

“Apressa-te a viver bem e pensa que cada dia é, por si só, uma vida.”

*Sêneca*

# CRESCER

Ano VI - Nº 246 • 21 de outubro de 2009

O CRESCER é uma publicação do Setor de Comunicação da 

## Mesmo diante do pior, é possível manter-se bem!

Dentre as pessoas saudáveis, é raro encontrar alguém que planeje sua vida dentro da perspectiva de que a única certeza que temos é a de que não iremos ficar aqui para sempre. Nos hospitais, porém, estão os pacientes terminais, isto é, aquelas pessoas que têm plena consciência de que o fim pode chegar a qualquer momento.

Se refletirmos bem, você e eu, que gozamos de plena saúde (eu espero!), não podemos garantir que vamos viver mais que aquela pessoa que está em seu leito de morte. A vida é insegura, e acidentes podem acontecer. O controle escapa de nossas mãos. É aí que entra o otimismo, a esperança, a fé. Sem um forte componente otimista em nossa vida, não conseguimos nem mesmo sair da cama. Levantamos movidos pela crença de que ainda temos uma boa caminhada pela frente e sonhos a realizar.

Mas, se fraquejarmos, o medo toma conta de nós, deixando-nos literalmente na horizontal. Em última análise, o que nos move é a nossa fé em uma vida longa e produtiva, pois, mesmo no caso de pessoas doentes, as pesquisas comprovam que uma atitude mental positiva pode sim prolongar a expectativa de vida.

**Um motivo para não fraquejar** – Outro fator que pode nos animar é a crença de que a vida não termina com a morte. Não importa qual seja a religião, ou falta dela, cresce o número de pessoas que acreditam que a morte não é o fim. Dr. Sam Parnia, médico especialista no estudo científico da morte e autor do livro *O que acontece quando morremos: um estudo da vida após a morte*, da editora Larousse (2008), apresenta inúmeras evidências de que

a vida continua após a morte.

Ele pesquisou centenas de pacientes que haviam tido experiências de quase morte. Uma delas é a de uma enfermeira que afirmou não ter crença religiosa, mas, após ser submetida a uma operação para remoção do útero, relatou a seguinte experiência: “... percebi que estava acima de meu corpo, como se estivesse flutuando no teto e olhando para mim mesma lá embaixo, com uma multidão de médicos e enfermeiras ao meu redor. Não possuo crença religiosa ou qualquer opinião sobre a vida após a morte. Até aquele momento, eu nunca tinha ouvido falar de tal experiência. Fiquei bastante surpresa de ter o que pareceu ser um tipo de experiência espiritual, porque não acredito em fantasmas ou espectros de qualquer tipo. Descobri mais tarde, ao olhar meu próprio quadro clínico, que minha pressão sanguínea havia sido de 50/0, ou seja, eu tive um sangramento interno realmente intenso”.

Dr. Sam Parnia constatou que a maioria das pessoas que passaram por uma experiência de quase morte disse que viu um túnel ou um longo corredor, além de uma luz branca, calorosa e acolhedora que aparece no fim desse túnel. Algumas passaram por esse túnel e chegaram a uma espécie de jardim, onde se encontraram com familiares já mortos. Uma pessoa disse: “Tive um choque anafilático. Eu ‘morri’ e vi todos os meus parentes que já haviam falecido. Havia um longo túnel e todas essas pessoas me chamavam para eu me juntar a elas”. Outra relatou: “Eu estava flutuando ou voando por um túnel. As pessoas estavam insistindo para eu continuar e, de repente, sai do túnel para uma luz brilhante e bonita, um jardim com umas cores muito agradáveis, vívidas, mas que desapareceram

rápido – e logo eu estava de volta à cama do hospital”. E ainda: “Eu me lembro de ir por um túnel. Era escuro em cima e embaixo, mas não muito sólido. Os lados eram como telhas, algumas azuis, amarelas e verdes e outras pretas. Todas eram muito brilhantes e a sensação da experiência era bastante calma, relaxante e tranquila”.

Por que manter o otimismo mesmo face à possibilidade de nos encontrarmos com o “desconhecido” a qualquer momento? Dr. Sam Parnia, baseado em suas próprias observações e na análise de centenas de relatos vindos de diversos países, concluiu que as características mais comuns das experiências de quase morte são:

- Ter uma experiência fora do corpo.
- Um encontro com parentes e amigos já falecidos.
- Uma espécie de luz acompanhada por alegria e paz.
- Uma linha divisória ou uma espécie de fronteira entre a vida e a morte.

O que diversas tradições religiosas afirmam parece estar agora sendo vislumbrado pela pesquisa científica: a vida continua após a morte. Eu, em particular, acredito que uma existência sadia, repleta de contribuições, pode ser a melhor preparação para o que nos aguarda no fim do túnel: uma nova e espetacular experiência de mais tranquilidade, paz e muita luz!

**Ômar Souki,**

*Ph.D. em comunicação pela Ohio University, é conferencista e autor de 22 livros. Prima por seu interesse, dedicação e foco na melhoria contínua das pessoas e empresas.*