Cara a cara com o seu cadáver já no caixão

Pedro Fagundes Azevedo, ex-presidente e atual conselheiro da Legião Espírita de Porto Alegre
Contribuição de Pedro

No livro, Cem maneiras de motivar a si mesmo, seu autor Steve Chandler conta que, em uma sessão de psicoterapia, foi submetido a um exercício de visualização criativa chamado "Leito de morte". Primeiro ele deveria se imaginar dentro de um caixão de defunto, ou no seu leito de morte, e tentar sentir as emoções associadas a morrer e dizer adeus. Deveria convidar mentalmente as pessoas importantes de sua vida para lhe visitarem nessa hora final, uma de cada vez. Enquanto visualizava cada amigo e parente nessa visita, tinha que falar com eles em voz alta. Precisava dizer o que desejava que soubessem no momento em que estava partindo.

E aconteceu que, com cada pessoa com quem falava, sua voz ficava embargada pela emoção. Não conseguia segurar o choro. Tinha uma imensa sensação de perda. Não estava sofrendo pelo fim da vida, mas pelo amor que perderia, expressando seu carinho de uma forma que nunca havia feito antes.

Durante esse difícil exercício, conseguiu perceber quanta coisa boa deixara de fora da sua vida. Eram muitos os sentimentos maravilhosos que nutria pelos meus filhos, por exemplo, e que nunca conseguira expressar abertamente. Ao fim daquela sessão, estava muito abalado. Poucas vezes havia chorado tanto. Mas, depois de extravasar essas emoções, algo incrível aconteceu. Obteve clareza. Soube o que era de fato importante e quem significava mais para si.

Daquele dia em diante, jurou jamais deixar nada ao acaso nem omitir seus sentimentos. Queria viver a vida como se fosse morrer a qualquer momento. Aquela experiência alterou por completo a forma de se relacionar com as pessoas. Conseguiu entender o ponto principal do exercício: não precisamos esperar até estarmos prestes a morrer para usufruir do benefício da mortalidade. Podemos criar essa experiência a qualquer momento.

Alguns anos depois, quando sua mãe vivia os últimos instantes, numa cama de hospital em Tucson, ele se apressou para segurar sua mão e lhe dizer, mais uma vez, o quanto a amava e era grato por sua dedicação. Quando ela finalmente faleceu, seu luto foi muito intenso, mas curto. Mais adiante, alguns meses antes da morte do seu pai, começou a lhe mandar cartas e poemas sobre como ele havia contribuído na sua formação. Nas últimas semanas, ele sofreu com uma doença crônica, por isso nem sempre era fácil falar com ele pessoalmente. Mas, sempre sentia-se bem ao lembrar que ele poderia ler tudo aquilo. Uma vez, ligou após ler um poema que Steve havia feito em homenagem ao Dia dos Pais e disse: "É, acho que fui um pai melhor do que eu imaginava."

E o autor conclui: Aceitar a realidade da própria morte não precisa acontecer apenas quando a vida estiver chegando ao fim. Na verdade, ser capaz de imaginar com clareza seus últimos momentos no leito de morte cria uma sensação paradoxal: a de nascer de novo - o primeiro passo para a automotivação corajosa.