Categorias: Breves,

Categorias: ,,

Enfrentando o Medo da Morte

Por David Sunderland

A morte é “rumorada, suspeita e temida” (Jenkinson). No entanto, tendemos a temer mais aquilo que antecede a morte: a velhice e sua “série contínua de perdas”. Woody Allen disse: “Não tenho medo da morte, só não quero estar lá quando ela acontecer”.

Gawande sugere que “raramente damos mais do que uma atenção superficial a como viveremos até precisarmos de saúde — quando já é tarde demais para fazer algo a respeito”.

A morte é a única coisa que sabemos que vai acontecer com todos. “O medo não pode evitar a morte, mas pode impedir você de viver bem” (Kübler-Ross). Normalmente, a gente não quer pensar nela até que alguma coisa nos obrigue. Quando isso acontece, em vez de fugir, precisamos chegar perto e encarar.
E quando temos coragem de enfrentar o que sentimos, podemos aceitar a morte, ou até sentir paz. No final, como escreve Ostaseski, “O amor é o que nos ajuda a enfrentar o medo — não para vencer ele, mas para aceitar e aprender com ele”.

Osho sugeriu que a ideia de céu e inferno deveria ser deixada de lado “porque são apenas sua ganância e seu medo” — e especulou que, quanto mais rica a sociedade, mais ela teme a morte. “O medo da morte é o medo do tempo. E o medo do tempo é, no fundo, o medo de momentos não vividos, de uma vida não vivida”.

Podemos rir diante da morte. Leget sugere que o humor, adaptado à situação e ao momento, pode abrir novas interpretações e dimensões inesperadas da realidade. Podemos sempre ver o lado positivo das coisas.

Referências

- Gawande (2015) Being Mortal: Illness, Medicine and What Matters in the End
- K?bler-Ross (1969) On Death & Dying: What the Dying Have to Teach Doctors, Nurses, Clergy & Their Own Families
- Jenkinson (2015) Die Wise: A Manifesto for Sanity and Soul
- Leget (2017) Art of Living, Art of Dying: Spiritual Care for a Good Death
- Osho (2000) The Art of Living and Dying
- Ostaseski (2017) The Five Invitations: Discovering What Death Can Teach Us About Living Fully
- Smith (1963) Dear Gift of Life: A Man’s Encounter with Death

A Plenna não assume qualquer responsabilidade ou obrigação por este conteúdo. Não podemos

garantir a exatidão das informações fornecidas por outras entidades, nem somos responsáveis pelo uso que você fizer das informações contidas ou vinculadas a qualquer material.

Date: 2025-07-01

Translation disclaimer: Este conteúdo foi originalmente escrito em inglês. Tradução em português validada por Evelin Albert.