

Assista & Reflita do Club 33

Os cinco maiores arrependimentos dos pacientes terminais



Recentemente foi publicado nos Estados Unidos um livro que tem tudo para se transformar em um best seller daqueles que ajudam muita gente a mudar sua forma de enxergar a vida. The top five regrets of the dying (algo como “Os cinco principais arrependimentos de pacientes terminais”) foi escrito por Bonnie Ware, uma enfermeira especializada em cuidar de pessoas próximas da morte.

Para analisar a publicação, convidamos a Dra. Ana Cláudia Arantes – geriatra e especialista em cuidados paliativos do Einstein – que comentou, de acordo com a sua experiência no hospital, cada um dos arrependimentos levantados pela enfermeira americana. Confira abaixo.

1. Eu gostaria de ter tido coragem de viver uma vida fiel a mim mesmo, e não a vida que os outros esperavam de mim

“À medida que a pessoa se dá conta das limitações e da progressão da doença, esse sentimento provoca uma necessidade de rever os caminhos escolhidos para a sua vida, agora reavaliados com o filtro da consciência da morte mais próxima”, explica Dra. Ana Cláudia.

Assista & Reflita do Club 33

“É um sentimento muito frequente nessa fase. É como se, agora, pudessem entender que fizeram escolhas pelas outras pessoas e não por si mesmas. Na verdade, é uma atitude comum durante a vida. No geral, acabamos fazendo isso porque queremos ser amados e aceitos. O problema é quando deixamos de fazer as nossas próprias escolhas”, explica a médica.

“Muitas pessoas reclamam de que trabalharam a vida toda e que não viveram tudo o que gostariam de ter vivido, adiando para quando tiverem mais tempo depois de se aposentarem. Depois, quando envelhecem, reclamam que é quando chegam também as doenças e as dificuldades”, conta.

2. Eu gostaria de não ter trabalhado tanto

“Não é uma sensação que acontece somente com os doentes. É um dilema da vida moderna. Todo mundo reclama disso”, diz a geriatra.

“Mas o mais grave é quando se trabalha em algo que não se gosta. Quando a pessoa ganha dinheiro, mas é infeliz no dia a dia, sacrifica o que não volta mais: o tempo”, afirma.

“Este sentimento fica mais grave no fim da vida porque as pessoas sentem que não têm mais esse tempo, por exemplo, pra pedir demissão e recomeçar”.

3. Eu gostaria de ter tido coragem de expressar meus sentimentos

“Quando estão próximas da morte, as pessoas tendem a ficar mais verdadeiras. Caem as máscaras de medo e de vergonha e a vontade de agradar. O que importa, nesta fase, é a sinceridade”, conta.

“À medida que uma doença vai avançando, não é raro escutar que a pessoa fica mais carinhosa, mais doce. A doença tira a sombra da defesa, da proteção de si mesmo, da vingança. No fim, as pessoas percebem que essas coisas nem sempre foram necessárias”.

Assista & Reflita do Club 33

“A maior parte das pessoas não quer ser esquecida, quer ser lembrada por coisas boas. Nesses momentos finais querem dizer que amam, que gostam, querem pedir desculpas e, principalmente, querem sentir-se amadas. Quando se dão conta da falta de tempo, querem dizer coisas boas para as pessoas”, explica a médica.

4. Eu gostaria de ter mantido contato com meus amigos

“Nem sempre se tem histórias felizes com a própria família, mas com os amigos, sim. Os amigos são a família escolhida”, acredita a médica. “Ao lado dos amigos nós até vivemos fases difíceis, mas geralmente em uma relação de apoio”, explica.

“Não há nada de errado em ter uma família que não é legal. Quase todo mundo tem algum problema na família. Muitas vezes existe muita culpa nessa relação. Por isso, quando se tem pouco tempo de vida, muitas vezes o paciente quer preencher a cabeça e o tempo com coisas significativas e especiais, como os momentos com os amigos”.

“Dependendo da doença, existe grande mudança da aparência corporal. Muitos não querem receber visitas e demonstrar fraquezas e fragilidades. Nesse momento, precisam sentir que não vão ser julgados e essa sensação remete aos amigos”, afirma.

5. Eu gostaria de ter me deixado ser mais feliz

“Esse arrependimento é uma consequência das outras escolhas. É um resumo dos outros para alguém que abriu mão da própria felicidade”.

“Não é uma questão de ser egoísta, mas é importante para as pessoas ter um compromisso com a realização do que elas são e do que elas podem ser. Precisam descobrir do que são capazes, o seu papel no mundo e nas relações. A pessoa realizada se faz feliz e faz as pessoas que estão ao seu lado felizes também”, explica.

“A minha experiência mostra que esse arrependimento é muito mais dolorido entre as pessoas que tiveram chance de mudar alguma coisa. As pessoas que não tiveram tantos recursos disponíveis durante a vida e que precisaram lutar muito para viver, com pouca

Assista & Reflita do Club 33

escolha, por exemplo, muitas vezes se desligam achando-se mais completas, mais em paz por terem realmente feito o melhor que podiam fazer. Para quem teve oportunidade de fazer diferente e não fez, geralmente é bem mais sofrido do ponto de vista existencial”, alerta.

Dica da especialista

“O que fica bastante claro quando vejo histórias como essas é que as pessoas devem refletir sobre suas escolhas enquanto têm vida e tempo para fazê-las”.

“Minha dica é a seguinte: se você pensa que, no futuro, pode se arrepender do que está fazendo agora, talvez não deva fazer. Faça o caminho que te entregue paz no fim. Para que no fim da vida, você possa dizer feliz: eu faria tudo de novo, exatamente do mesmo jeito”.

De acordo com Dra. Ana Cláudia, livros como este podem ajudar as pessoas a refletirem melhor sobre suas escolhas e o modo como se relacionam com o mundo e consigo mesmas, se permitindo viver de uma forma melhor. “Ele nos mostra que as coisas importantes para nós devem ser feitas enquanto temos tempo”, conclui a médica.

Fonte: <http://www.einstein.br/espaco-saude/bem-estar-e-qualidade-de-vida/Paginas/os-cinco-maiores-arrependimentos-dos-pacientes-terminais.aspx>

Colaboração do Ir.: Paulo Pestana - Advogado