morte social travestida de aposentadoria inadequada, indesejada, e inoportuna (que assusta mais do que proporciona tempo e fruição) e na discriminação social, ou seja, quando recusam ou diminuem a sua capacidade e o seu potencial de fazer e transformar as coisas; a morte física de capacidades e habilidades antes corriqueiras e hoje modificadas em seu ritmo e em sua forma de fazer; a morte do amor no casamento e nos relacionamentos não mais enquadrados em uma convivência imposta por rigores convencionais, mas aceitando a separação como uma possibilidade. Sendo assim, o velho não está preparado para envelhecer, e envelhece numa sociedade que não lhe dá a mínima condição (Giacomin, 2003).

Uma das razões que leva a sociedade a rejeitar o idoso, além do culto a eterna juventude e beleza, está no fato de que eles geram uma lembrança amarga aos mais jovens,

ao reportarem-se da finitude perto de se efetivar. Em virtude disso, para o velho torna-se muito mais difícil adaptar-se a idéia de que a morte está próxima, apesar de saber-se que entre as faixas etárias, o velho é o que menos teme a morte (Kováes, 1992).

Na idade mais avançada há uma teoria que diz que certos idosos teriam um resfriamento, um desligamento progressivo preparatório para a morte. Isto seria uma maneira de o velho se preparar para a morte, de modo a não sentir tanto a morte a perda de objetos de afeto, do trabalho, das pessoas, das viagens, de comer, etc. Então ela vai gradativamente perdendo o interesse, sendo uma sábia medida da natureza para fazer com que ela aceite melhor a sua morte. Este resfriamento pode acontecer também por uma questão mais espiritual, uma maneira de transformar aquele mundinho estreito (filhos, casas) para uma visão mais ampla de mundo e a sua independência (Kováes, 1992).

A afirmação: ‘quanto mais você vive, menos você teme a morte’, é ainda mais clara na velhice. Quanto mais satisfatória for a vida do indivíduo, quanto mais estiver ligado à vida, menos terá preocupações e temeres em relação a sua morte, menos se importara com o que vai acontecer depois, vivendo no presente, vivendo intensamente. E quanto mais insatisfatória for a sua vida, mais se agarrará a ela. Quanto mais a pessoa vive, mais ela será capaz de enfrentar o envelhecimento e, por sua vez, a morte.

Segundo a Gerontologia (ciência que estuda o processo de envelhecer), é na fase adulta que o homem deve iniciar sua preparação para o envelhecimento saudável que lhe proporcione uma morte menos angustiante, pois a angústia existencial é parte do processo do viver, sendo esta provocada por um sentimento de culpa no ser humano em relação a ele mesmo. Esta culpa surge pela não atualização e realização dos próprios potenciais, como por exemplo, o potencial para crescer, aprender, o de viver intensamente, do nascer até o morrer. Quando o indivíduo não obedece a este potencial, atrofiando e esmagando esta culpa dentro de si mesmo, gera angústia; a angústia da morte. Entretanto, quando o indivíduo está cumprindo todos os seus papéis e utilizando todos os seus potenciais de vida, vivendo intensamente, a morte não é temida. Quanto mais plena a vida, mais aceita-se a morte – não que a deseje - pois já viveu tudo o que podia.

Há batalhas vencidas e perdidas até a aproximação da morte, numa alternância de esperança e frustração, de mudanças de direção, de medo, recusa e aceitação.



O envelhecer pode ser encarado como mais uma oportunidade, não como viver cada vez menos, mas como viver de outra maneira. A velhice não é o fim da aventura, ela é uma aventura nova e apaixonante.

Para envelhecer sem medo de viver é preciso que se aproveite cada dia, vivendo de uma maneira única e intensa. É preciso que se aproveite as oportunidades, superando os desafios impostos pelo processo de envelhecimento e pelas eventuais doenças, evitando as armadilhas preconceituosas e assumindo a condição de ser humano frágil, falível (nunca se está pronto) e finito, em qualquer idade. É necessário reconhecer que a forma como cada um vive dá origem ao seu destino e que a única força que se contrapõe ao tempo é a memória. É por meio da memória que se pode recuperar as emoções de um tempo vivido, mas jamais refazê-lo, retocá-lo ou rabiscá-lo. É preciso aceitar a plenitude do inacabamento humano, e continuar vivendo, pois morrendo o indivíduo permanecerá na memória dos que o amam (Giacomin, 2003).

Enfim, amadurecer a morte é um passo decisivo no processo de envelhecimento, mas continuar vivendo de forma integral é a resposta que a pessoa velha pode dar a si mesma e também à morte.

*“Deus é mais belo que eu.  
E não é jovem.  
Isto sim, é consolo”.*  
(Adélia Prado)

## **O TRABALHO TANATOLÓGICO DE KUBLER-ROSS**

Kubler-Ross foi uma das pioneiras em relação aos cuidados especiais com pacientes terminais, até então, esquecidos pela medicina convencional. Para os médicos, a explicação para esta atitude pode estar ligada a sua formação, que é a de especificamente curar e vencer a morte (pura ilusão). Quando já não vêem sucesso em relação a sua ação curativa, evitam enfrentar a derrota de frente e praticamente deixam de lado aqueles enfermos moribundos para se dedicar aos outros que apresentam melhores condições de lhes proporcionar uma vitória, uma ilusória satisfação profissional de ter curado alguém.

Sensibilizada por essa situação esta médica começou a formar grupos, inicialmente só para enfermos terminais, propondo-se a ajudá-los nos seus últimos dias. Porém, para a

sua surpresa, ao invés de ajudá-los começou também a aprender, sobre a vida e a morte, e o fazia aprendendo sobre o processo do morrer e sobre as reações daquelas pessoas que se viam diante da morte.

Com o decorrer do tempo, diante dos resultados que esses grupos apresentavam, os médicos, enfermeiros e familiares dos doentes passaram a participar deles, tornando-se mais numerosos a cada dia.

Kubler-Ross começou a ampliar seus horizontes na medida em que foi aprendendo com as experiências. Assim, até hoje continua lecionando e fazendo conferências sobre a morte. As duas obras que publicou resumem um pouco de sua idéia, tornando-se clássicos da Tanatologia: *Sobre a morte e o morrer* e *Morte, estágio final da evolução*.

## **OS CINCO ESTÁGIOS PSICOLÓGICOS DO PROCESSO DE MORTE**

Para a psiquiatra Kubler Ross, a morte nos pacientes terminais faz com que esses passem por cinco estágios psicológicos, finalizando esse processo com a morte, são eles: *a negação*, onde o paciente terminal não quer acreditar que vai morrer; *a raiva*, contra os médicos e contra o destino e, em seguida, a inveja, dos que não estão morrendo; *a negociação*, numa tentativa de adiar o inevitável, com promessas constantes em troca de mais algum tempo de vida; *a depressão*, num sentimento de pesar pelas perdas do passado e pela grande que se aproxima, mas também, para alguns, a necessidade de juntar-se a tristeza e ficar triste, como uma forma de lamentação preparatória para a própria morte; e por último, no estágio final, *a aceitação*, numa fase quase isenta de sentimentos, como se o tempo de luta já estivesse terminado (Viorst, 1986).

Kubler conclui, as pessoas que estão as vésperas de sua própria morte, em especial, necessitam compartilhar seus temores e necessidades, sem mentiras, sem esconder suas aflições. Quando as pessoas são ajudadas na passagem dos estágios anteriores, emoções e sentimentos como: inveja, tristeza, raiva e inconformidade cessam, contemplando a morte próxima com certo grau de tranqüila expectativa. Só se aproximando dos que vão morrer, e só não fugindo da morte é que se pode descobrir e aprender o que cada um precisa (Ross, 1992).

Há críticos desta teoria que dizem que nem todas as pessoas passam por estas cinco fases ou que aconteça nesta ordem, pois nem todos querem encarar a própria morte. E que existem muitos outros estados emocionais, mecanismos psicológicos de defesa, de necessidades e de impulsos que variam muito de pessoa a pessoa, especialmente nas proximidades da morte.

## **OS SEIS ESTÁGIOS DA AGONIA DO PROCESSO DE MORTE**

Nos últimos momentos da vida, no tempo do morrer, encontra-se um tempo particular: o da agonia. A agonia aparenta ser uma luta dolorosa, marcada pela recusa de morrer, uma tentativa desesperada de apegar-se a vida que se esvai. Poucas são as pessoas que a vivem com serenidade, sem antes ter passado por toda a espécie de estados da alma. Na análise psicológica diz-se do retorno do recaiado, de ressurgências do inconsciente. No texto medieval do *Ars moriendi* a agonia é também um momento de tentação, de aprovação, sendo o homem posto à prova em vários planos.

O que poderia ser um combate entre o *Eu* e o *Self*, entre o *Eu* que se identifica com seu corpo, com suas memórias, e o *Self* que é a presença do espírito, é descrito neste texto numa linguagem simbólica da época como um combate entre o anjo de luz e o anjo das trevas do ser humano. Essas proações podem ser enfrentadas em ordem diferentes.

O que diferencia os textos '*Os cinco estágios psicológicos do processo de morte*' e '*Os seis estágios da agonia do processo de morte*', é que o primeiro traz uma abordagem de um combate espiritual e expõe os processos que fazem ligação de uma fase a outra, demonstrando a dimensão entre duas forças, entre os dois anjos, ou seja, o contrapeso. Diferentemente do segundo texto, em que se tem uma descrição psicológica das etapas, sem ligação de uma etapa com a outra, como também, não enfatiza suficientemente que apesar do ser humano lutar constantemente contra os seus demônios interiores, suas emoções, esse tem dentro de si a capacidade de superar essas fases.

Segundo Hennezel e Leloup (1991), a primeira proação é a da *dúvida*. Ela é a dúvida que coloca em questão para o homem, o porquê de sua existência, e o para que ter vivido e passado por tantas coisas. O ser se fecha por inteiro, não querendo ouvir mais nada, confinado em seu ego, em um estado de consciência particular e de sofrimento. Essa

dúvida pode se somatizar num escárnio, num ricto. O anjo bom é o da fé, dando adesão ao que é, confiando no que realmente sustenta, no que há dentro de si, e que não é mortal, o espírito. Ter fé não somente no sensível, composto e frágil, mas também, a essa grande realidade que deu ao moribundo vida a sua forma, ao seu corpo e permitiu viver. Quem acompanha o moribundo, nesse estágio, deve aceitar essa fase, permiti-lo a ter dúvidas, ao mesmo tempo em que o ajuda a mantê-lo ancorado no espírito, nesta paz. Às vezes, após a luta mais ou menos longa, o moribundo acaba por descontrair-se, por aderir ao que é, e nesta adesão ele adere em si mesmo a algo maior do que ele próprio.

A segunda tentação é a do *desespero*. Já não é uma dúvida, mas um desespero de achar que não vai conseguir, que não é digno, que está condenado. Mesmo quem teve uma vida virtuosa, julga estar condenado, separado dessa força, dessa potência que o reanimou, sente-se abandonado por Deus. Por sua vez, fica desesperado de si e de Deus, pode até se suicidar. Porém, o fato desse indivíduo perder a sensação de ser amado, de estar com Deus, não quer dizer que Deus não esteja presente. O moribundo fica num estado de não acreditar em mais nada e de não sentir mais nada. Fica num estado de privação sensorial e afetiva aterrorizante e infernal. Neste caso, o anjo da esperança faz-se necessário, pois o moribundo não tem mais expectativas, não tem mais onde se apoiar além do seu próprio centro, do seu eu interior, da sua própria esperança. Todavia, após o combate, chega à paz, a confiança, numa atitude de confiar no desconhecido, até com uma certa curiosidade e interesse.

A terceira prova é a do *apego*. O moribundo fica avarento, na apropriação do ter, como se quisesse apropriar-se da vida como uma posse. Todo o corpo do moribundo fica agarrado a essa vida que está dentro dele, como se desejasse conservá-la. Assim, como o apego a toda a espécie de pequenas coisas. O anjo bom que veio colocar-se diante da avareza é o anjo da generosidade, pois a única coisa que não pode ser tirada do ser humano é o que se dá. O acompanhante deve ter paciência e discernimento para acompanhar esses difíceis momentos do moribundo para que esse finalmente possa abrir o seu coração, o seu corpo e a sua inteligência para a vida.

A quarta prova é a *impaciência, a cólera*. Essas não são simplesmente manifestações de uma lassidão diante da vida, como a do desespero ou da dúvida, mas trata-se de uma provação que tem de ser cumprida, diante desse longo e tortuoso tempo de

provações. Neste caso, é necessário fazer apelo ao anjo da paciência e o acompanhante deve ajudá-lo neste sentido. Essa paciência tem de ser obtida em detrimento da impaciência e da cólera até que apareça finalmente à doçura de comportamento e aparência.

A quinta prova é a do *orgulho*, da vanglória. Após ter vencido tantas tentações, o moribundo se julga sábio, forte, corajoso e de que não precisa da ajuda de mais ninguém, nem de Deus. Este quer morrer nobre, sem que os antequeridos o vejam fraco ou feio. Em frente à glória coloca-se o anjo da humildade, em que é preciso aceitar oferecer as pessoas em redor o exemplo de uma morte não sublime, de uma morte verdadeiramente humana, a de um ser que se aceita mortal, vulnerável, fraco. Ser capaz, nos momentos de lucidez, de confessar que, efetivamente, é penoso passar pela morte. O anjo da humildade é aquele que sussurra ao moribundo de que não é preciso fazer tal esforço para manter as aparências de que tudo está bem, assim como o acompanhante, em sua humildade, pode reconhecer-se vulnerável e fatigado. Com a vinda da humildade torna-se mais fácil a próxima etapa; já não existe no moribundo qualquer espécie de presunção ou pretensão.

Por fim, chega a última etapa, a do *abandono*. A dúvida e a fé, o desespero e a confiança, a avareza e a generosidade, a cólera e a paciência, o orgulho e a humildade conduz o moribundo a um estado de abandono, de paz. Este se torna capaz de dizer sim ao que é, sim ao seu corpo mortal e sim ao seu espírito eterno. Nesta etapa o indivíduo sofre uma transformação de corpo, como se este fosse abraçado e transportado, e finalmente repousa.

Diante disso, o moribundo não poderá passar por cima da agonia. É necessário que este vença o combate físico contra a dor, o combate psíquico contra o sofrimento e o combate espiritual, o do homem com seus anjos de paz e de devastação.

## **MORTE, SEPARAÇÃO, PERDAS E O PROCESSO DE LUTO**

O processo do luto tem por definição um conjunto de reações diante da perda. Nas mais variadas fases da vida, grande parte dos seres humanos já vivenciou alguma perda, ou separação de ente querido. A perda e a sua elaboração são experiências contínuas no processo de desenvolvimento humano, sendo chamada de morte consciente ou morte vivida. Neste caso, a pessoa experimenta a morte que não é a sua, no entanto, é vivida como

se uma parte sua morresse; a parte em que havia ligação ao outro através de vínculos estabelecidos (Kovács, 1992).

A morte como perda fala de um vínculo que se rompe, de forma irreversível. Supõe um sentimento, uma pessoa e um tempo. Ela é vivenciada conscientemente, podendo ser, muitas vezes, mais temida que a própria morte. Embora se saiba racionalmente que a morte é inevitável, este saber nem sempre está presente, fazendo surgir o paradoxo da morte (in) esperada.

O enlutado num ato de desespero para não sofrer, pode vir a negar os sentimentos provocados pela perda, eliminando a dor e vendo a perda como uma fatalidade. Porém, é preciso expressar esses sentimentos para ter um desenvolvimento do luto saudável.

Diferentes formas de manifestação do luto ocorreram durante a história. Na Idade Média os sentimentos de perda eram autorizados e manifestados. Mas com o desenvolvimento do poder da Igreja estas atitudes passaram a ser mais contidas e ditadas de acordo com a sua ordem. No século XIX, a morte do outro era considerada uma ruptura insuportável, com direito a extremas manifestações de dor da perda, era a morte romântica. Já no século XX, a morte torna-se vergonhosa, é a representação do fracasso. Assim, estava proibida qualquer manifestação de dor diante do luto.

Os rituais da sociedade atual clamam pelo ocultamento e o disfarce da morte, como se esta não existisse. Esta supressão do processo do luto pode trazer como conseqüências doenças psíquicas, relacionadas ao processo de luto mal elaborado (Áries, 1977).

De maneira geral, no processo de luto as reações diante da perda aparecem em quatro fases: a fase de choque podendo ter manifestações de desespero e raiva; fase do desejo e busca da pessoa perdida; fase de desorganização e desespero e a fase de alguma organização, onde começa a processar a aceitação da perda definitiva e constata que uma nova vida precisa começar (Kovács, 1992).

Todavia, as manifestações de um luto patológico aparecem quando alguns processos considerados normais no processo de luto tornam-se compulsivamente repetitivos e demorados. Como por exemplo: identificações com o morto, distúrbios na alimentação e sono, melancolia (risco de suicídio), culpa (com autopunições). Dependendo também das causas e circunstâncias que a pessoa morreu, alguns aspectos podem interferir no processo de luto, facilitando ou dificultando-o, como: a idade, o papel, as circunstâncias psíquicas e

sociais que afetam o enlutado, na época e depois da perda, a personalidade do enlutado e a sua relação com o morto, bem como a sua capacidade de amar e superar situações estressantes.

Para que o processo do luto se realize é preciso que o indivíduo se desidentifique e se desligue dos sentimentos relativos ao morto; aceite a inevitabilidade da morte e quando possível, encontre um substituto (pessoa, atividade) para a libido desinvestida. Logo, é necessário tempo para o processo de luto. O final deste processo é a possibilidade do indivíduo ter paz, de se sentir disponível para novos investimentos e a chance de recordar as lembranças vividas com o falecido, sentindo a presença na sua ausência (Kovács, 1992).

Portanto, faz-se necessário observar que a expressão de sentimentos numa situação de perda, como abandono e a solidão, que evocam a raiva, a tristeza e a culpa, facilita a elaboração do luto. O oferecimento de um ambiente acolhedor e de continente afetivo, neste momento tão delicado do enlutado, auxilia o processo de desidentificação e na possível reinvestida libidinal.

## SUICÍDIO

*“O suicídio é o único problema filosófico verdadeiramente serio, pois julgar se a vida vale ou não à pena ser vivida é responder à questão fundamental da filosofia”.* (Albert Camus, *O mito de Sísifo*)

A palavra suicídio tem na sua questão etimológica as palavras *sui* de si mesmo e *caedes* ação de matar, ou seja, matar a si mesmo, ou ainda, um homicídio intencional de si mesmo. De várias maneiras o indivíduo renuncia a sua própria existência. É um ato desesperado de alguém que não quer viver (Viorst, 1986).

O suicídio é considerado, num sentido mais restrito, como uma auto-eliminação consciente, voluntária e intencional. Em um sentido mais amplo, o suicídio inclui processos autodestrutivos inconscientes, lentos e crônicos (provocados por tendências inconscientes como é o caso de certas doenças psicossomáticas e toxicomaníacas, tendo o risco de morte menos imediato) (Viorst, 1986).

As tentativas de suicídio são atos deliberados de auto-agressão, em que a pessoa não tem certeza da sobrevivência, manifestando uma intenção autodestrutiva e uma vaga consciência do risco de morte (Viorst, 1986).

Há também os para-suicídios ou suicídios inconscientes que são atos que não se expressam de modo explícito e manifesto, e sim de forma incompleta, deslocada, simbólica, como por exemplo, certos acidentes, homicídios provocados pela vítima ou automutilações (Viorst, 1986).

Em relação às causas do suicídio não há um consenso entre os autores que abordam o tema, pois suas causas são muito variadas e complexas, podendo vir a ter aspectos externos, normas sociais e motivações internas. Por exemplo, para alguns autores o suicídio é considerado um ato psicótico, embora também social, pois envolve a perda de consciência, mesmo que racionalmente o suicida possa compreender os motivos que o levaram a cometê-lo. Porque, embora haja a indução social, esta invade o sujeito, atinge a sua consciência e aniquila o ego, onde este não consegue se defender, perdendo o seu senso crítico (Pierre, 2001).

Entretanto, outros autores contradizem esta idéia, afirmando que o suicídio não pode ser considerado apenas uma questão pessoal ou uma determinação individual, pois também é resultado de uma indução social. Mas, que, no entanto, cada indivíduo articula à sua maneira os recursos com as quais a sociedade o adotou, sendo o suicídio uma trágica denúncia do indivíduo de uma crise coletiva. Quando ele se mata, fracassa uma proposta coletiva daquela sociedade, podendo neste caso ser o suicídio uma forma de rebelião ou submissão contra a sociedade. Isto vem a acontecer devido à sociedade moderna ensinar aos seus cidadãos de que algumas vezes é mais digno morrer do que viver, não expondo planos de desenvolvimento interior. Essa existência tóxica envolve um viver se suicidando, então o sujeito só termina de viver. Entre os aspectos de uma sociedade tóxica que contribuem para esse problema se encontram: a contaminação do planeta, o armamento nuclear, a despersonalização e o elevado nível de agressividade, que as metrópoles produzem, o rebaixamento do valor individual e da auto-estima. Nas grandes cidades ocorre à distância dos vizinhos, a solidão, a falta de solidariedade, o desraizamento e a quebra de tradições. A tecnologia não atende mais as necessidades básicas e pessoais do sujeito, e a morte surge como um alívio da frustração (Pierre, 2001).

Todavia, para Rothschild e Calazans (1992), é possível ver esse absurdo a que a sociedade submete o homem não como uma derrota, mas como um estímulo para a superação, que conduz a derrota, liberdade, paixão; portanto o lado mais criativo do ser



humano. Sendo assim, para estes autores, o suicídio é considerado uma derrota, o abandono da luta.

Outros autores buscaram a hipótese para o suicídio em motivos intrapsíquicos. O homem contra si próprio, traz os motivos subjetivos e particulares para um processo autodestrutivo, ou seja, ele se alia a forças externas no ataque a sua própria existência. Sendo, o processo natural do homem a sua oposição firme à morte e a destruição. Ato como alcoolismo, uso de drogas e acidentes frequentes, atribuídos ao destino ou ao fracasso podem trazer no fundo intenções de morte. Quando os impulsos destrutivos suplantam os construtivos, de forma completa, ocorre o suicídio, onde as tendências autodestrutivas começam muito tempo antes do ato suicida, já se manifestando na infância e são neutralizadas pelos conteúdos construtivos (Viorst, 1986).

Garma (1973) levantou as seguintes hipóteses psicanalíticas para a explicação do suicídio. Este seria uma deformação masoquista da personalidade. Quando ocorre a perda do objeto, o suicídio aparece como possibilidade de reencontro com ele. São as seguintes hipóteses: a busca de uma vida que não se tinha antes; de um elemento de beleza na morte; de uma união sexual, amorosa e de uma perfeição narcisística; a possibilidade de se livrar de conflitos; fantasia de reencontro com outras pessoas; fuga de uma situação intolerável; satisfação de tendências masoquistas (autocastigo) e instintiva. Este autor também considera que, em alguns casos, o suicídio pode ser uma reação maníaca. Neste caso, o ideal de ego se confunde com próprio ego e ocorre submissão ao superego que exige sofrimento e renúncia. O prazer se liga à autodestruição e fica provocando auto-sofrimento como parte para atingir o ideal de seus planos.

Outros motivos gerais que podem levar uma pessoa a cometer suicídio são: casais mais velhos, com o início das competências diminuídas que se suicidam pela decisão de morrer juntos e não ficar dependentes das enfermidades crescentes; quando a pessoa está com uma doença terminal e se suicida numa revolta contra a própria morte e num desejo de não sofrer de manter o controle, e de ser lembrado pelas pessoas que amam como era antes, etc (Ross, 1996).

Várias pesquisas apontaram um alto risco de suicídios, como uma epidemia em alguns grupos específicos. Por exemplo, o elevado índice de suicídio entre idosos pode ter como explicação um período caracterizado por situações altamente desvitalizantes, como:

isolamento social, desemprego, aflições econômicas e perda de pessoas queridas. Em relação ao sexo, observou-se que os homens se suicidam mais e a hipótese explicativa é que estes apresentam um menor índice de tolerância à frustração. Em termos de estado civil as taxas de suicídios são mais altas em pessoas sozinhas como solteiros, viúvos ou separados. A profissão que mais obteve altos índices de suicídios foi a medicina, devido à alta tensão gerada pela tomada de decisões rápidas e de grande carga de responsabilidade, como também, pelo fácil acesso as drogas, o que facilita a ingestão delas numa dose letal. Já em relação ao quesito doenças mentais, as taxas de suicídio são maiores em indivíduos portadores de melancolia, onde o desejo de morte pode não ter sido suficientemente satisfeito na psicose. Alguns países como Hungria, Japão e Suécia apresentam maiores índices de suicídio devido a práticas educativas rígidas ou pela repressão das emoções. Por exemplo, no oriente o suicídio pode ser reconhecido como auto-sacrifício ou autopurificação, sendo que no Japão o suicídio pode ser visto como a última obra de arte; a morte como arte final ou também como o suicídio por honra (por exemplo, jovens que fracassam na escola, sendo considerados indignos, os discípulos que se matam após a morte do mestre, ou dos cidadãos que se matam após o óbito do imperador) e por serviço (terrorista). Portanto, para uma análise sobre a questão do suicídio é preciso levar em conta qual a inserção social deste ato na comunidade da qual o indivíduo vive, pois os valores são completamente diferentes nas diversas culturas e entre o Ocidente e Oriente (Viorst, 1986).

No Brasil 5.000 adolescentes se suicidam a cada ano. Em um estudo com jovens entre 12 a 27 anos que tentaram suicídio, verificou-se que a maior parte desses jovens é de famílias com maior proporção de separações entre os pais, alcoolismo, envolvimento com a polícia e a justiça. Isto impediria que a função parental se processasse de forma adequada. A perda dos pais precocemente é também uma das causas nesse grupo suicida. Trata-se de jovens com maior susceptibilidade a rejeições e uma menor capacidade de suportar frustrações (Viorst, 1986).

Observa-se também alguns casos de suicídio em grupos primitivos especiais, como dos indígenas brasileiros. Acreditava-se que as sociedades primitivas estariam mais a salvo do suicídio, pela continência do grupo e presença de normas claras e precisas (porém, o suicídio pode até ser incentivado pela comunidade quando há sérias infrações às regras sociais, como forma de neutralizar a culpa, reabilitando o sujeito diante do grupo, pois a

quebra de costumes e tradições nas sociedades primitivas é considerado delito grave), mas, infelizmente, o contato com as cidades, a miséria e o abandono das tradições e cultos aponta a causa desses suicídios. Esse afastamento dos rituais quebra o contato com suas raízes, levando a situações de isolamento e solidão (Viorst, 1986).

Num levantamento histórico do suicídio notou-se que na Antiguidade Greco-Romana o suicídio era considerado um ato clandestino, solitário, patológico e só seria avalizado com o consentimento da sociedade. Não havia o poder de decisão pessoal, era uma transgressão. O suicida não tinha direito a uma sepultura regular e suas mãos eram enterradas separadamente, pois a era considerada assassina e a separação destinava-se a evitar que cometesse outros atos proibidos. Também proibiam os ritos funerários para estes indivíduos, como uma forma de impedir um possível contágio dos cidadãos com o suicida. Em Roma, o indivíduo deveria submeter-se ao Senado as suas razões para o desejo de morrer. Havia situações em que o suicídio era incentivado como, por exemplo, das viúvas na Índia após a morte do marido e o dos escravos após a morte do dono. Na Idade Média o indivíduo e a sua vida pertenciam a Deus, e o sujeito era castigado quando tentava se apoderar da vida que não lhe pertencia (Áries, 1977).

Atualmente, há uma maior autonomia, não existindo castigo imposto pelo Estado. No ocidente, uma das maiores causas de suicídio está no sentimento de solidão e de irrelevância social. Houve um desmoronamento dos três pilares básicos da sociedade: Família, Estado e Religião.

Para facilitar a compreensão dos motivos básicos que leva uma pessoa a cometer um suicídio, estes serão classificados de três maneiras, de acordo com o sociólogo Durkheim (século XIX). O *suicídio egoísta* é o ato baseado na vontade pessoal. É considerado egoísta o estado em que o indivíduo se afirma de forma excessiva diante do social e as custas deste. Este suicídio resulta de uma individualização excessiva, onde o sujeito se sente só, desesperado, sem razões para viver, e matar-se pode ser a única solução possível. Este suicídio pode aumentar de acordo com o aumento da desintegração dos grupos sociais. Sendo assim, a religião (com crenças que ajudam a conduzir a vida) e a família (ajudando a criar um vínculos afetivos) podem ajudar a diminuir o índice de atos suicidas. O *suicídio altruísta* acontece quando o sujeito, na maioria dos casos integrado num grupo, perde a estima pública, quando houve desonras ou brigas que podem levá-lo a condenação, ou seja,

quando este não pode permanecer vivo diante desta situação, como por exemplo, no exército, onde o soldado tem seus princípios de conduta regidos de fora, numa espécie de adestramento prolongado, como nos suicídios heróicos. Já o *suicídio anômico* acontece quando o sujeito não tem consciência dos seus limites e do que necessita, precisando de um parâmetro social. Quando a sociedade falha neste aspecto, o homem se sente desorientado. A anomia pode ser percebida na influência agravante das situações de desorganização nas crises econômicas e na vida familiar, após divórcios, por causa da incerteza, o que resulta num estado de perturbação. O suicídio egoísta e anômico têm em comum o não preenchimento de forma total das necessidades do sujeito (Rothschild e Calazans, 1992).

Para ocorrer o suicídio, segundo Viorst (1986), são necessários três componentes: o desejo de matar, o desejo de ser morto e o desejo de morrer. O suicídio é antes de tudo um homicídio, um homicídio de si mesmo, onde a mesma pessoa é assassino e o assassinado. Nenhum suicídio é consumado se, além do desejo de matar, não estiver presente o desejo de morrer e de ser morto. Quando o desejo de morrer não está presente, pode ser o paradoxo de que o indivíduo suplique para que o salvem, após um ataque suicida, muitas vezes brutal. O *desejo de matar* tem um caráter destrutivo. No suicídio e nos atos autodestrutivos pode existir uma erotização parcial, um sadismo. Isto acontece quando o amor e o ódio (presentes no desejo de matar) são desligados dos objetos externos e voltam-se contra o próprio indivíduo. O ato de se matar pode conter também um elemento vingativo, a possibilidade de fazer o outro sofrer. Já o melancólico pode descarregar contra si próprio os amargos ataques, as hostilidades antes ocultas em relação ao objeto amado. O *desejo de ser morto* é uma forma extrema de submissão, assim como matar é uma forma de agressão. Este desejo tem aspectos de sadomasoquismo, de sentir prazer na dor, isto acontece quando o ego precisa sofrer na dimensão de sua destrutividade dirigida para fora, aliado ao sentimento de culpa e por sua vez de punição. No ato suicida pode haver uma característica narcísea, matar-se ao invés de ser executado, pode ser conservar no íntimo a ilusão da onipotência, e pelo ato do suicídio tornar-se senhor da morte. Para o suicida a morte não é verdadeira, não é sentida como verdadeira, pois para eles haverá uma vida futura melhor que esta. Por fim, o *desejo de morrer* que pode estar relacionado a fantasias de nascimento e de retorno ao útero. Uma pessoa que tenta se matar e depois pede encarecidamente que a

salvem, pode estar diante do paradoxo de se matar e não desejar morrer, achando que será possível retornar.

Diante de tantas suposições variadas e controversas no que diz respeito ao suicídio e suas causas, fica claro a complexidade e a importância do tema em questão. Pois, falar do suicídio é refletir sobre os problemas sociais, psíquicos e espirituais do indivíduo e da sociedade a qual se relaciona. Falar do suicídio é ‘cutucar’ uma ferida interna do ser humano, que diz respeito às angustias provocadas pela falta de significado de sua existência, ou seja, da sua falta de conexão com o todo existente, com o Universo.

## UMA PERSPECTIVA GERAL DA REENCARNAÇÃO

*“No dia em que a morte bater à tua porta o que oferecerás?”.  
Porei diante de minha hóspede o vaso cheio de minha vida.  
Nunca a deixarei de mãos vazias...”*  
(Rabindranath Tagore)

A crença da reencarnação, que é a crença de que os seres humanos dispõem de várias vidas sucessivas, divide a humanidade: dois terços de crentes na reencarnação (Ásia e África) e um terço de oponentes (sobretudo os Europeus). Estava presente desde as primeiras civilizações como: Grécia Antiga (Orfeu, Pitágoras, Platão), Egípcios (Heródoto), Romanos (Cícero), os Gauleses (Julio César), tendo relatos da presença na Bíblia, Evangelho, Cabala, os Gnósticos, Montaigne, Islão, etc (Descamps, 2003).

A reencarnação tem como principal defensora a escola espírita francesa, lembrando que nem todos os grupos espíritas admitem as doutrinas reencarnacionistas. Muitas religiões orientais como o Hinduísmo e Budismo são atribuídas à idéia reencarnacionista. Porém, essa afirmação causa muitas contradições, pois há pesquisadores e religiosos, especialmente os espíritas brasileiros, que são a favor da relação da reencarnação a essas tradições orientais, mas outros pesquisadores negam essa ligação, alegando que isso não passa de uma má interpretação e tradução dos conceitos orientais de morte e vida (Descamps, 2003).

Diante disto, vale lembrar que a morte é repleta de mistérios, pois é algo futuro, que não aconteceu, logo incerta. Acreditar nas explicações sobre o pós-morte pode ser uma questão de crença ou de intuição (existem teorias que afirmam que a reencarnação está na

memória inconsciente ou consciente do ser humano). Entretanto, mesmo diante de tantas contradições a cerca da reencarnação, esta mantém a sua importância na medida em que a sua crença tem um argumento explicativo que pode funcionar como um alívio a aflições (admitindo a pluralidade das vidas, faz com que esta tome um sentido porque a sabedoria acumulada e a velhice serão úteis para as próximas vidas), frustrações e problemas humanos (racismo, desprezo pela natureza, sentimento de injustiça- no caso de pessoas com deficiência física), recuperando o sentido da morte como sendo parte integrante e significativa da vida humana, proporcionando também um valor para a humanidade, dando-lhes esperanças para uma vida melhor e dando um sentido ao universo. Outro motivo que se dá ao valor da reencarnação é que esta além de ter argumentos de valor explicativo, tem o de verificações científicas (devido à lei de causa e efeito em que os atos humanos têm conseqüências para a sua vida futura, que é a teoria do Karma) e o argumento da possibilidade de reencarnar voluntariamente (como por exemplo, no caso dos monges budistas) (Hennezel e Leloup, 1991).

De qualquer forma, tanto os que não acreditam em reencarnação, como os que acreditam, possuem razão para tal ponto de vista. Pois, do ponto de vista do absoluto, nunca houve reencarnação, pois nunca houve existência real de um sujeito, já que o que realmente reencarna é a ilusão da existência de um sujeito ou ego separado do resto do mundo. Entretanto, no plano relativo em que há a ilusão de um sujeito e de um objeto, existe a reencarnação (Pierre, 2001).

Assim, a idéia de reencarnação traz o objetivo da vida que não é a de reencarnar e nascer em outro corpo físico, mas sim evitar voltar, sair do círculo vicioso da repetição convulsiva humana (do nascer e morrer sucessivamente) numa viagem entediante de existência em existência, a qual possibilitará, por esse meio, um processo de purificação progressiva do espírito, um processo de evolução até o último grau, transformando e transmutando o eu, através da dissolução do ego no todo (no *Self Universal*), desapegando-se da matéria, das dependências, em especial do desejo de perpetuar a consciência do eu, para que assim este possa voltar a sua origem, despertos para a dimensão de si mesmos, a natureza do Espírito. Assim, o ser humano sairia do seu estágio intermediário de evolução em direção a essa superconsciência, que é eterna, tornando-se imortal.

Pois, de acordo com a física quântica, há algo entre o nada e alguma coisa, esse algo é diferente de nada e de alguma coisa, sendo este objeto de vivência nesta experiência transpessoal. Esse espaço infinito e atemporal é chamado de consciência ou espírito, sendo vivenciado como eterno. Dele tudo provém e a ele tudo retorna.

Desse modo, a morte chega às criaturas que habitam o mundo finito não devido a inviolável lei do destino, ou pelo implacável julgamento de um Deus zangado, mas como um resultado da qualidade moral e espiritual das próprias ações de cada pessoa. Não sendo um tipo particular de ação humana que determinará o resultado do transcurso de ação, seja boa ou má. Antes, é a estrutura da mente e do coração, isto é, os motivos morais e espirituais que são verdadeiramente cruciais (Ross, 1996).

O homem normalmente confunde o curtíssimo período desta sua existência com a vida toda. Acha que a vida se resume ao nascimento até a hora de sua morte ou que a vida é o período compreendido pela infância, a adolescência, a juventude, a maturidade e por último, a velhice (para quem chega lá). Mas, na visão tibetana do livro *Bardo Thodol*, a vida vai muito além da curta existência humana, já que se trata da vida eterna do espírito. Sendo assim, a vida compreende-se por: existência (do nascimento até o início da passagem); passagem (processo de transformação do corpo físico e desligamento do espírito, incluindo a visão da *clara luz*); mundo dos seres (entre o fim da vivência da *clara luz* e a transformação em espírito do interregno seguinte, do vir-a-ser); mundo do vir-a-ser (o momento da aquisição de um corpo mental até o próximo nascimento ou transmigração num dos seis reinos do mundo do *Samsara*, por exemplo, a reencarnação).

Para se ter uma experiência na dimensão espiritual e transcendental não é preciso esperar a morte ou passar por uma experiência de quase-morte (experiência de saída do corpo), basta ser profundamente humano. Talvez seja necessário simplesmente o indivíduo trabalhar interiormente, seja com práticas de relaxamento, meditação (sentando e acalmando seus pensamentos, suas emoções, seu corpo), na presença na vida cotidiana, pela transformação das emoções destrutivas, pela cultivação dos catalisadores do ser (alegria, amor, compaixão e a imparcialidade ou equanimidade), entre outras. Pois assim, o ser humano poderá abrir seu *eu* ou *ego* e ampliar para o *Self Universal*, ou seja, do corpo ressuscitado que já está em vias de germinar em cada um dos seres (Hennezel e Leloup, 1991).

Cada ser humano possui a faculdade de sentido, de abertura, de contato (sensorialidade e percepção ampliada). Mas, nos dias atuais, parece que se perdeu essa faculdade, ficou atrofiada, ou subdesenvolvida. Portanto, o homem vive num corpo como um corpo que possui, uma 'coisa', mas ele não é esse corpo, ou seja, não o habita verdadeiramente. O corpo não é apenas um futuro cadáver, ele é o caminho para o desenvolvimento espiritual, capaz de manifestar o que se é, expressar o que anima, capaz de fazer com que o indivíduo sintase atravessado pela corrente da vida interior. É pela transformação do corpo objeto em corporalidade animada que o corpo é humanizado, que se faz em vida a experiência da liberdade interior de um corpo aberto, espacial, corpo de luz e essencializado. Quando o moribundo chega, finalmente, ao seu corpo interior, seus sentidos espirituais despertam e, então, ele pode entender, ver, sentir estar na sua presença essencial. Esse despertar dos sentidos espirituais deveria fazer parte da educação dos homens muito antes da hora de morrer, e para isso, se faz necessário sentir-se seguro, confiante, aceitar ser como é e aceitar o outro como tal. Para isso, ensina-se a pessoa que esta à beira da morte a fechar todas as portas dos sentidos, fixar a consciência com o centro essencial e estabilizar a respiração na cabeça, em meditação e ioga. Ao partir desta vida, com todas as forças concentradas e a mente fixa em Deus, ele trilhará o mais alto caminho, para a mais alta morada de Deus, do qual não há volta (Decamps, 2003).

A própria possibilidade de alcançar a libertação da ignorância e da morte repousa na precondição de que a espécie humana garanta uma sucessão de oportunidades para facilitar o avanço gradual em direção a essa meta. Por isso, a morte deve ser considerada uma necessidade e uma bênção (Hennezel e Leloup, 1991).

Todas as tradições espirituais concordam ao afirmar que a vida continua depois da morte. As divergências aparentes aparecem em torno do destino do espírito após a passagem. Desse modo, torna-se cada vez mais importante examinar e esclarecer detidamente o que existe em relação ao após-morte, pois o medo da morte pode ter como causa a ignorância em relação às evidências da continuidade da vida depois da passagem. Enfim, segundo o escritor Brian Weiss: *“Não somos seres humanos tendo uma experiência espiritual, mas espíritos tendo uma experiência humana”*.



## **A MORTE NA VISÃO CRISTÃ REFORMADA**

Segundo Moreira, (2003), na visão cristã-reformada (luterana-calvinista) há várias crenças relacionadas à morte. Essa religião reconhece a morte física como um fato inevitável, fazendo parte da natureza humana. Um exemplo bíblico: “Tu és pó e ao pó voltarás” (Gênesis 3.19). Para essa religião, a morte física não é o fim da vida da pessoa. Exemplo bíblico: “Disse-lhe Jesus: Eu sou a ressurreição e a vida. Quem crê em mim, ainda que esteja morto, viverá” (Ev. de João 11.23-25). Fala também da morte como um despertar. Ex. bíblico: “Ora, se já morremos com Cristo, cremos que também com ele viveremos; sabedores que havendo Cristo ressuscitado dentre os mortos, já não morre: a morte já não tem domínio sobre ele...assim também vos considerai-vos mortos para o pecado, mas vivos (despertados) para Deus em Cristo Jesus” (carta aos Romanos 6.8,9 e 11). Portanto, a vida e a morte fazem parte da caminhada dos seres humanos como peregrinos sobre a face da terra. Através da vivência da fé e esperança no Cristo ressuscitado (Espírito Santo), o povo cristão aguarda a plenitude dos tempos.

## **A MORTE NA VISÃO DO ESPIRITISMO KARDECISTA**

De acordo com Ferreira (2003), na visão do espiritismo Kardecista, existem diversas crenças relacionadas à morte, baseadas em *O Livro dos Espíritos* (1857), de Allan Kardec, o fundador principal da doutrina. Para os espíritas, existe vida após a morte, pois apenas o corpo orgânico que morre, mas a alma é eterna. A reencarnação é verdadeira para eles, ou seja, quando a pessoa morre o seu espírito se desprende do corpo físico, com toda a sua bagagem vivencial e individual e pode vir a reencarnar novamente num novo corpo físico, caso não tenha alcançado a evolução completa do espírito, sendo a morte de um espírito evoluído, compreendida como uma libertação. De acordo com a suas crenças, a alma passa algum tempo em estado de perturbação assim que morre (transição da vida corporal para a espiritual), até o espírito obter a consciência de si e de sua morte. Por fim, acreditam que para o espírito se desprender do corpo físico com mais facilidade, mais rapidez e sem sofrimentos, num despertar suave, este terá que se desapegar com relação aos aspectos matérias e sensoriais (prazeres da vida) e cultivar uma vida ligada à espiritualidade.

## A MORTE NA VISÃO BUDDHISTA

*“Certo dia, Budha perguntou aos discípulos: qual é o contrário da morte? Todos responderam: É a vida! Ele retrucou: Não, não é a vida; é o nascimento, pois a vida é eterna”.* (Weel Pierre, 2001, p. 173)

Para Sasaki (2003), a tradição budhista tem uma posição realista em relação à morte, ou seja, as afirmações sobre a pós-morte são apenas meras especulações humanas, já que se torna difícil comprovar algo que ainda não aconteceu. Mas, mesmo assim existem suposições do buddhismo e hinduísmo em relação a esse assunto tentando esclarecer algumas questões, partindo do pressuposto de que a vida continua.

Segundo a tradição budhista, para entender a morte é preciso saber o que vive. Neste sentido consideram-se os três aspectos do ser humano: corporal, mental ou psíquico e espiritual.

O corpo e a mente são dimensões condicionadas (pois para existir dependem de uma série de outros fatores alheios a eles), limitadas e impermanentes. Corpo e *psique* dependem de uma inter-relação e interação para manter a sua existência, sendo esta condicionalidade uma característica de todas as coisas existentes. Para existir é preciso impor limites, ou seja, cercar-se de condições, as quais, ao mesmo tempo em que limitam, também possibilitam a existência. O corpo, entre outras condições, defini-se no tempo e no espaço. Já a *psique*, embora livre de espaço, limita-se pelo tempo ou duração (temporária e sujeita ao surgimento e ao declínio). Entretanto, além daquilo que é condicionado deve haver necessariamente algo que o seja de forma alguma, pois a limitação não é uma afirmação no sentido filosófico, mas privação, porque cerceia e impõe ao ilimitado. Tudo o que é criado é impermanente e somente o que não nasce, ou seja, não se limita ou delimita, pode ser, de fato, livre e eterno. Só para além do tempo, onde evolução alguma pode fazer sentido, pode, de fato, perpetuar-se e ser chamado de eterno (Sasaki, 2003).

Portanto, desde que tudo aquilo que é condicionado necessariamente tem um fim, quando as condições que o sustentam deixam de existir, então fica claro que tanto o corpo como a *psique* tem necessariamente um fim. Na concepção budhista o homem existe, enquanto tal, na medida em que é composto desses vários elementos. A ocasião da morte marca a separação desses elementos para além da qual não se pode mais falar de homem. O corpo volta ao ambiente corporal, ao pó. O que é *psique* volta ao ambiente psíquico. E o

que é eterno não pode deixar de sê-lo e, portanto volta ao eterno, ou seja, ao que sempre foi, é, e sempre será. O que renasce na concepção budhista é o impulso criado pelas ações volitivas, os desejos que criam tendências e reações. Toda ação intencional carrega em si suas próprias conseqüências, as quais passam a ser novas condições para futuras ações. O renascimento é independente da morte física do homem. Suas ações intencionais renascem a cada momento, levando-o a mundos de experiências de acordo com o conteúdo da ação (Pierre, 2001).

Desse modo, a doutrina do renascimento da tradição oriental tem a ver com a responsabilidade universal, pois o ser humano é influenciado por todas as correntes de ações ocasionadas em torno de si no presente e no passado, bem como por suas ações que influenciam os seres a sua volta e os que nascerão no futuro, sendo todos os seres relacionados intimamente através de suas ações.

Por fim, para o praticante budhista o fundamental na vida espiritual não é evoluir para um mundo melhor, o qual, mesmo melhor, será condicionado, limitado e impermanente, mas sintonizar-se com a Verdade, com aquilo que sempre é, com aquilo que não é condicionado pelas circunstâncias. E, a cada momento que as ações e capacidades do indivíduo vão se expressando harmonicamente com o que sempre é, elas se tornam semelhantes à Verdade, reflexos do Intemporal e Ilimitado no mundo das condições.

## **EXPERIÊNCIA DE QUASE-MORTE (EQM)**

Quase metade das pessoas que passaram por uma vivência de morte clínica e sobreviveram relataram uma experiência de quase-morte (EQM). Segundo estimativas cerca de 8 milhões de adultos norte-americanos já passaram por esse fenômeno (Wash e Vaughan).

Segundo Hennezel e Leloup (1991), grande parte dos relatos de pessoas que tiveram uma experiência de quase-morte diz voltar desta experiência com uma confiança renovada, transformada, apaziguada e que ficam muito mais perto de si mesmas, do essencial, como se finalmente tivessem descoberto o que importa na vida. Passam de seres humanos fixados em seus projetos ou remorsos, tornando-se seres humanos abertos aos seus segredos. Também perceberam que não se identificam com o corpo físico; que a

verdadeira dimensão do ser não está relacionado a este corpo, sendo o corpo físico apenas um invólucro. Pois, muitas vezes, durante essa experiência, as pessoas relatam ver o seu corpo à distância e, sentem que continuam inteiras, intactas, fora do corpo. De fato, elas conseguem ter uma verdadeira percepção sensorial do seu corpo pneumático, corpo interior ou corpo íntimo (o corpo percebido do interior e não do que se vê dele).

A verdadeira vivência transcendente e espiritual de quase morte traz, na maior parte dos casos, conseqüências que modificam a maneira dessas pessoas de viver as suas vidas. Como por exemplo, a diminuição ou o cessar do medo da morte, gerando um estado de confiança para viver a vida mais profundamente.

Os ser humano, nas profundezas de seu ser, sabe que não está reduzido a um futuro cadáver. Segundo Freud, o inconsciente do homem parece saber disso, uma vez que, parece ignorar a morte, sendo o seu inconsciente, consciente de sua imortalidade. Como exemplo, a possibilidade de sonhar que se está morto e assistir a própria morte como meros expectadores, ou seja, sonhar com a própria morte, embora não estando morto.

De acordo com Wash e Vaughan, a EQM também resultou mudanças nas pessoas que a experienciaram, sendo: mudança em valores pessoais e no conceito que o indivíduo tem de si mesmo; mudanças na orientação religiosa ou espiritual e mudanças na percepção psíquica.

No que se refere aos valores pessoais notou-se um aumento da apreciação da vida, expressando contemplação à beleza da vida, concentração no momento presente, diminuindo preocupações passadas e futuras, e melhora da auto-estima, tendo uma aceitação de si próprias como realmente são; redobrado interesse pelo bem-estar do próximo, expresso pelo aumento da vontade de ajudar, paciência, tolerância e compaixão, aceitação incondicional e maior apreciação do ser humano e uma redobrada capacidade de expressar e doar amor como valor primordial da vida; um declínio de outros valores como a importância dada às coisas materiais, ao sucesso sem significado interno e a necessidade de impressionar os outros. Essas pessoas costumam buscar uma compreensão mais profunda da vida, principalmente em seus aspectos religiosos e espirituais, em busca de um melhor autoconhecimento.

Em relação às mudanças ligadas à religião e espiritualidade adquirem uma orientação universalista, ou seja, se dizem mais espiritualizadas, sentindo-se mais próximas

de Deus e com uma fé incondicional, mas nem por isso mais ou menos religioso. Muitas vezes se delineia uma maior abertura para a idéia de reencarnação e para a compreensão de uma só visão transcendental de Deus no mundo todo. Sentem também um desenvolvimento e uma maior sensibilidade psíquica, alegando maior número de episódios de telepatia, clarividência, experiências precognitivas (principalmente nos sonhos), maior consciência das sincronicidades, mais experiências fora do corpo, ou seja, uma maior predisposição a estados psicológicos que aparentemente facilitam a ocorrência de fenômenos físicos.

Diante de que a experiência de quase-morte promove um impacto na liberação de uma programação interna universal dos potenciais humanos mais elevados é que se pode constatar a seguinte possibilidade: cada ser humano tem um centro espiritual latente que esteja programado para manifestar-se de determinada forma se for ativado por um estímulo forte o suficiente. No caso em questão, o estímulo foi a experiência de EQM. Mas, esse despertar do valor da vida, seguido por essa transformação espiritual e suas decorrentes conseqüências positivas, podem vir a ser despertadas, sem necessariamente a pessoa ter de passar por uma EQM. Ou seja:

*“A radical transformação espiritual que normalmente acompanha a experiência de EQM não é de forma alguma exclusiva dela. Ao contrário, as experiências transcendentais tendem a induzir padrões semelhantes de mudança espiritual nos indivíduos que a sofrem, independentemente da forma em que ocorrem, sendo esta experiência em questão apenas um meio de catalisar uma transformação espiritual.”*  
(Wasit, R. e Vaughan, F.)

Sendo assim, a prática regular de Biodanza, em especial as vivências da linha da transcendência, pode ser um exemplo de uma experiência transcendente, visto que, a EQM, assim como a Biodanza, tende a estimular uma transformação radical na vida das pessoas que as experienciaram, afetando seu conceito sobre si mesmas, suas relações com os outros, sua visão de mundo e também seu modo de funcionamento psicológico.

## **BIODANZA: RESGATANDO O VALOR DA VIDA**

A Biodanza ajuda a resgatar o valor da vida, sua sacralidade, despertando o gozo e a vontade de viver. Para isso, utiliza os recursos da vivência, integradas à expressão dos cinco potenciais humanos, denominados linhas de vivência. O resgate do valor da vida

numa perspectiva de Biodanza é embasado nos conceitos de Princípio Biocêntrico e Inconsciente Vital. Com base nas apostilas e no livro de Toro (2002), esses aspectos de Biodanza estão apresentados e explicados a seguir:

## VIVÊNCIA

Os exercícios de Biodanza são chamados vivência. A diferença de um exercício ou dinâmica comum para a vivência é que esta visa, como ponto central, estimular o participante a desenvolver ao máximo sua capacidade perceptiva para cada momento da vida. Não se trata apenas de uma percepção meramente contemplativa, mas antes de tudo uma percepção dinâmica e relacional, ou seja, estimular a capacidade de estar ao máximo presente em cada momento vivido: no aqui e agora.

Os exercícios de Biodanza estimulam o inconsciente vital e a expressão dos potenciais humanos através da indução da vivência que reorganiza as respostas frente à vida.

## LINHAS DE VIVÊNCIA EM RELAÇÃO AO RESGATE DO VALOR DA VIDA

As vivências são classificadas em cinco grandes conjuntos expressivos do potencial humano que receberão estímulos positivos de acordo com o objetivo a ser atingido. As linhas de vivências são: vitalidade, sexualidade, criatividade, afetividade e transcendência.

A vitalidade relaciona-se com o ímpeto vital, com o sentimento de estar vivo, com o potencial para enfrentar dificuldades, com a coragem, a alegria e o entusiasmo de ser-estar no mundo.

A sexualidade relaciona-se com o desejo e o prazer, com a capacidade de desejar, buscar e desfrutar as coisas boas da vida, as relações nutritivas, a intimidade e o contato corporal. Pois, a sexualidade e vida estão imensamente ligadas. O desejo sexual constitui uma forte motivação para viver. Sem dúvida, não há prazer verdadeiro que não se origine da profundidade e do ímpeto natural da vida. Sensibilizar-se para encontrar os caminhos que conduzem ao prazer é parte do aprendizado de Biodanza. Aprender a desfrutar de todos os pequenos e grandes prazeres que a vida oferece é uma importante aprendizagem; a

começar pelo prazer da dança, de aprender a escutar a música em estado regressivo, de tomar consciência dos prazeres cotidianos e desenvolver todas as potencialidades de erotismo.

A criatividade relaciona-se com a capacidade de renovação humana, da busca de soluções para os problemas vividos, de expressividade, de produção artística, de participação ativa na construção de um mundo melhor. Pois, a obra da criação é sempre o expressivo resultado do ato de viver. O ato de viver é a manifestação sutil do movimento de um universo biologicamente organizado e em permanente criação atual, podendo a criatividade humana ser considerada como uma extensão destas mesmas forças biocósmicas expressada através de cada indivíduo. O ser humano é a mensagem, a criatura e o criador ao mesmo tempo. A vitalidade de um artista consiste em sentir a vida, conectar-se com o que está vivo, criar vida. Uma grande obra nasce da percepção intensificada do vínculo do artista com a vida.

A afetividade relaciona-se com nosso instinto gregário, com o vínculo com nossos semelhantes, com o amor indiscriminado pelo ser humano, com a solidariedade, com o altruísmo, com a amizade. Sendo a afetividade a raiz nutridora a vida, gerando plenitude existencial e saúde.

E por fim, a transcendência está relacionada ao anseio de harmonia existencial e de integração cósmica, com a capacidade humana de ir além de si mesmos, identificando-se com o outro, consigo e com o Universo.

É importante ressaltar que todas essas linhas se relacionam entre si e se potencializam de forma recíproca.

## LINHAS DE VIVÊNCIA E GOZO DE VIVER

O gozo de viver está vinculado às motivações para viver. No ponto de vista existencial, vitalidade significa fortes motivações para viver e possuir energia disponível para a ação (ímpeto vital). O desenvolvimento de cada linha de vivência e o grau de integração entre as diferentes linhas determinam o gozo de viver. Quando algumas linhas de vivência estão bloqueadas ou quando não há integração entre elas, o desejo de viver pode diminuir até o grau da depressão. Sentimentos de alegria interior, entusiasmo,

plenitude existencial, são características de uma pessoa vital. A vitalidade está vinculada ao humor endógeno (estados de ânimo, eufórico ou depressivo). Com a prática de Biodanza, ao integrar estas linhas, constitui-se um importante instrumento terapêutico contra o desânimo de se viver. A integração das cinco linhas de vivência reforçam a vitalidade devido à elevação global das motivações para viver.

## INCONSCIENTE VITAL

Inconsciente vital significa o comportamento coerente e intencional das células e dos tecidos, ou seja, o psiquismo celular. Há uma forma de comportamento das células, tecidos e órgãos que obedecem a uma tendência global à conservação presente nos seres vivos, coordenando as funções de regulação orgânica e homeostase. Suas manifestações durante a vida cotidiana são o humor endógeno (influindo nos estados de humor), o bem-estar cinestésico e o estado geral de saúde. O inconsciente vital está em sintonia com a essência viva do Universo, sendo o ato de curar a recuperação desta sintonia.

## INCONSCIENTE VITAL E O DESEJO DE VIVER

O desejo de viver se origina do psiquismo celular, não do pensamento conceitual nem da vontade consciente. Existe nas células uma qualidade de sobrevivência, um índice de longevidade relacionado com o desejo de viver. O homem sente o desejo de viver quando ele pode expressar os seus potenciais genéticos. O estímulo da expressão dos cinco conjuntos de potencial genético é uma forma de influir positivamente sobre o Inconsciente Vital. A saúde do inconsciente vital se manifesta no desejo de viver.

## PRINCÍPIO BIOCÊNTRICO

A teoria de Biodanza se baseia no Princípio Biocêntrico. Ele parte da idéia de que o universo é organizado em função da vida e da vivência, se inspirando nas leis universais que conservam os sistemas vivos e que tornam possível sua evolução. Em outros termos, os comportamentos humanos se organizam como expressão da vida. Deste modo, propõe a



reformulação dos valores culturais para que o homem tenha respeito pela vida, potencializando e expressando os seus poderes evolutivos.

## PRINCÍPIO BIOCÊNTRICO E A SACRALIDADE DA VIDA

Em Biodanza, as pessoas, ao se relacionarem em uma dança do amor, restabelecem um sentido cósmico que os integra a uma unidade maior. Os magnetismos da dança geram campos criativos, eróticos e biológicos que representam uma realidade transcendente, mas que constituem, em si mesmos, a grande cerimônia da vida, transcendente por si mesma.

Quando a vida não é sagrada nem tem valor intrínseco, pode-se destruí-la, pode-se torturar, explorar, humilhar. O Princípio Biocêntrico desmente essa crença cultural que dessacralizou a vida.

Penetrar na percepção beatífica da vida como esplendor pavoroso, como beleza insuportável, como harmonia abundante, e experimentar em si mesmo o sentir-se vivo, é, sem dúvida, uma experiência mística, única.

É do Princípio Biocêntrico que o indivíduo deve extrair a sua qualidade transcendente. A sacralização do ser humano é o que dá a sua vida, ao seu amor, à sua sexualidade e a suas criações, a qualidade do transcendente. A partir deste princípio, se organiza a vida como convivência e coexistência com o divino.

O sagrado não se dá somente num espaço mandálico ritual. O sagrado se dá em qualquer circunstância em que a vida se faz presente, pois toda a vida é sagrada. Apesar de nem todos os lugares serem propícios para entrar no eterno, o indivíduo que é guiado pelo Princípio Biocêntrico terá a chave que abre todas as portas, experimentará a vinculação cósmo-biológica, a antiga familiaridade com a natureza. Ele pertencerá à Resistência Ecológica: defendendo com respeito à flora e a fauna. Sendo este um pedagogo, um amante, um artista. Portanto, a Biodanza trabalha com grandes funções de saúde, em dimensão transcendente, de permanente reverência pela vida.

## BENEFÍCIOS:

A Biodanza, em relação ao resgate do valor da vida, desenvolve os seguintes benefícios: facilita o acesso a uma renovação existencial, a uma nova percepção da vida; desenvolve novas capacidades para expressar e alcançar o que deseja para a vida; favorece a integração e o desenvolvimento dos potenciais humanos; promove viver o momento presente; organiza as respostas frente à vida; aumenta o desejo e a coragem de viver; aumenta a vitalidade e energia disponível para a ação; expressa o bom humor endógeno (influindo nos estados de humor); diminui os sintomas característicos do estresse, como a angústia, a depressão, a ansiedade e insônia e a melhoria global da qualidade de vida (saúde física, mental e emocional) ao promover uma mudança de estilo de vida.

Enfim, resgatando o valor da vida, vivendo-a em plenitude torna-se mais fácil compreender e aceitar a morte, pois, assim o indivíduo não terá angústias e nem culpa por não ter aproveitado a vida o suficiente.

## CONCLUSÃO

A presente monografia teve como objetivo uma explanação geral da morte, abrangendo os seus principais aspectos dentro do estudo tanatológico, por meio da psicologia, história, religião, artes e espiritualidade. Através desse conhecimento sobre a morte torna-se mais fácil entendê-la e aceitá-la verdadeiramente.

Por conseguinte, compreender a morte e seus medos contribuirá para o desenvolvimento humano nas seguintes questões: ter mais consciência das pequenas mortes diárias; facilitar a elaboração e o sentir das perdas; dar mais suporte ao processo de morte, caminhando com mais segurança e menos sofrimento para o momento de sua própria morte física; contribuir para um despertar de uma relação de cuidado mais humanizado e menos transferencial para as pessoas em vias de morte; evoluir, resgatando a consciência da importância de se trabalhar internamente para poder assim despertar a sua essência primordial, se religando ao todo; viver mais intensamente e em plenitude, percebendo o que realmente importa na vida.

Como foi dito anteriormente, trabalhar a morte e seus aspectos ajuda o homem a viver mais intensamente. Nesse sentido, a Biodanza só vem contribuir e acrescentar ao possibilitar meios e condições para que isto realmente aconteça, ajudando assim a resgatar o primordial: o valor da vida. Pois a vontade de viver não é apenas uma abstração teórica, mas sim uma realidade fisiológica com características altamente terapêuticas.

## BIBLIOGRAFIA

ALMEIDA, Celso Fortes de; NASCIMENTO, Maria Fernanda C. Origens do medo da morte. In: *Revista Psico*, 2004.

ARIÈS, Philippe. *A história da morte no ocidente*. Rio de Janeiro, 1977.

ARIÈS, Philippe. *O homem diante da morte*. Rio de Janeiro, 1977.

ASSUMPCÃO, Evaldo A. Tanatologia – Ciência da Vida e da Morte. In: *Anais do 1º. congresso de tanatologia e bioética*. Belo Horizonte: Sotamig, 2003, p. 21-36.

DESCAMPS, Marc-Alain. Reencarnação e regressão de memória: uma abordagem histórica e crítica. In: *Psicologia da Consciência*. Lisboa: Lidel, 2003, p. 157-173.

ESCUDEIRO, Aroldo. Velho – a plenitude do ser. In: *Anais do 1º. congresso de tanatologia e bioética*. Belo Horizonte: Sotamig, 2003, p. 193-199.

FERREIRA, Carlos Alberto Evangelista. A visão da morte no espiritualismo Kardecista. In: *Anais do 1º. congresso de tanatologia e bioética*. Belo Horizonte: Sotamig, 2003, p. 233- 239.

GALENO, Sebastião. Medo da morte, medo da vida? In: *Anais do 1º. congresso de tanatologia e bioética*. Belo Horizonte: Sotamig, 2003, p. 61-73.

GIACOMIN, Karla. O idoso diante da vida e da morte. In: *Anais do 1º. congresso de tanatologia e bioética*. Belo Horizonte: Sotamig, 2003, p. 179-199.

HENNEZEL, M.; LELOUP, J. Reencarnação, ressurreição ou reanimação? In: *A arte de morrer*. São Paulo: Vozes, 1991, p. 83-93.

HENNEZEL, M.; LELOUP, J. O além da morte. In: *A arte de morrer*. São Paulo: Vozes, 1991, p. 95-99.

HENNEZEL, M.; LELOUP, J. O último tempo do morrer: As seis etapas da agonia. In: *A arte de morrer*. São Paulo: Vozes, 1991, p. 101-103.

KOVÁES, Maria Júlia. Morte no processo do desenvolvimento humano. A criança e o adolescente diante da morte. In: *Morte e desenvolvimento humano*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992, p. 49-55.

KOVÁES, Maria Júlia. Morte, separação, perdas e o processo de luto. In: *Morte e desenvolvimento humano*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992, p. 148-159.

KOVÁES, Maria Júlia. Comportamentos autodestrutivos e o suicídio. In: *Morte e desenvolvimento humano*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992, p. 164-167.

- KOVÁES, Maria Júlia. Atitudes diante da morte visão histórica, social e cultural. In: *Morte e desenvolvimento humano*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992, p. 29-47.
- MOREIRA, Marcio. A morte na visão Cristã-Reformada. In: *Anais do 1º. congresso de tanatologia e bioética*. Belo Horizonte: Sotamig, 2003, p. 229-231.
- PIERRE, Weel. Viver a Passagem. In: *A arte de viver a vida*. Brasília: Letraviva, 2001, p. 173-202.
- ROSENBERG, Rachel Lea. Envelhecimento e a morte. In: *Morte e desenvolvimento humano*. Org. KOVÁES, Maria Júlia. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992, p. 59-89.
- ROSS, Elisabeth Kubler. A morte que termina com a morte no hinduísmo e no budismo. In: *Morte, estágio final da evolução*. Rio de Janeiro: Nova Era, 1996, p. 86-101.
- ROSS, Elisabeth Kubler. A morte como parte de minha vida pessoal. In: *Morte, estágio final da evolução*. Rio de Janeiro: Nova Era, 1996, p. 165-171.
- ROSS, Elisabeth Kubler. Ômega. In: *Morte, estágio final da evolução*. Rio de Janeiro: Nova Era, 1996, p. 217-220.
- ROTHSCHILD, Daniela; CALAZANS, Rauflin Azevedo. Morte: abordagem fenomenológico-existencial.. In: *Morte e desenvolvimento humano*. Org. KOVÁES, Maria Júlia. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992, p. 143-147.
- SASAKI, Ricardo. Uma visão Budista sobre o Pós-Morte. In: *Anais do 1º. congresso de tanatologia e bioética*. Belo Horizonte: Sotamig, 2003, p. 241-246.
- SIEGEL, Bemue. *Amor, medicina e milagres*. São Paulo: Best Seller, 1989, p. 129-141.
- TORO, Rolando. *Biodanza*. São Paulo: Olavobrás, 2002.
- TORO, Rolando. Apostilas de Biodanza do curso de formação docente em biodanza. 2004 a 2007.
- TORRES, Wilma Costa. Desenvolvimento do conceito de morte em situações sócioexperienciais de confronto com a morte. In: *A criança diante da morte*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999, p. 61-87.
- TORRES, Wilma Costa. O desenvolvimento do conceito de morte na criança. In: *A criança diante da morte*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999, p. 25-65.
- VIORST, Judith. O ABC da Morte. In: *Perdas Necessárias*. Ed. Melhoramentos, 1986, p. 313-331.

WASH, R.; VAUGHAN, F. A experiência de quase-morte. In: *Caminhos além do Ego*. Cultrix, p. 187-193.