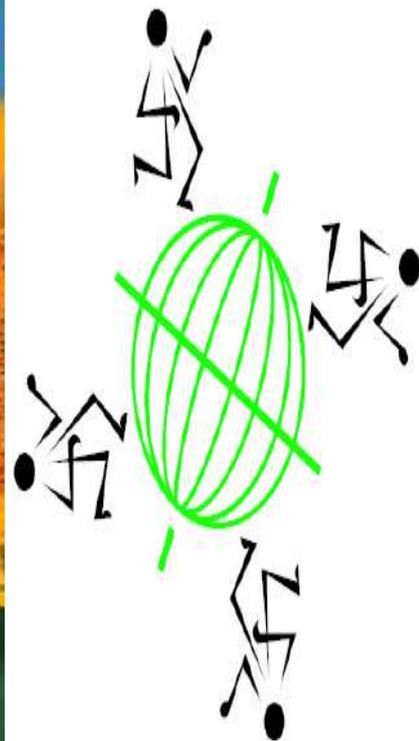


GUIA DE FAMILIAR

2015



[ANTENA FAMILIAR]

Nº 001/15

14 de Março de 2015

PROJECTO FANICOL

O MEU “CHORO”: à Morte, à Vida e à Transição

“Quando uma pessoa morre, a audição é o último sentido a desaparecer. O primeiro sentido a perder-se, é a visão”.

*“As Três Vidas da Minha Vida”; “Morrer, Sim, mas Devagar!”;
“Não me Preocupa o que Há, mas o que Há-de Ficar!”; “Não
é meu, é Nosso!”. Estes e outros, são títulos para meditar!(...).*

Não se trata de invencionice, mas tão-somente fazer reflectir o estágio ”natural” de criação, desenvolvimento e extinção de qualquer ser vivo (ou mesmo de uma qualquer organização): criação/ nascimento, desenvolvimento/maturação e extinção/morte.

**SE UM DIA NASCI..., ESPERO UM OUTRO DIA
MORRER!**

(Posso ter sido parido às pressas! Mas quero morrer devagar!)

Consiste em potenciar a unidade da família, na qual os nossos filhos se sentirão parte de um projecto comum: A FANICOL /- 2015 - ANO do Reforço da UNIÃO FAMILIAR e do 100º. Aniversário Natalício do Patrono da FANICOL.

O MEU “CHORO” - à Morte, à Vida e à Transição

Minhas Senhoras e meus Senhores, coincidência ou não, só sei dizer que a escrita deste rabisco começou a ser preparada há cerca de sete anos (aos 21.03.08, numa 5ª. Feira-Santa). Agora, novamente em tempo de Páscoa, dedico esta apresentação à “paixão, morte e ressurreição de Jesus”.

No decorrer da década de 90, estava muito preocupado com o fenómeno chamado “morte”. Ela existe, sempre existiu e pareceu-me que as pessoas têm medo de falar dela, talvez possa atraí-la naquele momento, então evitam falar dela. Tentei falar com os mais velhos, mas eles evitavam, sabiam eles porquê e, agora, entendo melhor!

Mas senhoras e senhores, o que me apoquentava era real, porque tinha escapado com toda a família nuclear de um morticínio, vítimas do deflagamento de um engenho explosivo (**bomba**) num edifício residencial, nas cercanias do Anangola, em Luanda. Era o fatídico dia 27 de Dezembro de 1988, cerca das 18H00. Vi, senti, cheirei, apalpei e por um fio salvei-me, graças a Deus. Senti e sinto que algo de importante me estava e está reservado. Pela situação que aconteceu só podia ser um milagre, pois, pareceu-me como “*um novo empréstimo de vida*” ou como “*algum tempo extra*”. Então, assumi e considerei-me como um homem-morto. E o meu lema é: servir mais do que ser servido. Até no comer, passei a dizer que comia apenas para não morrer (nada de extravagâncias, comer somente o essencial). “*Vou morrendo devagar ...*” (dizia um músico da nossa praça). Já o nosso Catequista-pai dizia: “*morrer, sim, mas devagar*”! Foi de facto uma “profecia”, pois, ele e a sua esposa foram devagar, devagarinho (...)! E nós, seus descendentes, porquê que o acelerador aperta? Algo algum (...)! Promessas não (ou mal) cumpridas ou pura e simples distração?

É minha convicção (para nós) ser mais uma distração do que outra coisa! Falta-nos viver e assumir na sua plenitude, entre outras, as três principais virtudes: **Fé, Esperança e Caridade**. Será que se confundiram as coisas e têm baralhado a nova geração? Os jovens de hoje (e homens de amanhã) devem assumir o seu papel, porque de bebés já não têm nada! Nós, os da velha-guarda, devemos continuar a ser os guardiões dos ensinamentos dos nossos progenitores/antepassados “*e não nos deixarmos cair em tentação*” de os largar aos seus belos-prazeres. “*Quem quer vem, não obriga a ninguém*”! Tanto que, a **Fé**, passou para a festa. Da **Esperança**, só se pensa na herança e a **Caridade** (além da idade, nada tem a ver com a proibidade). Que venha a nós, o nosso e o vosso reino, deve ser evitado! Não assumir o que somos é simples aberração, é não conhecermos a nós próprios, é uma simples ilusão de magia. É preciso assumirmos sem tibiezas que temos os ingredientes suficientes para sermos uma família forte e coesa. Pés assentes no chão, cabeça erguida, é só caminhar, porque o “*CAMINHO SE FAZ CAMINHANDO*”. E para fazer jus ao “mandato” que a divina providência nos encarregou, vamos coligir um **GUIA PARA A FAMÍLIA** alicerçado no primado de Deus, Família e Pátria (alicerces/pilares antigos, que só mudam a ordem por/e no interesse dos homens). Não se pretende um trabalho acabado, mas simplesmente um espaço onde cada um deverá beber-receber (talvez, o que precisar) e dar (eventualmente, o que tiver de bom).

A morte recente (31 de Outubro de 2007) de um irmão, sendo o único, constituiu uma enorme surpresa e um grande vazio para a família, em geral, e para o signatário em particular. É usual dizer-se que “*não há morte sem desculpa*”. E para o caso, não é excepção, porquanto os sinais se tornaram cada vez mais evidentes, e, face às evidências, a surpresa, a não

aceitação pacífica dos factos, o dia seguinte, os encargos, as responsabilidades, o que não foi feito, o que devia ser feito, a hipotética culpa do fulano e do sicrano, etc, etc. Tudo isto, são coisas do passado, porque, o que aconteceu, aconteceu: a morte bateu à porta e não deu tempo para mas-mais (...). “**Suspense**”: pairou um certo dedo indicador (...). Por ironia, o dono do dedo já não está entre os vivos e deixou a dívida/dúvida para alguns bem/mal intencionados!

Agora, interroga-se: o que foi, foi? Se culpado ou não, nada mais a fazer, a não ser render-lhe a última homenagem e depositá-lo no campo santo (sua última morada!). E então os que ficaram? Familiares, dependentes, heranças, promessas, e os pendedes (conhecidos e os que surgem/surgirem *pós-mortuum*?). Eis a questão: os vivos-viventes têm o direito de viverem a sua vida sossegados, até a sua hora também chegar. Será possível este sossego se o *de-cujus* não deixar a casa em ordem? Agora, quem é quem e quem deve resolver o que? Será pacífico se não houver um fio-condutor da concórdia?

Para nós, ao defunto deve-se-lhe pedir “contas” daquilo que ele não deixou limpo. E ele (defunto) que se encarregue a enviar as mensagens (pela via mais rápida: sonhos para os mais cépticos e influentes e outros avisos, que do além encontre disponível e que ainda não tenha chegado aqui ao nosso conhecimento ou percepção). Os viventes, responsáveis, devem assumir as suas responsabilidades sob pena de o defunto encarregar-se de os “*cazumissar*” (e se necessário de os infernizar, se de má-fé estiverem a agir).

A **todos os familiares e dependentes**, convidam-se: a orar, orar sempre, na **Fé Cristã**, cultivando o amor, a paciência e a concórdia, sob pena de serem “esquecidos” pelos nossos antepassados, se por caminhos ínvios se colocarem à mercê dos falaciosos terreno-viventes.

O signatário, último sobrevivente entre os machos, assumiu mandato em situação difícil de saúde, preocupações, etc; pois, tem procurado formas de como dar continuidade ao mandato sem sobressaltos. Então, aos 4 de Fevereiro de 2008, encontrou um livro sugestivo sob o título de “*ACOLHER a MORTE – uma maravilhosa mensagem de esperança para todos os que perderam alguém próximo: uma profunda lição para os vivos*”, de Kubler-Ross, 1ª edição, de Janeiro de 2008. “*Acolher a Morte*”, pode ajudar-nos a enfrentar, tanto em termos profissionais como pessoais, o fim da vida”. A escriba atrás referenciada, levou conforto e compreensão a milhões de pessoas, ajudando-as a lidar com a sua própria morte ou com a dos seus ente-queridos. Desta feita, o que se segue é parte da nossa anotação do que nos referimos, pelo que pedimos à vossa atenção!

O QUE OS PACIENTES TERMINAIS TÊM PARA ENSINAR A MÉDICOS, ENFERMEIROS, SACERDOTES E ÀS SUAS PRÓPRIAS FAMÍLIAS (?)

Esta contribuição foi fundamental por obrigar a reflectir sobre a morte com outra coragem e lucidez e demonstrar a importância da multidisciplinaridade no tratamento destas matérias. Assim, se descrevem cinco passos sucessivos (ou **cinco estações de uma “via-sacra”**, no caminho para o fim), a saber:

- a) **a Negação e o isolamento** (*o Homem ergue barricadas contra si próprio*);
- b) **a Revolta** (*lê-se o mundo erradamente e dizemos que ele nos engana*);
- c) **a Negociação** (por vezes com Deus, sob a forma de promessas secretas ou explícitas);
- d) **a Depressão** (*o mundo precipita-se sobre as cordas do coração hesitante, compondo a música da tristeza*); e o final é
- e) **a Aceitação** (“*está na hora de partir. Digam-me adeus, meus irmãos!*”)

Curvo-me perante todos vocês e faço as minhas despedidas. (...) A intimação já chegou e eu estou pronto para a minha jornada”).

Estes passos são todos reconhecíveis na prática clínica, excepto que, muitas vezes, não seguem a sequência descrita e a negação ou a revolta podem persistir, inalteradas, até ao final ou, então, a depressão inaugurar o quadro e não mais se abate.

No final, o que os médicos, enfermeiros, sacerdotes e as próprias famílias ajudam o paciente é o de enfrentar de forma razoável todas as fases atrás descritas.

De facto, a partir da leitura de escritos como este passo a entender melhor a mim e os outros, de cujo comportamento às vezes estranho são o resultado de confusões acumuladas a última da hora ou simplesmente ignorância. Recordo-me do finado “N” que uma semana antes (no dia do seu aniversário) ter-me dito: “*meu irmão, o “J” foi, agora é a minha vez*” (a tal de aceitação!). Preocupava-me as movimentações das pessoas, a não palavras do finado, que nos cumprimentos diários que lhe dava só me saudava: “*meu irmão*” (aceitação afectiva); e eu não sabia como reagir, pois, esperava dele mais palavras (...). Afinal, estava no início da viagem sem regresso/retorno.

Não entendia o silêncio, durante e depois. Vejam só que três dias antes a médica comunicou a quem de direito que o fim poderia chegar a qualquer momento (por surpresa do visado não contava que fosse tão breve). Foi melhor assim, senão (o paciente) havia de sofrer muito, segundo a médica que nos confidenciou mais tarde.

O que o tempo nos diz “**SOBRE O MEDO DA MORTE**” (?) - (...) *Deixa-me antes encontrar no fracasso a força da tua mão!*

É consabido, que as epidemias ceifaram muitas vidas em gerações passadas. A morte durante os primeiros anos de vida era frequente e poucas foram as famílias que não perderam um dos seus membros numa idade precoce (*sarampo, febre-amarela, varíola, malária, cólera, febre tifoide, diarreias, etc.*). Quando olhamos para trás no tempo estudamos antigas culturas e povos, impressiona-nos que a morte sempre tenha sido desagradável para o homem e, provavelmente, sempre o venha a ser no futuro. Para o nosso inconsciente, é impossível imaginar um verdadeiro término para a nossa própria vida na Terra; e, se essa vida tem de acabar, o seu desfecho é sempre atribuído a uma intervenção maliciosa externa, por parte de outra pessoa. Em termos simples, no nosso inconsciente (nós) só podemos ser assassinados; é inconcebível morrer de causas naturais ou de velhice (mais fácil, às vezes aceitar). Por essa razão, a morte é, em si mesma, associada a um acto malévolos, um acontecimento assustador, algo que requer uma retribuição e um castigo.

Um casal pode estar em conflito há anos mas, quando um dos seus membros morre, o que lhe sobrevive puxa os cabelos, geme e chora em altos brados, bate no peito cheio de arrependimento, medo e angústia, passando a partir daí a temer mais a sua própria morte, acreditando ainda na lei da retribuição – olho por olho, dente por dente – “sou responsável pela sua morte. Em troca, terei de sofrer uma morte miserável”. Assim é, se alguém manifesta a sua dor, bate no peito, puxa os cabelos ou recusa comer, está a fazer uma tentativa de auto-punição devido à culpa que carrega pela morte de um ente querido. A dor, a vergonha e a culpa assim demonstradas não estão muito distantes de sentimentos de ira e raiva. O processo de luto inclui sempre algumas características próprias da ira. Como nenhum de nós gosta de admitir que sente raiva para com uma pessoa morta, estas emoções são muitas vezes disfarçadas ou reprimidas, prolongando o período de luto ou manifestando-se de outras formas. É sensato recordar que não nos cabe julgar tais sentimentos como maus ou vergonhosos, mas antes compreender o seu verdadeiro

significado e origem como algo de muito humano. Mas, aqui, não se escusa uma eventual (e até provável) existência de maquiavelismo ou “lágrimas de crocodilo”, bem disfarçadas no passado e de “lobos” acobertados de “carneiro”, no presente.

A morte continua a ser um acontecimento temível e assustador, e o medo da morte universal, ainda que pensemos que o dominámos a muitos níveis. O que mudou foi a nossa forma de lidar com a morte e com o processo que a ela conduz e com os pacientes nessa situação.

O facto de se permitir que as crianças fiquem na casa onde ocorreu a morte e de as incluir nas conversas, discussões e medos, dá-lhes a sensação de não estarem sozinhas na sua dor e o conforto de partilharem a responsabilidade e as manifestações de pesar. Deste jeito, prepara-as gradualmente e ajuda-as a ver a morte como parte da vida, uma experiência que as pode ajudar a crescer e a amadurecer. De uma experiência vivida, aconteceu com o incidente do signatário, quando os filhos foram postos perante a mãe (completamente despida) inconsciente a ser tratada dos traumatismos da bomba. Os filhos corriam de um lado para o outro às gargalhadas (principalmente a mais nova) a ver a mãe em tal estado de agonia. Indignado, o pessoal de serviço acalmou-me dizendo que era bom para os meninos caso a mãe não tivesse retorno, pois, os mesmos, tomariam consciência mais tarde da situação familiar alterada.

Deste jeito, pensaríamos que a nossa grande emancipação, o nosso conhecimento sobre a ciência e sobre o homem, nos deu melhores formas e meios de nos prepararmos a nós e as nossas famílias para este acontecimento inevitável. Ao invés, os dias em que o homem podia morrer na paz e dignidade do seu próprio lar, passaram a ser coisas do passado. Quanto mais avanços se fazem no campo científico, mais parece-nos temer e negar a realidade da morte. As igrejas, porém, parecem-nos mais preparadas para o efeito, porque o “*agora e na hora da nossa morte, amem*”, parece dar um certo conforto espiritual!

A nossa guia (Ross), acha que existem muitas razões para termos deixado de enfrentar calmamente a morte. Uma das mais importantes é o facto de a morte ser, em muitos sentidos, mais pavorosa hoje em dia, nomeadamente mais solitária, mecânica e desumanizada; por vezes, até difícil determinar tecnicamente o momento em que a morte ocorreu. Morrer, torna-se solitário e impessoal, porque o paciente é muitas vezes retirado do seu ambiente familiar e enviado à pressa para uma sala de emergência, sem mais contacto com o seu mundo e sair delá para a última morada, o que põe as pessoas de forma indignadas. O que é que o doente disse a última hora, o que pretenderia dizer à família e aos seus?! Fica tudo no segredo dos deuses?! Porquê que o finado não disse tudo antes?! Porquê que não perguntei tudo antes?! Fica-se no ar, pois, ainda havia a esperança do amanhã que jamais acontecerá.

Tivemos algumas experiências anteriores, esquecendo a morte, mas pensando no que poderá acontecer se o pior acontecer (pensando na morte, mas sem citá-la, por não querer ter o peso de consciência de ter invocado o nome daquele que pode ainda estar distraído ou a dormir). A par disso, dêmos instruções aos que andavam no mesmo diapazão como proceder em situação de não haver luz no fundo do túnel (aqui todas as expressões são válidas, menos a palavra morte). Também trabalhámos com o slogan de que “*a esperança é a última coisa a morrer*” (mas nunca pondo em causa a ausência da vida). “*Em desesperada esperança, vou e procuro por ela em todos os cantos do meu quarto; não a encontro*”.(...)

A **negação** à morte funciona como um amortecedor (uma defesa temporária) depois das notícias chocantes e inesperadas e, com o tempo, mobiliza outras defesas menos radicais. Isso não implica, contudo, que mais tarde o mesmo paciente não esteja disposto, ou não fique até contente e aliviado, se se puder sentar e conversar com alguém sobre a sua morte iminente.

A nossa guia (da qual partilhamos a sua ideia) é a favor de se falar com o paciente sobre a morte e o processo que a ela conduz muito antes de ela, de facto, ocorrer, se o paciente indicar que o quer fazer. Um indivíduo mais forte e saudável pode lidar melhor com ela, e está menos assustado com a iminência da morte quando ainda se encontra a “quilómetros de distância”, do que quando está “mesmo à sua porta”. Para a família, também é mais fácil discutir estes assuntos numa altura de relativa saúde e bem-estar, e de providenciar segurança financeira para os filhos e outras pessoas, enquanto o chefe de família ainda está operacional. Muitas vezes, adiar estas conversas não serve os interesses do paciente, mas apenas a nossa própria atitude defensiva.

O estágio de **aceitação** não deve ser confundido com uma fase de felicidade. É quase um vazio de sentimentos. É como se o sofrimento tivesse desaparecido, a luta tivesse acabado e chegasse a altura “do descanso final antes da longa viagem”. Também nesta altura, a família costuma precisar de mais ajuda, compreensão e apoio do que o próprio paciente. Numa fase em que o paciente terminal encontrou alguma paz e aceitação, o seu círculo de interesses diminui. Deseja ser deixado sozinho ou, pelo menos, que não o estimulem com notícias ou problemas do mundo exterior. Muitas vezes, as visitas não são desejadas e, se aparecem, o paciente já não está com disposição para conversar. Este é o período em que a “televisão” está desligada. As comunicações tornam-se então mais não-verbais do que verbais. Estes momentos de silêncio podem ser a forma mais importante de comunicação para pessoas que não se sentem desconfortáveis na presença de alguém que está a morrer.

Finalmente, à guisa de “bons-costumes”, a **FAMÍLIA** é importante em todas as fases da nossa vida, retomando particular atenção na sua fase derradeira. Além disso, não há hoje em dia ninguém que deseje a **morte da família** (como instituição), celebrando-se, pelo contrário, a sua renovação na década de 90. E para os que ficam, “*não me preocupa o que há, mas o que há-de ficar*”! (A.N. 2012, d.C).

“*Morrer, é só não ser visto*”, pois, as pessoas (de uma forma ou doutra) permanecem entre Nós!

Votos renovados, aos 14 de Março de 2015.-

O APONTADOR,
(v/ criado, *Frei Kizwa*)

TONY (de Faria) NICOLAU
(Aprendiz de Contador de Estórias e
Mestre em Estudos Africanos)