

JORGE HESSEN

Síndromes da ansiedade

A LUZ NA MENTE
REVISTA ON LINE DE ARTIGOS ESPÍRITAS

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

A presente obra é disponibilizada pela equipe do *ebook espírita* com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo.

Sobre nós:

O *ebook espírita* disponibiliza conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento espírita e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: www.ebookespírita.org.



www.ebookespírita.org

A portrait of Allan Kardec, a man with a mustache, wearing a dark suit and a white shirt with a dark tie. He is looking slightly to the right of the viewer.

Síndromes da ansiedade

Jorge Hessen

1ª edição: 28 de janeiro de 2020

Brasília, Brasil

Revisão: **Samara Hessen.**

Capa: **Edu Luiz**

Produção digital e distribuição gratuita por:

Portal A luz na mente

<http://aluznamente.com.br/>

A LUZ NA MENTE
REVISTA ON LINE DE ARTIGOS ESPÍRITAS

A portrait of Allan Kardec, a French spiritist, wearing a dark suit and a white cravat. He is looking directly at the camera with a serious expression. The background is a plain, light-colored wall.

Jorge Hessen

Síndromes da ansiedade

"Possuímos em nós mesmos, pelo pensamento e a vontade, um poder de ação que se estende muito além dos limites de nossa esfera corpórea".

— Allan Kardec —

BRASIL – 2020

ÍNDICE

- Prefácio.....pág. 05
- 1- O número de suicídios na Terra estarrece.....pág. 08
- 2- É tristeza ou depressão? Eis a questão!pág. 15
- 3- Síndrome das ansiedadespág. 18
- 4- Tristeza não é doença psiquiátrica, tranquilizantes para quê?pág. 21
- 5- Ante o suicídio - algumas considerações espíritas.....pág. 24
- 6- Suicídio - um mergulho no escuro sobre um precipício de brasas.....pág. 30
- 7- Suicídio, suprema rebeldia à vontade de Deus.....pág. 34
- 8- O espírita ante à síndrome do medo.....pág. 39
- 9- A autodestruição numa precisa anotação espírita.....pág. 44
- 10- A fé racional da vida além da tumba é o melhor preservativo do suicídio.....pág. 47
- 11- O velho problema da felicidade.....pág. 52

ALLAN KARDEC, um homem sábio e bom, reencarnado com a missão de ajudar o progresso humano.

PREFÁCIO

A tristeza é um sentimento corriqueiro que surge ocasionalmente em nossos corações. Mormente quando advém um acontecimento que sacode a nossa vida, porém é provisória. Estranhamente, hoje em dia qualquer tristeza é tratada como doença psiquiátrica. Os pacientes preferem recorrer aos remédios a encarar os desafios da vida.

Muitos médicos se rendem aos laboratórios farmacêuticos e indicam antidepressivos sem necessidade, exceto os psiquiatras, que são os que menos receitam antidepressivos, porque estão mais preparados para reconhecer as diferenças entre a "tristeza normal" e a patológica (depressão).

O que diferencia a "tristeza normal" da patológica é a intensidade. A tristeza patológica é muito mais intensa. A normal é um estado de espírito. Além disso, a patológica é longa. É o aperto no peito, a dificuldade de se movimentar; a pessoa só quer ficar deitada, tem dificuldade de cuidar de si própria, da higiene corporal. Na "tristeza normal" pode acontecer isso por um ou dois dias, mas depois passa. Na patológica, fica nas entranhas do ser.

Quem mais receita antidepressivos não são os psiquiatras, são os demais médicos. Os psiquiatras têm uma formação para perceber que primeiro é preciso ajudar a pessoa a entender o que está se passando com ela e depois, se for uma depressão, medicar. Agora, os não psiquiatras não querem ouvir. O paciente diz: "Estou triste." O médico responde: "Pois não", e receita o ansiolítico. Eis o problema!

Experimentamos momentos decisivos a cada instante da vida. Não podemos esperar outro clima de luta, nem outro lugar de batalha, senão aquele com o qual nos defrontamos, resultado das nossas realizações do presente e do passado. O

problema da felicidade pessoal nunca será resolvido pela fuga ao processo reparador. As dores deixam marcas, porém, o combatente que não traz a vestígio da batalha, ao receber quaisquer medalhas, não é vencedor. Portanto, sofrer também compõe as linhas do currículo humano. A felicidade é uma resultante da vitória na refrega.

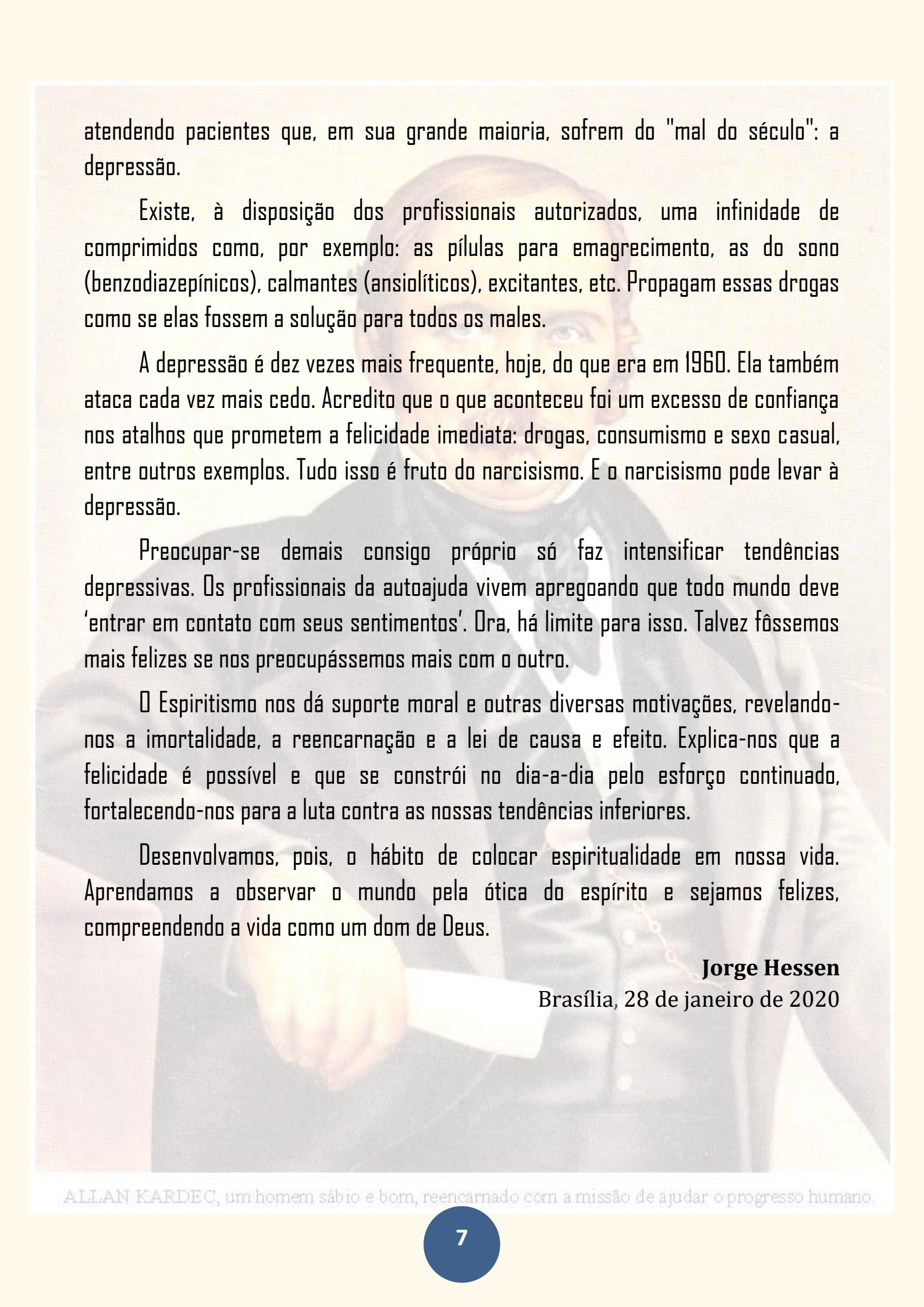
Não podemos esquecer que a Terra é um mundo de expiações e provas. Por isso, a felicidade total não se encontra aqui no Planeta, mas em mundos mais evoluídos. Em nosso Orbe a felicidade é relativa. Ela reside na paz da consciência tranquila do dever cumprido e, amando indistintamente o próximo, sem qualquer expectativa de recompensa pelo bem praticado, estaremos cumprindo o importante e inesquecível mandamento de Jesus Cristo: "Amai-vos uns aos outros, como eu vos amei". Quando esta máxima for cumprida, certamente a Terra estará transformada e, conseqüentemente, usufruiremos a felicidade de um mundo melhor.

A felicidade depende, exclusivamente, de cada criatura. Brota da sua intimidade, depende de seu interior, como ensinou o doce Mestre Galileu: "o reino dos céus está dentro de vós. Portanto, a verdadeira felicidade reside na conquista dos tesouros imperecíveis da alma.

Estabelecendo, conforme o Eclesiastes, que a verdadeira "felicidade não é deste mundo", Jesus preconizou que o homem deve viver no mundo sem pertencer a ele, facultando-lhe o autodescobrimento para superar o instinto e sublimá-lo com as conquistas da razão, a fim de planar nas asas da angelitude.

Após a Segunda Guerra Mundial o existencialismo reconduziu o homem à caverna, fazendo-o mergulhar nos subterrâneos das grandes metrópoles e ali entregando-se à fuga da consciência e da razão. O estágio atual de evolução espiritual média do ser humano não lhe garante ausência total de sentimentos de ódio, inveja, rancor, egoísmo e de atitudes compatíveis com esses sentimentos.

Sabemos que os psiquiatras, psicanalistas e psicólogos auferem, por seus serviços, significativa remuneração, porque estão com suas agendas lotadas,



atendendo pacientes que, em sua grande maioria, sofrem do "mal do século": a depressão.

Existe, à disposição dos profissionais autorizados, uma infinidade de comprimidos como, por exemplo: as pílulas para emagrecimento, as do sono (benzodiazepínicos), calmantes (ansiolíticos), excitantes, etc. Propagam essas drogas como se elas fossem a solução para todos os males.

A depressão é dez vezes mais frequente, hoje, do que era em 1960. Ela também ataca cada vez mais cedo. Acredito que o que aconteceu foi um excesso de confiança nos atalhos que prometem a felicidade imediata: drogas, consumismo e sexo casual, entre outros exemplos. Tudo isso é fruto do narcisismo. E o narcisismo pode levar à depressão.

Preocupar-se demais consigo próprio só faz intensificar tendências depressivas. Os profissionais da autoajuda vivem apregoando que todo mundo deve 'entrar em contato com seus sentimentos'. Ora, há limite para isso. Talvez fôssemos mais felizes se nos preocupássemos mais com o outro.

O Espiritismo nos dá suporte moral e outras diversas motivações, revelando-nos a imortalidade, a reencarnação e a lei de causa e efeito. Explica-nos que a felicidade é possível e que se constrói no dia-a-dia pelo esforço continuado, fortalecendo-nos para a luta contra as nossas tendências inferiores.

Desenvolvamos, pois, o hábito de colocar espiritualidade em nossa vida. Aprendamos a observar o mundo pela ótica do espírito e sejamos felizes, compreendendo a vida como um dom de Deus.

Jorge Hessen

Brasília, 28 de janeiro de 2020

1

O NÚMERO DE SUICÍDIOS NA TERRA ESTARRECE

Em Taiwan, a fabricante de eletrônicos Foxconn “anunciou que vai contratar dois mil profissionais de saúde mental para tentar conter uma onda de suicídios em suas fábricas na China”(1). A empresa conta com 700 mil funcionários - cerca de 300 mil deles na China -, fabrica vários produtos para multinacionais, como o celular iPhone, da Apple, os consoles de games PlayStation, da Sony, Wii, da Nintendo, e Xbox, da Microsoft, e o leitor eletrônico Kindle, da Amazon.

Na França, como se não bastasse o preocupante “Dia nacional de prevenção ao suicídio”, a Justiça francesa está investigando a onda de suicídios na operadora de telefonia France Telecom. Nos últimos dois anos, 46 funcionários da companhia se mataram - 11 deles apenas em 2010, segundo dados da direção da empresa e dos sindicatos.

Nos EUA a Universidade de Cornell, no estado americano de Nova York, lançou recentemente uma campanha de prevenção ao suicídio. A Universidade já carrega há muito tempo a fama negativa de ser uma escola marcada por suicídios. Entre 2000 e 2005, houve 10 casos de suicídio confirmados na Cornell.

O número de suicídios na Terra estarrece, senão vejamos: há dez anos foram “815.000 pessoas que cometeram suicídio. Países do Leste Europeu são os recordistas em média de suicídio por 100.000 habitantes. A Lituânia (41,9), Estônia (40,1), Rússia (37,6)

(a taxa de suicídio na Rússia é a segunda no mundo, abaixo somente da Lituânia e leste europeu), Letônia (33,9) e Hungria (32,9). Guatemala, Filipinas, e Albânia estão no lado oposto, com a menor taxa, variando entre 0,5 e 2. Os demais estão na faixa de 10 a 16. Em números absolutos, porém, a República Popular da China lidera as estatísticas. Foram 195 mil suicídios no ano de 2000, seguido pela Índia com 87 mil, os Estados Unidos com 31 mil, o Japão com 20 mil (em 2008 o suicídio entre jovens bateu novo recorde no Japão) e a Alemanha com 12,5 mil” (2).

O suicídio é um ato exclusivamente humano e está presente em todas as culturas. Suas matrizes causais são numerosas e complexas. Alguns veem o suicídio como um assunto legítimo de escolha pessoal e um direito humano (absurdamente conhecido como o "direito de morrer"), e alegam que ninguém deveria ser obrigado a sofrer contra a sua vontade, sobretudo de condições como doenças incuráveis, doenças mentais e idade avançada que não têm nenhuma possibilidade de melhoria.

Nenhuma religião admite o suicídio. Essa unanimidade evidencia tratar-se de algo contrário às leis divinas. Mas, algumas seitas paranoicas fazem cultos ao suicídio, como a Ordem do Templo Solar, a Heaven's gate, a Peoples Temples e outras. Entre os adeptos “notáveis” dessa escola de pensamento estão incluídos o filósofo pessimista Arthur Schopenhauer, Friedrich Nietzsche, e o empirista escocês David Hume.

Sob o ponto de vista sociológico, o suicídio é um ato que se produz no marco de situações anômicas (3), em que os indivíduos se veem forçados a tirar a própria vida para evitar conflitos ou tensões inter-humanas, para eles insuportáveis. Em verdade para os espíritas o "suicídio é o ato sumamente covarde de quem opta por fugir, despertando em realidade mais vigorosa, sem outra alternativa de escapar"(4).

O suicida não quer matar a si próprio, mas alguma coisa que carrega dentro de si e que, sinteticamente, pode ser nominado de

sentimento de culpa e vontade de querer matar alguém com quem se identifica. Como as restrições morais o impedem, ele acaba se autodestruindo. Assim, o suicida mata uma outra pessoa que vive dentro dele e que o incomoda, profundamente.

O pensador Émile Durkheim teoriza que a "causa do suicídio, quase sempre, é de raiz social, ou seja, o ser individual é abatido pelo ser social. Absorvido pelos valores [sem valor], como o consumismo, a busca do prazer imediato, a competitividade, a necessidade de não ser um perdedor, de ser o melhor, de não falhar, a pessoa se afasta de si mesmo e de sua natureza. Sobrevive de 'aparências', para representar um 'papel social' como protagonista do meio. Nessa vivência neurotizante, ele deixa de desenvolver suas potencialidades, não se abre, nem expõe suas emoções e se esmaga na sua intimidade solitária"(5).

Curiosamente, há casos e casos. Em incêndios de edifícios, algumas pessoas presas em andares superiores, têm pulado para a morte, ante a proximidade das chamas. Não podemos considerar essa situação como um ato suicida. Há apenas um gesto instintivo de fuga. O calor, nessa situação, é tão intenso que, literalmente, pode levar a pessoa ao estado de absoluta inconsciência.

Situação grave que merece ser analisada é a obsessão que pode ser definida como um constrangimento que um indivíduo, suicida em potencial ou não, sente, pela presença perturbadora de um obsessor (encarnado ou desencarnado). Há suicídios que se afiguram como verdadeiros assassinatos, cometidos por perseguidores desencarnados (e encarnados também). Esses seres envolvem de tal forma a vítima que a induzem a matar-se. Obviamente que o suicida nesse caso não estará isento de responsabilidade. Até porque um obsessor não obriga ninguém ao suicídio. Ele sugere telepaticamente ao ato, porém a decisão será sempre do autocida.

A simples ideia, repetida várias vezes, leva o indivíduo à fascinação, à subjugação, e, por fim, ao suicídio. Emmanuel adverte

que o suicídio é como alguém que “pula no escuro sobre um precipício de brasas. Após o ato, sobrevêm ao infeliz a sede, a fome, o frio, o cansaço, a insônia, os irresistíveis desejos carnavais, a promiscuidade e as tempestades com constantes inundações de lamas fétidas” (6). Em verdade, "de todos os desvios da vida humana o suicídio é, talvez, o maior deles pela sua característica de falso heroísmo, de negação absoluta da lei do amor e de suprema rebeldia à vontade de Deus, cuja justiça nunca se fez sentir, junto dos homens, sem a luz da misericórdia"(7)

Refletindo sobre a questão 945 de "O Livro dos Espíritos", que pensar do suicídio que tem por causa o desgosto da vida? Os Espíritos responderam: "Insensatos! Por que não trabalhavam? A existência não lhes seria uma carga!"(8)

O suicídio é a mais desastrada maneira de fugir das provas ou expiações pelas quais devemos passar. É uma porta falsa em que o indivíduo, julgando libertar-se de seus males, precipita-se em situação muito pior. Arrojado violentamente para o além-túmulo, em plena vitalidade física, revive, intermitentemente, por muito tempo, as chicotadas de consciência e sensações dos derradeiros instantes, além de ficar submerso em regiões de penumbras, onde seus tormentos serão importantes para o sacrossanto aprendizado, flexibilizando-o e credenciando-o a respeitar a vida com mais empenho.

Na literatura espírita encontramos livros que comentam o assunto. Temos como exemplo: "O Martírio dos Suicidas", de Almerindo Martins de Castro, e "Memórias de um Suicida", ditado pelo Espírito Camilo e psicografado por Yvonne A. Pereira. O mestre de Lyon, em o livro "O Céu e o Inferno" deixa enorme contribuição em exame comparado das doutrinas sobre a passagem da vida corporal à vida espiritual e, especificamente, no capítulo V, da Segunda parte, onde aborda a questão dos suicidas.

Quando um indivíduo perde a capacidade de se amar, quando a autoestima está debilitada, passa a ter dificuldade de manter a

saúde física, psíquica e somática. André Luiz explica que "os estados da mente são projetados sobre o corpo através dos bióforos que são unidades de força psicossomáticas, que se localizam nas mitocôndrias. A mente transmite seus estados felizes ou infelizes a todas as células do nosso organismo, através dos bióforos. Ela funciona ora como um sol irradiando calor e luz, equilibrando e harmonizando todas as células do nosso organismo, e ora como tempestades, gerando raios e faíscas destruidoras que desequilibram o ser, principalmente em atingindo as células nervosas"(9).

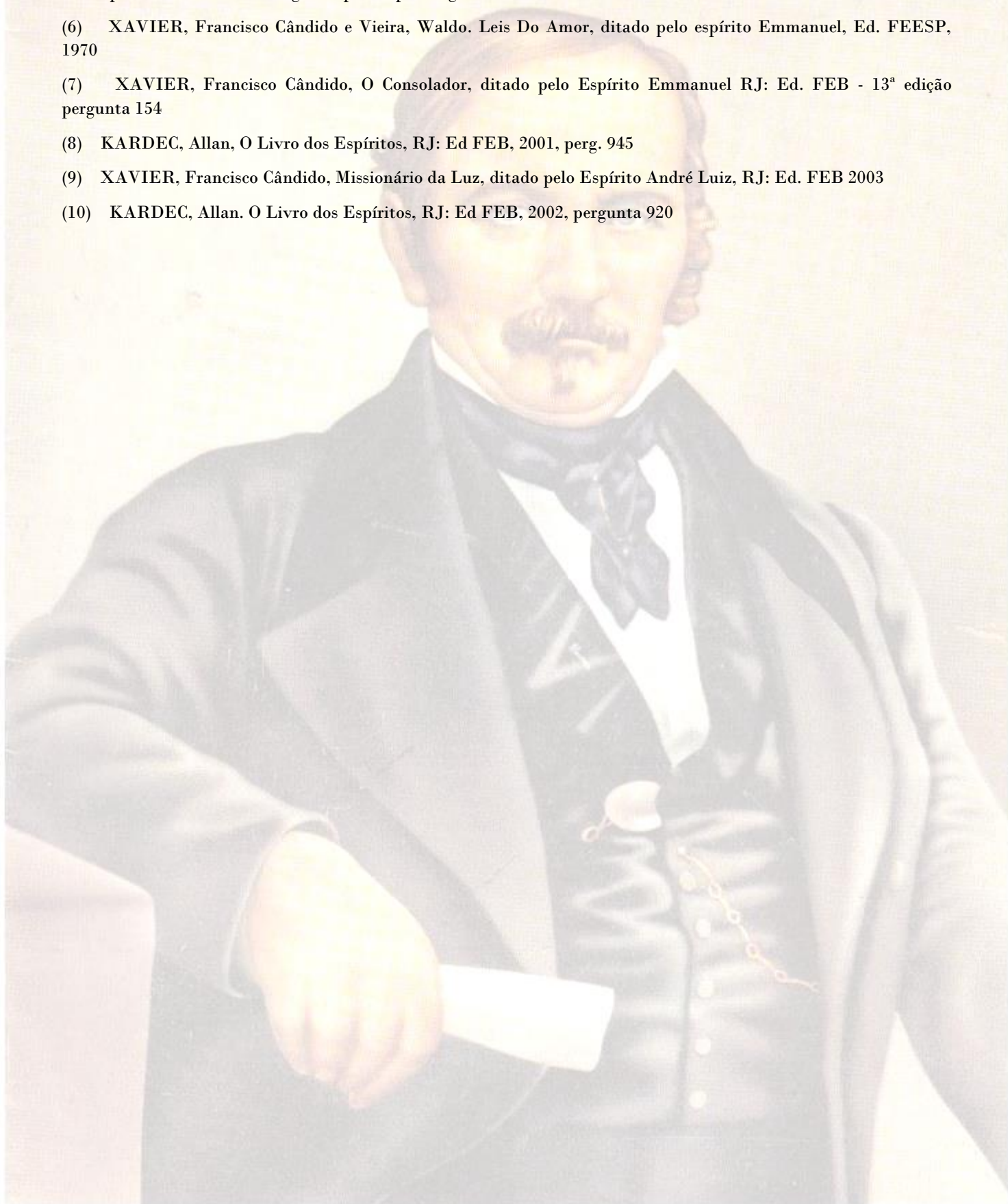
O mais grave é que o suicida acarreta danos ao seu perispírito. Quando reencarnar, além de enfrentar os velhos problemas ainda não solucionados, verá acrescida a necessidade de reajustar a sua lesão perispiritual. Portanto, adiar dívida significa reencontrá-la mais tarde, com juros cuidadosamente calculados e cobrados, sem moratória. A questão 920, de O Livro dos Espíritos, registra que a vida na Terra foi dada como prova e expiação, e depende do próprio homem lutar, com todas as forças, para ser feliz o quanto puder, amenizando as suas dores (10).

Ante o impositivo da Lei da fraternidade, devemos orar pelos nossos irmãos que deram fim às suas vidas, compadecendo-nos de suas angústias, sem condená-los. Até porque, todos os suicidas, sem exceção, lamentam o ato praticado e são acordes na informação de que somente a oração em seu favor alivia as atrozes dores conscienciais em que se encontram e que lhes parecem eternas.

Referências bibliográficas:

- (1) Cf. informa a edição online do jornal de Hong Kong South China Morning Post
- (2) Disponível em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Suic%C3%ADdio>
- (3) Anomia é um estado de falta de objetivos e perda de identidade, provocado pelas intensas transformações ocorrentes no mundo social moderno
- (4) FRANCO, Divaldo, Momentos de Iluminação, ditado pelo Espírito Joanna de Angelis, RJ: ed. FEB

- 5) Durkheim, Emile. Título: El suicídio. P.imprenta: Tlahuapan, Puebla. Premiá. 1987. 343 p. Edición; 2a ed. Descriptores: Suicidio. Sociología. Aspectos psicológicos
- 6) XAVIER, Francisco Cândido e Vieira, Waldo. Leis Do Amor, ditado pelo espírito Emmanuel, Ed. FEESP, 1970
- 7) XAVIER, Francisco Cândido, O Consolador, ditado pelo Espírito Emmanuel RJ: Ed. FEB - 13ª edição pergunta 154
- 8) KARDEC, Allan, O Livro dos Espíritos, RJ: Ed FEB, 2001, perg. 945
- 9) XAVIER, Francisco Cândido, Missionário da Luz, ditado pelo Espírito André Luiz, RJ: Ed. FEB 2003
- 10) KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos, RJ: Ed FEB, 2002, pergunta 920



ALLAN KARDEC, um homem sábio e bom, reencarnado com a missão de ajudar o progresso humano.

2

É TRISTEZA OU DEPRESSÃO? EIS A QUESTÃO!

Antes de abordarmos o tema, cabe distinguir a simples tristeza da depressão. A tristeza é um sentimento corriqueiro que surge ocasionalmente em nossos corações. Mormente quando advém um acontecimento que sacode a nossa vida, porém é provisória.

Estranhamente, hoje em dia qualquer tristeza é tratada como doença psiquiátrica. Os pacientes preferem recorrer aos remédios a encarar os desafios da vida. Muitos médicos se rendem aos laboratórios farmacêuticos e indicam antidepressivos sem necessidade, exceto os psiquiatras, que são os que menos receitam antidepressivos, porque estão mais preparados para reconhecer as diferenças entre a "tristeza normal" e a patológica (depressão).

O que diferencia a "tristeza normal" da patológica é a intensidade. A tristeza patológica é muito mais intensa. A normal é um estado de espírito. Além disso, a patológica é longa. É o aperto no peito, a dificuldade de se movimentar; a pessoa só quer ficar deitada, tem dificuldade de cuidar de si própria, da higiene corporal. Na "tristeza normal" pode acontecer isso por um ou dois dias, mas depois passa. Na patológica, fica nas entranhas do ser.

Quem mais receita antidepressivos não são os psiquiatras, são os demais médicos. Os psiquiatras têm uma formação para perceber que primeiro é preciso ajudar a pessoa a entender o que está se passando com ela e depois, se for uma depressão, medicar. Agora, os não psiquiatras não querem ouvir. O paciente diz: "Estou

ALLAN KARDEC, um homem sábio e bom, reencarnado com a missão de ajudar o progresso humano.

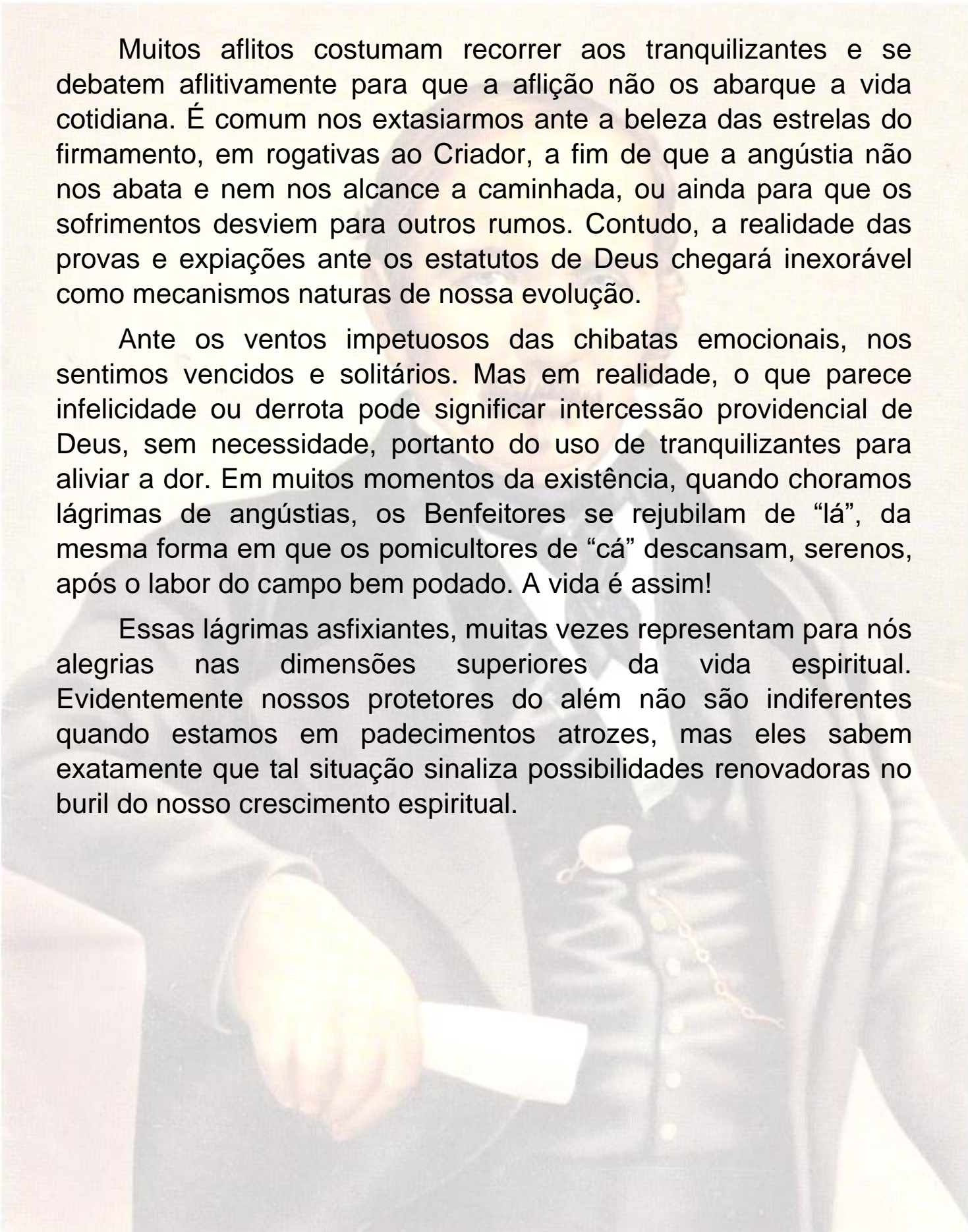
triste. ” O médico responde: “Pois não”, e receita o ansiolítico. Eis o problema!

A depressão deriva de duradoura ansiedade íntima. É uma indiferença de sentir o gozo pela vida, resultando em certo desgosto por viver. Essa amargura ou vazio d’alma podem estar escoltados por ideias de morte que se manifestam de múltiplas formas: o deprimido pode almejar morrer e até atentar contra a própria vida, ou meramente pode não ansiar mais viver, porém não pensa em tirar a própria vida e até receia a morte.

O processo depressivo pode variar de magnitude e é qualificado pela psiquiatria como depressão leve, quando os sintomas não intervêm em demasia no cotidiano, como depressão moderada quando já há um comprometimento maior na sustentação das atividades habituais e como depressão grave – neste estágio a pessoa torna-se bastante limitada na labuta cotidiana.

É muito importante buscar modos de se evitar chegar nesse nível, trabalhando-se com as causas profundas da doença, que por ser uma doença das emoções não tem sinais físicos ou bioquímicos. Frequentemente o doente deprimido ouve frases do tipo “você não tem nada” ou “depressão é frescura”, às vezes pronunciadas até por clínicos, que após escutarem o paciente requerem exames complementares que exibem resultados negativos.

Por outro lado, há aqueles médicos que se deixam levar pelo lobby da indústria farmacêutica. Não se pode mais ficar enfadado, apoucado, triste, porque isso é imediatamente transformado em depressão. É a medicalização de uma condição humana. É transformar um sentimento normal, que todos nós temos, dependendo das situações, numa entidade patológica. Há situações em que, se não ficarmos abatidos, pode gerar transtornos emocionais – como quando se “perde” um ente querido. Mas muitos médicos não compreendem racionalmente alguns sentimentos e sintomas humaníssimos.



Muitos aflitos costumam recorrer aos tranquilizantes e se debatem aflitivamente para que a aflição não os abarque a vida cotidiana. É comum nos extasiarmos ante a beleza das estrelas do firmamento, em rogativas ao Criador, a fim de que a angústia não nos abata e nem nos alcance a caminhada, ou ainda para que os sofrimentos desviem para outros rumos. Contudo, a realidade das provas e expiações ante os estatutos de Deus chegará inexorável como mecanismos naturais de nossa evolução.

Ante os ventos impetuosos das chibatadas emocionais, nos sentimos vencidos e solitários. Mas em realidade, o que parece infelicidade ou derrota pode significar intercessão providencial de Deus, sem necessidade, portanto do uso de tranquilizantes para aliviar a dor. Em muitos momentos da existência, quando choramos lágrimas de angústias, os Benfeitores se rejubilam de “lá”, da mesma forma em que os pomicultores de “cá” descansam, serenos, após o labor do campo bem podado. A vida é assim!

Essas lágrimas asfixiantes, muitas vezes representam para nós alegrias nas dimensões superiores da vida espiritual. Evidentemente nossos protetores do além não são indiferentes quando estamos em padecimentos atrozes, mas eles sabem exatamente que tal situação sinaliza possibilidades renovadoras no buril do nosso crescimento espiritual.

3

SÍNDROME DAS ANSIEDADES

O sentimento de angústia insistente a muitos homens e mulheres, em qualquer faixa etária, os remete ao desinteresse de viver, ao medo do amanhã, ao desânimo em vista dos desafios do destino, enfim, a uma ausência de ânimo que recebeu da psiquiatria a sinistra terminologia: depressão.

Para o psiquiatra essa anomalia psíquica distingue-se por distúrbio mental caracterizado por prostração física e/ou moral, desânimo, sensação de cansaço, cujo quadro muitas vezes inclui, também, ansiedade, em grau maior ou menor. A rigor a depressão resulta da ausência de esperança e da incerteza em relação ao que está por vir.

Noutras nuances prognósticas dessa patologia estão incrustados tristeza, ausência ou diminuição da vontade, exagerado sentimento de culpa, perda de projetos de vida, desejo de morte, redução da capacidade cognitiva, além de insônia ou mórbida e prostante sonolência. Sintomas esses, matrizes de fraqueza neuro-físico-mental, favorecendo a invasão oportunista da enfermidade, por carência da restauração da energia mantenedora da saúde, sobrevindo as asperezas da apatia como dispositivo abissal do qual para se desvencilhar requerem soberbos esforços de autoeducação.

A conduta mento-espiritual dos homens, quando cultiva os sentimentos da irritabilidade, do ódio, do ciúme, do rancor, impregna o organismo físico e o SNC (sistema nervoso central), com frequências vibratórias infectadas que bloqueiam áreas por onde se

espalha a energia vital, abrindo campo para a instalação dos múltiplos estados patológicos, em face da proliferação de agentes deletérios (micro-organismos de origens psíquicas) degenerativos que se instalam. Por isso, a disciplina mental surge como pedra angular, sustentando o edifício das lutas rotineiras sob o influxo da resignação indispensável diante dos embates vitais ao nosso crescimento espiritual.

A causa da depressão está enraizada no perispírito e, a rigor, não tem matrizes no corpo físico. O conflito do enfermo remonta a causas passadas, provavelmente remotas, com reverberação no presente. Os Benfeitores Espirituais explicam que nas mortes prematuras traumáticas (acidentes - suicídios) em pessoa com grande reserva de fluido vital, impõe fortes impressões e impactos vibratórios na complexa estrutura psicossomática, formando no espírito um clichê mental robusto do momento do trespasse (desencarnação).

Na reencarnação subsequente o amortecimento biológico do corpo físico, não é suficiente, para neutralizar os flashes dos derradeiros momentos da vida anterior. Essa distonia vibratória tenderia a reaparecer, guardando identidade cronológica entre as reencarnações.

Os flashes impressionam os neurônios sensitivos do SNC (sistema nervoso central) e estes desencadeariam os sintomas psíquicos via neurotransmissores cerebrais. As torturas sofridas durante longos períodos nas regiões de penumbra do além (umbral), poderiam criar raízes de tormentos no perispírito que, alcançando o cérebro físico na reencarnação seguinte, facultariam o surgimento das fobias múltiplas, depressão e tantas outras síndromes de angústias íntimas.

Cabe recordar que a o processo terapêutico advém da força espiritual do prisioneiro da depressão, quando canalizada de maneira correta, sobre os alicerces da educação do pensamento e da disciplina salutar dos hábitos.

É um embate sem tréguas, porém o esforço para levá-la a termo construirá bases morais sólidas, naquele que se predispõe a realizar. Jesus, o Psicoterapeuta por excelência, nos enviou como legado um dos maiores tratados de psicologia da História: a Codificação Espírita, cujos preceitos traz à memória humana a certeza de que apesar dos açóites aparentemente destruidores do destino, o homem precisa conservar-se de pé, denodadamente, marchando, firme, ao encontro dos supremos objetivos da vida, arrostando os obstáculos como um instrumental necessário que Deus envia às suas criaturas.

Por isso mesmo, considerada a doença do século, responsável por muitos dos suicídios, a depressão tem preocupado os especialistas. Os psiquiatras estimam que de cada grupo de 100 pessoas 15 tem a probabilidade de desenvolver a depressão. É um distúrbio associado à ocorrência da alteração de substâncias como a serotonina, noradrenalina, interferona, e dopamina.

Quando sua produção ou forma de produção se altera pode gerar a depressão e daí para o suicídio é uma porta escancarada. O uso dos antidepressivos estabelece a harmonia química cerebral, melhorando o humor do paciente, no entanto, cuidam simplesmente do efeito, pois os medicamentos não curam a depressão em suas intrínsecas causas; apenas restabelecem o trânsito das mensagens neuronais, melhorando o funcionamento neuroquímico do SNC (sistema nervoso central).

Se os médicos são malsucedidos, tratando da maior parte das moléstias, é que tratam do corpo, sem tratarem da alma. Ora, não se achando o todo em bom estado, impossível é que uma parte dele passe bem. Se nos encontramos sob o guante de intensos sofrimentos fuja da inércia e tenhamos, no trabalho de renovação íntima, a convicção de que as situações por mais aflitivas irão fortalecer nosso mundo emocional para um porvir melhor. Isso porque com Jesus os reflexos do passado serão apenas estímulos para nos entregarmos à lida renovadora e profícua em prol das nossas existências porvindouras.

4

TRISTEZA NÃO É DOENÇA PSIQUIÁTRICA, TRANQUILIZANTES PARA QUÊ?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) prevê que a depressão será a doença mais comum do mundo daqui a 20 anos. Atualmente, 121 milhões de pessoas sofrem da doença. Porém, para o médico Miguel Chalub, há um certo exagero nesses números. Ele defende que tanto os pacientes quanto os médicos estão confundindo tristeza com depressão.

Chalub, psiquiatra e uma das maiores autoridades brasileiras em depressão, afirma que, atualmente, qualquer tristeza é tratada como doença psiquiátrica. Os pacientes preferem recorrer aos remédios a encarar o sofrimento. ” (1) muitos médicos se rendem aos laboratórios farmacêuticos e indicam antidepressivos sem necessidade, exceto os psiquiatras que são os que menos receitam antidepressivos, porque estão mais preparados para reconhecer as diferenças entre a “tristeza normal” e a patológica, segundo Chalub.

Muitos profissionais se deixam levar pelo lobby da indústria farmacêutica. Não se pode mais ficar entediado, aborrecido, chateado, porque isso é imediatamente transformado em depressão, afirma Chalub. É a medicalização de uma condição humana, a tristeza. É transformar um sentimento normal, que todos nós devemos ter, dependendo das situações, numa entidade patológica. Há situações em que, se não ficarmos tristes, é um problema – como quando se “perde” um ente querido. Mas o

homem não aceita mais sentir coisas que são humanas, como a tristeza, explica Miguel.

Para Chalub o que diferencia a "tristeza normal" da patológica é a intensidade. A tristeza patológica é muito mais intensa. A normal é um estado de espírito. Além disso, a patológica é longa. É o aperto no peito, dificuldade de se movimentar, a pessoa só quer ficar deitada, dificuldade de cuidar de si próprio, da higiene corporal. Na "tristeza normal", pode acontecer isso por um ou dois dias, mas, depois, passa. Na patológica, fica nas entranhas, informa Chalub.

Quem mais receita antidepressivos não são os psiquiatras, são os demais médicos. Os psiquiatras têm uma formação para perceber que primeiro é preciso ajudar a pessoa a entender o que está se passando com ela e depois, se for uma depressão, medicar. Agora, os não psiquiatras, não querem ouvir. O paciente diz: "Estou triste." O médico responde: "Pois não", e receita o ansiolítico. Eis o problema!

Muitos aflitos costumam recorrer aos tranquilizantes e se debatem aflitivamente para que a aflição não os abranja a vida cotidiana. É comum nos extasiarmos ante a beleza das estrelas do firmamento, em pedidos ao Criador, a fim de que a angústia não nos abata e nem nos atinja a caminhada, ou, ainda para que os sofrimentos desviem para outros rumos. Contudo, a realidade das provas e expiações ante os estatutos de Deus chega inexorável.

Ante os ventos impetuosos dos açoites emocionais, nos sentimos vencidos e solitários. Mas, em realidade, o que parece infelicidade ou derrota pode significar intercessão providencial de Deus, sem necessidade, portanto, do uso de tranquilizantes para aliviar a dor. Em muitos momentos da existência, quando choramos lágrimas de angústias, os Benfeitores se rejubilam de "lá", da mesma forma em que os pomicultores de "cá" descansam, serenos, após o labor do campo bem podado. A vida é assim!

Essas lágrimas asfixiantes, muitas vezes representam para nós alegrias nas dimensões superiores da vida espiritual.

Evidentemente nossos protetores do além não folgam porque estejamos em padecimentos atrozes, mas eles sabem exatamente que tal situação sinaliza possibilidades renovadoras no buril do nosso crescimento espiritual.

Considerando a imagem figurada do campo, recordemos que para toda área de cultivo deve haver o tempo de arroteamento, limpeza e de ceifa necessários. Quando nos encontramos em estado de profunda tristeza, resultante de deslizes que cometemos impensadamente, ante a Lei de Ação e Reação, é natural que soframos os ressaibos amargosos da angústia que amontoamos sobre o coração e o cérebro; todavia, quando os grandes obstáculos e dores na luta diária nos surpreenderem o espírito, em situações que independem de nossa responsabilidade direta, nesta hora a angústia íntima que nos chega nos projeta para escalas superiores de evolução, se suportada com coragem e determinação, alegrando nossos amigos espirituais que se esmeram por nos amparar 24 horas por dia, pois ele veem o nosso esforço em superar com bom ânimo estes momentos angustiantes.

Referência:

Disponível no site da Revista ISTOÉ, http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:NqIFpgKm2Q8J:www.isto.com.br/assuntos/entrevista/detalhe/74405_O%2BHOMEM%2BNAO%2BACEITA%2BMAIS%2BFICAR%2BTRISTE%2B+O+homem+n%C3%A3o+aceita+mais+ficar+triste+isto+%C3%A9&cd=2&hl=pt-BR&ct=clnk&client=gmail acessado em 05-06-10

5

ANTE O SUICÍDIO – ALGUMAS CONSIDERAÇÕES ESPÍRITAS

Em recente reportagem, divulgou-se que uma jovem, de 15 anos, suicidou-se com um tiro de revólver, dentro de uma escola, em Curitiba. Não houve grito nem pedido de socorro. Em silêncio, ela entrou no banheiro e se trancou em uma das cinco cabines reservadas. Sentada sobre o vaso sanitário, disparou contra a boca.

Suicídios desse gênero (tiro especialmente), em escolas brasileiras, não são comuns. "Três meses antes da tragédia, a jovem procurou os pais e pediu para que eles a levassem a um psicólogo. Dizia sentir-se triste e desmotivada. O pai passou a pegá-la na aula de pintura e levá-la, semanalmente, a um psiquiatra.

No inquérito policial sobre o suicídio, apurou-se que ela tomava benzodiazepínicos (soníferos) para dormir, e outros fármacos para controlar a ansiedade que sentia". (1) Diante do dilema, indagamos: Como os pais podem proteger os filhos ante os desequilíbrios emocionais que assolam a juventude de hoje?

Obviamente, precisam estar atentos. Interpretar qualquer tentativa ou anúncio de suicídio do jovem como sinal de alerta. O ideal é procurar ajuda especializada de um psicólogo e, para os pais espíritas, os recursos terapêuticos dos centros espíritas. Aproximar-se, mais amiudemente, do filho que apresenta sinais fortes de

introspecção ou depressão. O isolamento e o desamparo podem terminar com aguda depressão e ódio da vida.

É evidente que sugerir serem os pais os únicos responsáveis pelo autocídio de um filho (a), é algo muito delicado e preocupante, pois, trata-se um ato pessoal de extremo desequilíbrio da personalidade, gerado por circunstâncias atuais ou por reminiscências de existências passadas. Se há culpa dos pais, atribui-se à negligência, à desatenção, a não perceber as mudanças no comportamento de um filho (a) e a tudo que acontece à sua volta.

Sobre isso, estamos convictos de que a sociedade, como um todo, é, igualmente, culpada. Inobstante colocarem o fardo da culpa nos pais em primeiro lugar, reflitamos: quem pode controlar a pressão psicológica que uma montanha de apelos vazios faz na cabeça dos jovens, diariamente? O suicídio é um ato exclusivamente humano e está presente em todas as culturas. Suas matrizes causais são numerosas e complexas. Os determinantes do suicídio patológico estão nas perturbações mentais, depressões graves, melancolias, desequilíbrios emocionais, delírios crônicos, etc.

Algumas pessoas nascem com certas desordens psiquiátricas, tal como a esquizofrenia e o alcoolismo, o que aumenta o risco de suicídio. Há os processos depressivos, onde existem perdas de energia vital no organismo, desvitalizando-o, e, conseqüentemente, interferindo em todo o mecanismo imunológico do ser.

Em termos percentuais, 70% das pessoas que cometem suicídio, certamente sofriam de um distúrbio bipolar (maníaco-depressivo); ou de um distúrbio do humor; ou de exaltação/euforia (mania), que desencadearam uma severa depressão súbita, nos últimos minutos que antecederam aos de suas mortes.

O suicídio pode ocorrer, tanto na fase depressiva, quanto na fase da mania, sempre conseqüente do estado mental. O suicida é, antes de tudo, um deprimido, e a depressão é a doença da

modernidade. O suicida não quer matar a si próprio, mas alguma coisa que carrega dentro de si e que, sinteticamente, pode ser nominado de sentimento de culpa e vontade de querer matar alguém com quem se identifica. Como as restrições morais o impedem, ele acaba se autodestruindo.

Assim, "o suicida mata uma outra pessoa que vive dentro dele e que o incomoda, profundamente. Outra coisa que deve ser analisada é a obsessão que poderia ser definida como um constrangimento que um indivíduo, suicida em potencial ou não, sente, pela presença perturbadora de um obsessor.

A religião, a moral, todas as filosofias condenam o suicídio como contrário às leis da Natureza. Todas asseveram que ninguém tem o direito de abreviar, voluntariamente, a vida. Entretanto, por que não se tem esse direito? Por que não é livre o homem de pôr termo aos seus sofrimentos? Ao Espiritismo estava reservado demonstrar, pelo exemplo dos que sucumbiram, que o suicídio não é uma falta somente por constituir infração de uma lei moral - consideração, essa, de pouco peso para certos indivíduos - mas, também, um ato estúpido, pois que nada ganha quem o pratica. Antes, o contrário, é o que se dá com eles, na existência espiritual, após ato tão insano.

Temos notícia, não somente, pelo que lemos nos livros da Doutrina Espírita e que nos advertem os Espíritos Superiores, mas pelos testemunhos que nos dão esses infelizes irmãos, narrando tristes fatos que eles mesmos nos põem sob as vistas, em sessões de orientação às entidades sofredoras. Sob o ponto de vista sociológico, o suicídio é um ato que se produz no marco de situações anômicas, (2) em que os indivíduos se veem forçados a tirar a própria vida para evitar conflitos ou tensões inter-humanas, para eles insuportáveis.

O pensador Émile Durkheim teoriza que a "causa do suicídio, quase sempre, é de raiz social, ou seja, o ser individual é abatido pelo ser social. Absorvido pelos valores [sem valor], como o

consumismo, a busca do prazer imediato, a competitividade, a necessidade de não ser um perdedor, de ser o melhor, de não falhar, o jovem se afasta de si mesmo e de sua natureza. Sobrevive de 'aparências', para representar um 'papel social' como protagonista do meio. Nessa vivência neurotizante, ele deixa de desenvolver suas potencialidades, não se abre, nem expõe suas emoções e se esmaga na sua intimidade solitária." (3)

O Espiritismo adverte que o suicida, além de sofrer no mundo espiritual as dolorosas consequências de seu gesto impensado, de revolta diante das leis da vida, ainda renascerá com todas as sequelas físicas daí resultantes, e terá que arrostar, novamente, a mesma situação provocacional que a sua flácida fé e distanciamento de Deus não lhe permitiram o êxito existencial.

É verdade que após a desencarnação não há tribunal nem Juízes para condenar o espírito, ainda que seja o mais culpado. Fica ele, simplesmente, diante da própria consciência, nu perante si mesmo e todos os demais, pois nada pode ser escondido no mundo espiritual, tendo o indivíduo de enfrentar suas próprias criações mentais.

"O pensamento delituoso é assim como um fruto apodrecido que colocamos na casa de nossa mente. A irritação, a crítica, o ciúme, a queixa exagerada, qualquer dessas manifestações, aparentemente sem importância, pode ser o início de lamentável perturbação, suscitando, por vezes, processos obsessivos nos quais a criatura cai na delinquência ou na agressão contra si mesma." (4)

A rigor, não existe pessoa "fraca", a ponto de não suportar um problema, por julgá-lo superior às suas forças. O que de fato ocorre é que essa criatura não sabe como mobilizar a sua vontade própria e enfrentar os desafios. Joanna de Angelis assevera que o "suicídio é o ato sumamente covarde de quem opta por fugir, despertando em realidade mais vigorosa, sem outra alternativa de escapar". (5)

Na Terra, é preciso ter tranquilidade para viver, até porque, não há tormentos e problemas que durem uma eternidade. Recordemos que Jesus nos assegurou que "O Pai não dá fardos mais pesados que nossos ombros" e "aquele que perseverar até o fim, será salvo".
(6)

Referências:

1. Disponível em <http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EMI73803-15228,00-NO+BANHEIRO+DA+ESCOLA+UM+TIRO.html>
2. O sociólogo acredita que, quando o indivíduo resolve tirar a própria vida, ele está em estado de anomia, que significa "falta de valores". "Uma situação anômica é a ausência ou desintegração de normas. Quando ocorrem perturbações da ordem coletiva, o número de suicídios tende a se elevar"
- (3) DURKHEIM, Emile. Título: El suicídio. P.imprenta: Tlahuapan, Puebla. Premiá. 1987. 343 p. Edición; 2a ed. Descriptores: Suicidio. Sociología. Aspectos psicológicos
- (4) Mensagem extraída do livro "PACIÊNCIA", de Emmanuel; psicografado por Francisco Cândido Xavier
- (5) FRANCO, Divaldo, Momentos de Iluminação, ditado pelo Espírito Joanna de Angelis, RJ: ed. FEB
- (6) MT 24:13

ALLAN KARDEC, um homem sábio e bom, reencarnado com a missão de ajudar o progresso humano.

6

SUICÍDIO - UM MERGULHO NO ESCURO SOBRE UM PRECIPÍCIO DE BRASAS

Sob o ponto de vista sociológico, o suicídio é um ato que se produz no marco de situações anômicas, em que os indivíduos se veem forçados a tirar a própria vida para evitar conflitos ou tensões inter-humanas, para eles insuportáveis. Émile Durkheim registra que a causa do suicídio quase sempre é de matriz social, ou seja, o ser individual é abatido pelo ser social.

Absorvido pelos valores (sem valor), como o consumismo, a busca do prazer imediato, a competitividade, a necessidade de não ser um perdedor, de ser o melhor, de não falhar, o homem se afasta de si mesmo e de sua natureza. Sobrevive de "aparências", para representar um "papel social" como protagonista do meio. Nessa vivência neurotizante, ele deixa de desenvolver suas potencialidades, não se abre, nem expõe suas emoções e se esmaga na sua intimidade solitária. (1)

A simples ideia, e uma vez contínua, leva o indivíduo à fascinação, à subjugação, e, por fim, ao suicídio. Emmanuel ensina que o suicídio é como alguém que pula no escuro sobre um precipício de brasas. Após o ato, sobrevêm ao infeliz a sede, a fome, o frio, o cansaço, a insônia, os irresistíveis desejos carnis, a promiscuidade e as tempestades com constantes inundações de lamas fétidas.

Refletindo sobre a questão 945 de "O Livro dos Espíritos", que pensar do suicídio que tem por causa o desgosto da vida? Os Espíritos responderam: "Insensatos! Por que não trabalhavam? A existência não lhes seria uma carga!"(2)

Sabemos que o suicida, além de sofrer no mundo espiritual as dolorosas consequências de seu gesto impensado, de revolta diante das leis da vida, ainda renascerá com todas as sequelas físicas daí resultantes, e terá que arrostar, novamente, a mesma situação provacional que a sua flácida fé e distanciamento de Deus não lhe permitiram o êxito existencial.

É preciso ter calma para viver, até porque, não há tormentos e problemas que durem para sempre. Recordemos que Jesus nos assegurou que "O Pai não dá fardos mais pesados que os ombros".

O suicídio é a mais desastrada maneira de fugir das provas ou expiações pelas quais devemos passar. É uma porta falsa em que o indivíduo, julgando libertar-se de seus males, precipita-se em situação muito pior. Arrojado violentamente para o Além-túmulo, em plena vitalidade física, revive, intermitentemente, por muito tempo, os acicates de consciência e sensações dos derradeiros instantes, além de ficar submerso em regiões de penumbras, onde seus tormentos serão importantes para o sacrossanto aprendizado, flexibilizando-o e credenciando-o a respeitar a vida com mais empenho.

A religião, a moral, todas as filosofias condenam o suicídio como contrário às leis da Natureza. Todas asseveram, de primeiro, que ninguém tem o direito de abreviar, voluntariamente, a vida. Entretanto, por que não se tem esse direito? Por que não é livre o homem de pôr termo aos seus sofrimentos?

Ao Espiritismo estava reservado demonstrar, pelo exemplo dos que sucumbiram, que o suicídio não é uma falta somente por constituir infração de uma lei moral, consideração de pouco peso para certos indivíduos, mas, também, um ato estúpido, pois que nada ganha quem o pratica, antes o contrário é o que se dá, como

no-lo ensinam, não a teoria, porém os fatos que ele nos põe sob as vistas.

Não há como falar do assunto sem evocarmos o sociólogo Emile Durkheim, que afirma existirem homens capazes de resistir a desgraças horríveis enquanto outros se suicidam depois de aborrecimentos ligeiros. Seria importante investigar a causa desta resistência diversa e o que contribui para essa estrutura maior ou menor. Interessante anotar que é nas épocas em que a vida é menos dura que as pessoas a abandonam com mais facilidade. (3)

Considerada a doença do século, responsável por muitos dos suicídios, a depressão tem preocupado os especialistas. Os psiquiatras estimam que de cada grupo de 100 pessoas, 15 têm a probabilidade de desenvolver a depressão, e que é um distúrbio que ocorre por causa da alteração de substâncias como a serotonina e a noradrenalina.

O quadro depressivo é gerado por mudanças na produção e utilização dos neurotransmissores cerebrais (noradrenalina, interferona, serotonina e dopamina - atualmente, já são conhecidas 64 substâncias do cérebro). Quando sua produção ou forma de produção se altera, pode gerar a depressão e, daí, para o suicídio é uma porta escancarada.

O suicida é, antes de tudo, um deprimido, e a depressão é a doença da modernidade. O suicida não quer matar a si próprio, mas alguma coisa que carrega dentro de si e que sinteticamente pode ser nominado de sentimento de culpa e vontade de querer matar alguém com quem se identifica. Como as restrições morais o impedem, ele acaba se autodestruindo. Assim "o suicida mata uma outra pessoa que vive dentro dele e que o incomoda profundamente.

A obsessão poderia ser definida como um constrangimento que um indivíduo, suicida em potencial ou não, sente, graças à presença perturbadora de um ser espiritual. Vale a pena ler a descrição feita por Allan Kardec. (4)

Diversas são as obras que comentam o assunto. Temos como exemplo: "O Martírio dos Suicidas", de Almerindo Martins de Castro, e "Memórias de um Suicida", de Yvonne A. Pereira. Por outro lado, não podemos esquecer que Allan Kardec, em o livro "O Céu e o Inferno" ou "A Justiça divina segundo o Espiritismo", deixa enorme contribuição em exame comparado das doutrinas sobre a passagem da vida corporal à vida espiritual e, especificamente, no capítulo V, da Segunda parte, onde aborda a questão dos suicidas.

É verdade que após a desencarnação não há tribunal nem Juízes para condenar o espírito, ainda que seja o mais culpado. Fica ele, simplesmente, diante da própria consciência, nu perante si mesmo e todos os demais, pois nada pode ser escondido no mundo espiritual, tendo o indivíduo de enfrentar suas próprias criações mentais.

Referências bibliográficas:

- 1-DURKHEIM, Emile. Título: El suicidio. P.imprenta : Tlahuapan, Puebla. Premiá. 1987. 343 p. Edición ; 2a ed. Descriptores: Suicidio. Sociología. Aspectos psicológicos
- 2-KARDEC , Allan, O Livro dos Espíritos, RJ: Ed FEB, 2001, perg. 945
- 3-_____, Emile. Título: El suicidio. P.imprenta : Tlahuapan, Puebla. Premiá. 1987. 343 p. Edición ; 2a ed. Descriptores: Suicidio. Sociología. Aspectos psicológicos
- 4-KARDEC , Allan, O Livro dos Médiuns, RJ: 44° ed. Ed FEB, 1981, cap. 23

7

SUICÍDIO, SUPREMA REBELDIA À VONTADE DE DEUS

O suicídio é um ato exclusivamente humano e está presente em todas as culturas. Suas matrizes causais são numerosas e complexas. Pesquisas assinalam que o comportamento suicida tende a ser mais expressivo nas famílias em que os fatores biológicos e genéticos desempenham maior probabilidade de risco.

Os determinantes do suicídio patológico estão nas perturbações mentais, depressões graves, melancolias, desequilíbrios emocionais, delírios crônicos. Algumas pessoas nascem com certas desordens psiquiátricas, tal como a esquizofrenia e o alcoolismo, o que aumenta o risco de suicídio.

Há os processos depressivos, onde existem perdas de energia vital no organismo, desvitalizando-o, e, conseqüentemente, interferindo em todo o mecanismo imunológico do ser. Sob o ponto de vista sociológico, o suicídio é um ato que se produz no marco de situações anômicas, em que os indivíduos se veem forçados a tirar a própria vida para evitar conflitos ou tensões inter-humanas, para eles insuportáveis.

Émile Durkheim registra que a causa do suicídio quase sempre é de matriz social, ou seja, o ser individual é abatido pelo ser social. Absorvido pelos valores (sem valor), como o consumismo, a busca do prazer imediato, a competitividade, a necessidade de não ser um perdedor, de ser o melhor, de não falhar, o homem se afasta de si e

de sua natureza. Sobrevive de "aparências" para representar um "papel social", como protagonista do meio. E, nesta vivência neurotizante, ele deixa de desenvolver suas potencialidades, não se abre, nem expõe suas emoções e se esmaga na sua intimidade solitária.

Sociologicamente corresponde a uma situação em que há divergência ou conflito entre normas sociais, tornando-se difícil para o indivíduo respeitá-las igualmente. Há estudos, indicando que de 30 a 40% da população mundial terão depressão uma vez ao longo da vida, pelo menos, mormente na juventude. Até porque, o jovem sofre muito por não conseguir entender, nem se sentir entendido.

Muitas vezes a sociedade se revela para ele, como referência de amarguras e instabilidade. Deste modo, age e sente de forma volúvel, sem entender o porquê dessa volubilidade. Sente um vazio em si mesmo e se sente muito só. Destarte, passa facilmente do riso às lágrimas, da alegria à tristeza, e da tristeza, muitas vezes, à depressão, que se instala devoradora, silenciosa, perversa, emudecendo-o, asfixiando-o, sobrevivendo uma irritabilidade constante, o cansaço, o desânimo, as ideias de inutilidade e, por fim, o suicídio.

Geralmente, inconsciente de que "de todos os desvios da vida humana o suicídio é, talvez, o maior deles pela sua característica de falso heroísmo, de negação absoluta da lei do amor e de suprema rebeldia à vontade de Deus, cuja justiça nunca se fez sentir, junto dos homens, sem a luz da misericórdia" (1).

O autocídio é o ponto máximo da insatisfação interior e é, equivocadamente, a solução de extremo desespero, como sendo o único meio para fugir da depressão. O "self" do suicida, naquele momento, está tão fragilizado, que o instinto da morte o domina. Em termos percentuais, 70% das pessoas que cometem suicídio, certamente sofriam de um distúrbio bipolar (maníaco-depressivo); ou de um distúrbio do humor; ou de exaltação/euforia (mania), que desencadearam uma severa depressão súbita, nos últimos minutos

que antecederam aos de suas mortes. O suicídio pode ocorrer, tanto na fase depressiva, quanto na fase da mania, sempre conseqüente do estado mental.

A Doutrina Espírita esclarece que "o pensamento delituoso é assim como um fruto apodrecido que colocamos na casa de nossa mente. A irritação, a crítica, o ciúme, a queixa exagerada, qualquer dessas manifestações, aparentemente sem importância, pode ser o início de lamentável perturbação, suscitando, por vezes, processos obsessivos nos quais a criatura cai na delinquência ou na agressão contra si mesma. (2)

"Quando um indivíduo perde a capacidade de se amar, quando a autoestima está debilitada, passa a ter dificuldade de manter a saúde física, psíquica e somática. André Luiz cita, nas suas obras, que "os estados da mente são projetados sobre o corpo através dos bióforos que são unidades de força psicossomáticas, que se localizam nas mitocôndrias.

A mente transmite seus estados felizes ou infelizes a todas as células do nosso organismo, através dos bióforos. Ela funciona ora como um sol irradiando calor e luz, equilibrando e harmonizando todas as células do nosso organismo, e ora como tempestades, gerando raios e faíscas destruidoras que desequilibram o ser, principalmente em atingindo as células nervosas"(3)

A rigor, não existe pessoa "fraca", a ponto de não suportar um problema, por julgá-lo superior às suas forças. O que de fato ocorre é que essa criatura não encontra forças para mobilizar a sua vontade própria e enfrentar os desafios. Joanna de Angelis assevera que o "suicídio é o ato sumamente covarde de quem opta por fugir, despertando em realidade mais vigorosa, sem outra alternativa de escapar"(4).

O mais grave é que o suicida acarreta danos ao seu perispírito. Quando reencarnar, além de enfrentar os velhos problemas ainda não solucionados, verá acrescida a necessidade de reajustar a sua lesão perispiritual. Portanto, adiar dívida significa reencontrá-la mais

tarde, com juro cuidadosamente calculados e cobrados, sem moratória. A questão 920, do Livro Espíritos, registra que a vida na Terra foi dada como prova e expiação, e depende do próprio homem lutar, com todas as forças, para ser feliz o quanto puder, amenizando as suas dores. (5)

Além de sofrer no mundo espiritual as dolorosas consequências de seu gesto, o suicida ainda renascerá com todas as sequelas físicas daí resultantes, e terá que arrostar, novamente, a mesma situação-provocacional que a sua pouca fé e distanciamento de Deus não lhe permitiram o êxito existencial.

Se os que precipitam a morte do corpo físico soubessem que após o ato suicida "o que [ocorrerá] é o choro convulso e inconsolável dos condenados que nunca se harmonizam! O que [ocorrerá] é a raiva envenenada daquele que já não pode chorar, porque ficou exausto sob o excesso das lágrimas! O que [ocorrerá] é o desaponto, a surpresa aterradora daquele que se sente vivo a despeito de se haver arrojado na morte! O que [ocorrerá] é a consciência conflagrada, a alma ofendida pela imprudência das ações cometidas, a mente revolucionada, as faculdades espirituais envolvidas nas trevas oriundas de si mesma! É o inferno, na mais hedionda e dramática exposição (...). (6)". . certamente não cometeriam o autocídio, pois as consequências desse ato, como vimos, são lastimáveis.

Na Terra é preciso ter tranquilidade para viver, até porque, não há tormentos e problemas que durem uma eternidade. Recordemos que Jesus nos assegurou que "O Pai não dá fardos mais pesados que nossos ombros" e "aquele que perseverar até o fim, será salvo". (7) Ante o impositivo da Lei da fraternidade, devemos orar pelos nossos irmãos que deram fim às suas vidas, compadecendo-nos de suas dores, sem condená-los.

Até porque, "Todos os suicidas, sem exceção, lamentam o erro praticado e são acordes na informação de que só a prece alivia os sofrimentos em que se encontram e que lhes pareciam eternos."(8)

Tenhamos, pois, piedade dos que fugiram da vida pelas portas falsas do suicídio, pois eles carecem do amor, da graça e da misericórdia de Deus reveladas pela cruz, morte e ascensão de Jesus Cristo.

Referências bibliográficas:

- 1 XAVIER, Francisco Cândido, O Consolador, ditado pelo Espírito Emmanuel RJ: Ed. FEB - 13ª edição pergunta 154
- 2- Mensagem extraída do livro "PACIÊNCIA", de Emmanuel; psicografado por Francisco Cândido Xavier
- XAVIER, Francisco Cândido, Missionário da Luz, ditado pelo Espírito André Luiz, RJ: Ed. FEB 2003,
- 4- FRANCO, Divaldo, Momentos de Iluminação, ditado pelo Espírito Joanna de Angelis, RJ: ed. FEB.
- 5- KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos, RJ: Ed FEB, 2002, pergunta 920
- 6- PEREIRA, Yvonne Amaral, Memórias de um Suicida, RJ: Ed FEB, 1975, Vale dos Suicidas
- 7- MT 24:138- INNOCÊNCIO, J. D. Suicídio. REFORMADOR, Rio de Janeiro, v. 112, n. 1.988, p. 332, nov. 1994

ALLAN KARDEC, um homem sábio e bom, reencarnado com a missão de ajudar o progresso humano.

A faint, large background image of Allan Kardec, a man with a mustache and a dark suit, looking slightly to the right. The image is semi-transparent and serves as a backdrop for the text.

8

O ESPÍRITA ANTE À SÍNDROME DO MEDO

Em uma situação de crise, seja de ordem econômica ou agravamento da insegurança pública, como sói ocorrer nos dias de hoje, as relações sociais, pessoais e familiares se alteram. Diante desse quadro, é perfeitamente normal que sintamos medo. Na verdade, sentir medo nos leva à imobilização, pois essa fobia aumenta, consideravelmente, a incerteza do que uma atitude poderá causar. Pensar que não conseguiremos enfrentar uma doença, nossos erros, a perda do emprego ou dos bens, a velhice, a solidão, a perda de um amor e assim por diante, amedronta-nos, causa-nos ansiedade e desconforto psicológico.

Se tivéssemos certeza do sucesso das atitudes a tomar, não teríamos medo de coisa alguma. Não devemos, pois, desconsiderar nossos medos, mas, antes, valorizá-los como fonte de transformações a serem realizadas dentro de nós mesmos.

Quando usados como instrumento de coerção, controle e exercício do poder e de autoridade sobre os outros, compromete-se a consciência dos indivíduos, criando, neles, a necessidade de mentir. É quando professores e pais usam

os medos e ameaças para limitarem seus alunos e filhos. Contos e histórias infantis, que podem ser usados como armas para amedrontar e controlar as crianças, estão ajudando a realizar a tarefa da antipedagogia. É o antiensino. É a deseducação.

André Luiz ensina que “o corajoso suporta as dificuldades, superando-as. O temerário afronta os perigos sem ponderá-los.” (1) É verdade! Há atitudes que, frente aos medos, podem ser fruto da nossa irresponsabilidade. Trata-se de um erro de percepção ou da nossa incapacidade de julgamento. Sem medir as consequências dos nossos atos, seja qual for a razão, enfrentamos a ameaça e o perigo, sem, antes, analisá-los. Somos, muitas vezes, inconsequentes nos nossos atos, não avaliarmos a imprudência que cometemos.

Exemplos comuns de irresponsabilidade são as atitudes impulsivas ou exibicionistas praticadas por quem não pensa em correr quaisquer riscos com tais atitudes. A morte e a vida lhe são indiferentes.

Por essas razões é preciso que aceitemos nossos próprios medos, a fim de darmos início ao nosso autoconhecimento. Consiste, isso, em admitir que temos medos. Admitir também que todos têm medos. É o primeiro e decisivo passo para iniciar o caminho que nos levará a superá-los e, conseqüentemente, a superação de si mesmo.

A instabilidade psíquica e emocional faz parte da rotina de todos. É necessário ter “nervos de aço” para sobreviver nas grandes cidades modernas. Embora o medo seja um sentimento natural, a drástica realidade do cotidiano está

transformando, em patologia crônica, um sentimento que é fundamental para nossa sobrevivência. “Ninguém poderá dizer que toda enfermidade esteja vinculada aos processos de elaboração da vida mental, mas todos podem garantir que os processos de elaboração da vida mental guardam positiva influência sobre todas as doenças”. (2) O medo é normal quando é moderado. Quando excessivo, torna-se doença, passa a prejudicar a nossa vida.

“Toda emoção violenta sobre o corpo é semelhante a martelada forte sobre a engrenagem de máquina sensível, e toda aflição animalhada é como ferrugem destruidora, prejudicando-lhe o funcionamento”.(3) O medo excessivo (fobias) é o mesmo que semear espinheiros magnéticos e adubá-los no solo emotivo de nossa existência, é intoxicar, por conta própria, a tessitura da vestimenta corpórea, estragando os centros de nossa vida profunda e arrasando, conseqüentemente, sangue e nervos, glândulas e vísceras do corpo que Deus nos concede com vistas ao desenvolvimento de nossas faculdades para a Vida Eterna.

Para Sigmund Freud, uma emoção como o medo, por exemplo, “é uma preparação para enfrentar o perigo. É um estado biologicamente útil, já que, sem ele, a pessoa se acharia exposta a conseqüências graves. Dele derivariam a fuga e a defesa ativa. Quando, porém, o desenvolvimento de certos estados vai além de determinados limites, passa a contrariar o objetivo biológico e dá lugar às formas patológicas”. (4)

Os ansiosos (estressados) visitam, cinco vezes mais, médicos que uma pessoa normal. O sintoma crônico do medo está gerando problemas físicos e emocionais, tais

como infarto do miocárdio, úlcera e insônia. Essa síndrome repercute no organismo de várias maneiras. No cérebro, pode provocar insônia e depressão. No coração, surgem as arritmias e a hipertensão. O sistema endócrino pode sofrer baixa taxa de açúcar no sangue e problemas com a tireoide; no sistema gastrointestinal, indigestão e colite. Portanto, o stress (5) do medo desenvolve a úlcera, a ansiedade, as tristezas e os pânicos. “O medo [patológico] é um dos piores inimigos da criatura, por alojar-se na cidadela da alma, atacando as forças mais profundas”. (6)

Para nós, estudiosos do Espiritismo, a solução para o medo é, sem dúvida, o exercício "da fé que remove montanhas" (7), mostrando-nos o rumo da vitória. É, igualmente, a certeza da reencarnação, a convicção de que a vida terrena não é mais do que um longo dia perante a eternidade real da vida do Espírito. Somos seres pensantes e imortais e, ante essas verdades, podemos enriquecer a nossa atividade mental, indefinidamente, rumo aos objetivos superiores. Podemos desenvolver recursos que nos conduzam a um relacionamento humano e social mais saudável, através do trabalho solidário e fraternal, aprendendo a entender as dores e angústias dos nossos companheiros, a ter compaixão, e, finalmente, "a amar o próximo como a nós mesmos". (8)

Fundamentalmente, a fé deve apoiar-se na razão, para não ser cega. Por isso, fé não é um "dom" fornecido por Deus para alguém em especial, seja por essa ou aquela atitude exterior, mas sim o produto da nossa conquista pessoal na busca da compreensão do caminho correto, das verdades que permeiam a essência das nossas próprias

vidas, por meio do conhecimento, da vivência da experiência, das reflexões pessoais e pelo esforço que fazemos em nos modificar para viver com mais amor, por entender que o amor é a causa da vida, e a vida é o efeito desse amor.

Na mensagem do Mestre, aprendemos a lição da coragem, do otimismo vivo, fatores psicológicos, esses, capazes de renovar nossos pendores, obstando que o medo, a depressão e a angústia se apossem de nossa mente.

Referências bibliográficas:

- (1) XAVIER, Francisco Cândido. Agenda Cristã , ditado pelo Espírito André Luiz , Rio de Janeiro: Ed Feb, 2001
- (2) idem
- (3) idem
- (4) ABBAGNANO, N., citado por. Dicionário de Filosofia. Sigmund Freud (1856-1939). Nascido na Áustria de família judia. Foi o fundador da Psicanálise, tendo formulado os conceitos de inconsciente, libido, o método da livre associação no tratamento psicanalítico, etc., cujos fundamentos teóricos colaboraram para a compreensão do psiquismo humano
- (5) O stress pode ser causado pela ansiedade e pela depressão devido à mudança brusca no estilo de vida e a exposição a um determinado ambiente, que leva a pessoa a sentir um determinado tipo de angústia. Quando os sintomas de estresse persistem por um longo intervalo de tempo, podem ocorrer sentimentos de evasão (ligados à ansiedade e depressão). Os nossos mecanismos de defesa passam a não responder de uma forma eficaz, aumentando assim a possibilidade de vir a ocorrer doenças, especialmente cardiovasculares.
- (6) XAVIER, Francisco Cândido. Nosso Lar, ditado pelo Espírito André Luiz, Capítulo 42, Rio de Janeiro: Ed. FEB, 2001
- (7) Cf. Mt. 21.18-22
- (8) Cf. (Mateus 9:20-22; Marcos 1:40-42; 7:26, 29, 30; João 1:29)

9

A AUTODESTRUÇÃO NUMA PRECISA ANOTAÇÃO ESPÍRITA

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 1 milhão de pessoas se matam por ano em todo o mundo. A cada 40 segundos uma pessoa comete suicídio. Somente no Brasil, quase 30 pessoas se suicidam por dia, e infelizmente os números são crescentes. As maiores incidências são nos países ricos. O leste europeu registra um dos mais altos índices de suicídio proporcionalmente. Países da Ásia, como Coreia do Norte, China e Japão são os recordistas mundiais.

Em 2014, mais de 25 mil pessoas cometeram suicídio no Japão. Isso dá uma média de 70 por dia. A maioria é de homens. O assunto voltou a ter destaque recentemente com o suicídio de um homem de 71 anos, que ateou fogo no corpo dentro de um trem bala. Para o psicólogo Wataru Nishida, da Universidade Temple, em Tóquio, a solidão na velhice é o fator número um que antecede a depressão e o suicídio. Tese que encontra respaldo em John Cacioppo, cientista e professor de psicologia da Universidade de Chicago, nos Estados Unidos, que sugere ser o isolamento um fator impactante para acelerar o extermínio “prematureo” do idoso solitário.

Para Cacioppo há fatores de risco em face do sentimento de solidão, dentre os quais estão a interrupção frequente do sono, elevação da pressão arterial, aumento do cortisol (hormônio do estresse), alterações no sistema imunológico e aumento da depressão. [1]

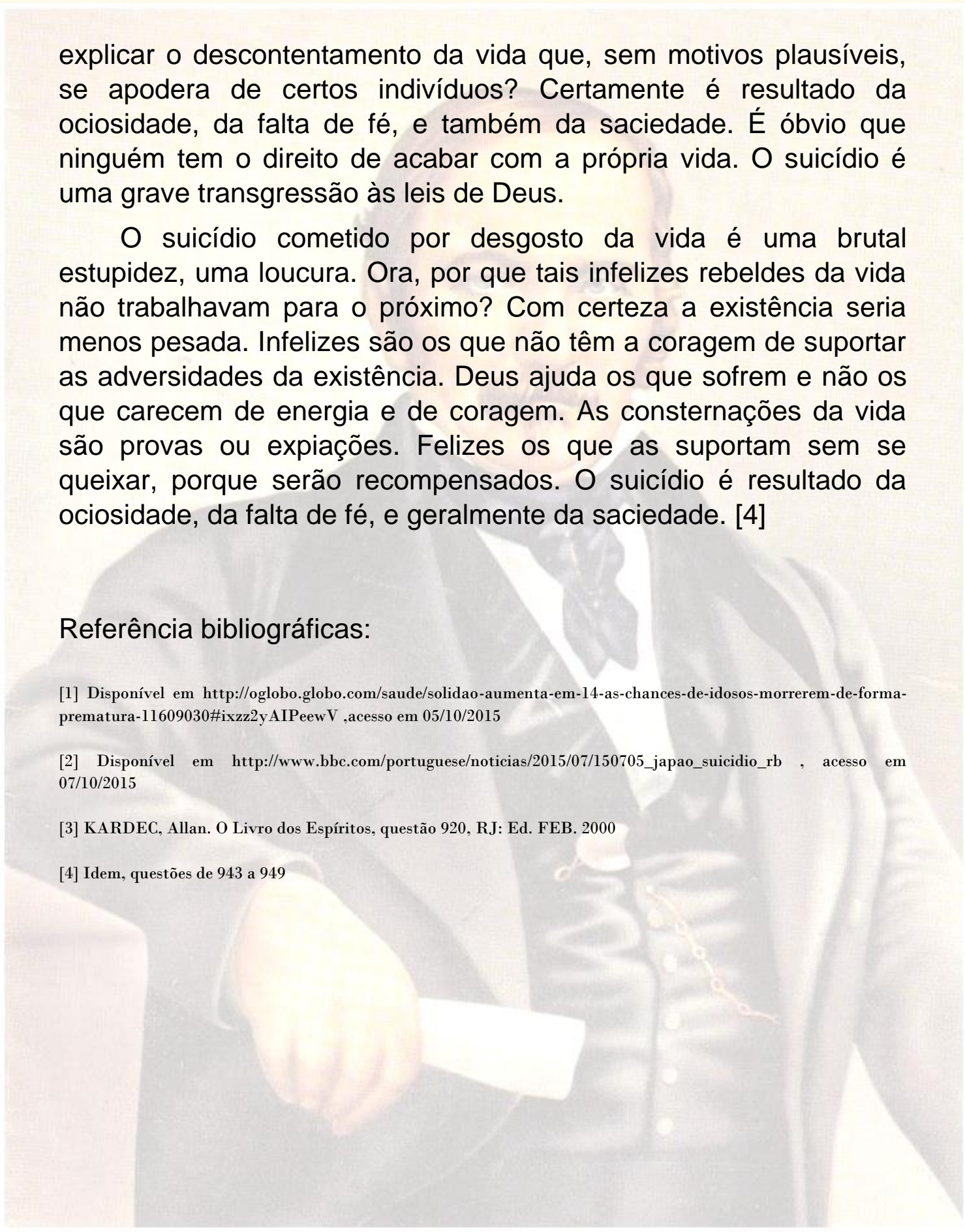
Talvez realmente a solidão seja preocupante enfermidade dos dias de hoje. Mas não são apenas os idosos homens com problemas pessoais que estão tirando suas vidas. O índice vem crescendo rapidamente entre homens jovens, fazendo com que o suicídio seja a principal causa de morte entre os homens japoneses com idades entre 20 e 40 anos. E as evidências apontam que estes jovens estão se matando porque perderam completamente a esperança e são incapazes de pedir ajuda. [2]

Para alguns pesquisadores as causas do suicídio podem estar relacionadas a distúrbios psicossociais, como exclusão, dependência química, desesperança e traumas emocionais. Não raro, o suicídio é tido como consequência da depressão, transtorno bipolar, esquizofrenia, anorexia e desvios de personalidade. E os especialistas procuram responder o que leva o ser humano a desrespeitar o seu instinto de autopreservação.

Sob a tese sociológica, o escritor francês Albert Camus, no seu livro intitulado “O Mito de Sísifo” defende a tese que só existe um problema filosófico realmente grave: o suicídio - Julgar se a vida vale ou não a pena ser vivida é responder a questão de filosofia. Que o confirmem os peculiares escritores Artur Schopenhauer no seu macabro livro “As Dores do Mundo”, que induz o leitor fragilizado ao suicídio, e Friederich Nietzsche, que em “Assim Falava Zaratustra” afirma que orar é vergonhoso.

Emille Durkheim, um dos maiores pesquisadores das teses suicidógenas, afirma que a culpa maior para uma pessoa cometer um ato tão extremo, de vencer o próprio instinto de conservação é da sociedade, que é a grande pressionadora para esse ato extremo do homem - é o ser psicológico sendo abatido pelo ser social.

Os Espíritos explicam que o adiamento de uma dívida moral significa reencontrá-la mais tarde com juros somados com cobrança sem moratória. A vida na Terra foi dada como prova e expiação e depende de cada um lutar com unhas e dentes para ser feliz o quanto puder, amenizando as suas dores com amor. [3]. Como



explicar o descontentamento da vida que, sem motivos plausíveis, se apodera de certos indivíduos? Certamente é resultado da ociosidade, da falta de fé, e também da saciedade. É óbvio que ninguém tem o direito de acabar com a própria vida. O suicídio é uma grave transgressão às leis de Deus.

O suicídio cometido por desgosto da vida é uma brutal estupidez, uma loucura. Ora, por que tais infelizes rebeldes da vida não trabalhavam para o próximo? Com certeza a existência seria menos pesada. Infelizes são os que não têm a coragem de suportar as adversidades da existência. Deus ajuda os que sofrem e não os que carecem de energia e de coragem. As consternações da vida são provas ou expiações. Felizes os que as suportam sem se queixar, porque serão recompensados. O suicídio é resultado da ociosidade, da falta de fé, e geralmente da saciedade. [4]

Referência bibliográficas:

[1] Disponível em <http://oglobo.globo.com/saude/solidao-aumenta-em-14-as-chances-de-idosos-morrerem-de-forma-prematura-11609030#ixzz2yAIPeewV>, acesso em 05/10/2015

[2] Disponível em http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2015/07/150705_japao_suicidio_rb, acesso em 07/10/2015

[3] KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos, questão 920, RJ: Ed. FEB. 2000

[4] Idem, questões de 943 a 949

A faint, sepia-toned portrait of Allan Kardec, a man with a mustache wearing a dark suit and a white cravat, serves as the background for the page. The text is overlaid on this image.

10

A FÉ RACIONAL DA VIDA ALÉM DA TUMBA É O MELHOR PRESERVATIVO DO SUICÍDIO

A britânica Liv Pontin conta que vinha pensando sobre o suicídio havia algum tempo, após perder o emprego e enfrentar problemas de saúde mental, que a levaram a ser internada em um hospital. Por isso, decidiu que seu último dia de vida seria 24 de março de 2017.

Neste dia resolveu ir à estação de trem de sua cidade. Enquanto aguardava apreensiva na plataforma a passagem do trem. Em seguida surgiam as luzes do pesado veículo que fazia a rota entre Brighton, na costa sul da Inglaterra, e Bedford ao norte de Londres. O “maquinista” era Ashley John que estava conduzindo o comboio e notou que havia algo errado, de repente, apareceu, do “nada”, um rosto de mulher e Ashley decidiu buzinar rapidamente.

Pontin se preparava para o salto nos trilhos. Estava parada ali na plataforma, esperando e olhando, como se estivesse paralisada, mas ao ouvir o estridente apito do trem, mudou de ideia. Liv recorda que foi uma questão de segundos. Aquilo a fez não dar o último passo da plataforma

ALLAN KARDEC, um homem sábio e bom, reencarnado com a missão de ajudar o progresso humano.

para o trilho. Ashley parou na estação e avisou a todos os passageiros que o trem aguardaria alguns minutos ali. Em passos acelerados Ashley foi atrás de Liv Pontin, a chamou e começaram a conversar.

Liv disse que a conversa que manteve com Ashley salvou sua vida. Se recorda que Ashley estava muito calmo e demonstrava genuinamente estar preocupado com ela. Ressaltou que isso fez uma enorme diferença porque estava em profunda crise. Disse que naquela noite, Ashley salvou sua vida, pois quando alguém interage com você em meio a uma crise, você volta para o momento presente. Uma das coisas mais estranhas sobre o que aconteceu foi o fato de uma pessoa desconhecida ter-me visto no pior momento de minha vida e mudar os rumos do meu destino. Confessa Liv Pontin.

Nesta ocorrência supomos aceitável interferência espiritual (através de Ashley) em defesa da vida de Liv Pontin. Por isso, tal episódio remeteu-me ao livro “Chico, de Francisco”, de autoria de Adelino da Silveira, que narra sobre certa senhora que procurou o Chico Xavier com uma criança nos braços e lhe disse:

- Chico, meu filho nasceu surdo, mudo, cego e sem os dois braços. Agora está com uma doença nas pernas e os médicos querem amputar as duas para salvar a vida dele. Há uma resposta para mim no Espiritismo?

Foi com a intervenção de Emmanuel que a resposta veio:

- Chico, explique à nossa irmã que este nosso irmão em seus braços se suicidou nas dez últimas encarnações, e pediu, antes de nascer, que lhe fossem retiradas todas as

possibilidades de se matar novamente. Mas, agora que está aproximadamente com cinco anos, procura um rio, um precipício para se atirar. Avise nossa irmã que os médicos amigos estão com a razão. As duas pernas dele vão ser amputadas, em seu próprio benefício, para que ele fique mais algum tempo na Terra, a fim de que diminua a ideia do suicídio.

De todos os desvios da vida humana o suicídio é, talvez, o maior deles pela sua característica de falso heroísmo, de negação absoluta da lei do amor e de suprema rebeldia à vontade de Deus, cuja justiça nunca se fez sentir, junto dos homens, sem a luz da misericórdia.

O suicídio é um ato exclusivamente humano [os seres irracionais não cometem suicídio] e está presente em todas as culturas. Suas causas são numerosas e complexas.

Alguns veem o suicídio como um assunto legítimo de escolha pessoal e um “direito” humano (de maneira absurda conhecido como o "direito de morrer"), e alegam que ninguém deveria ser obrigado a sofrer contra a sua vontade, sobretudo de condições como doenças incuráveis, doenças mentais e idade avançada que não têm nenhuma possibilidade de melhoria.

Na verdade, cada suicídio é uma tragédia que afeta famílias, comunidades e países inteiros. Em muitos países, o tema é um tabu — o que impede pessoas que tentaram se suicidar de procurar ajuda. Até hoje, apenas alguns países incluíram a prevenção do suicídio em suas prioridades de saúde e apenas 28 nações relataram ter uma estratégia

nacional de prevenção, segundo dados da Organização Mundial de Saúde.

As estatísticas registram que a cada 40 segundos pelo menos uma pessoa morre por suicídio no mundo, totalizando quase 800 mil mortes por ano, segundo a Organização Mundial da Saúde. Especialistas apontam que, em grande parte dos casos, há um histórico de transtornos mentais, diagnosticados ou não: depressão, ansiedade, esquizofrenia, bipolaridade, borderline (de comportamento impulsivo e compulsivo), entre outros.

Mas, não é possível reduzir o suicídio a uma única causa, mas a depressão causa uma disfunção dos neurotransmissores do cérebro. É parte de um conjunto de fatores psicológicos, culturais, físicos e bioquímicos além da depressão, há o desespero, desamparo de grupo social, desesperança, desemprego, divórcio e dependência química.

Do ponto de vista Espírita, uma situação grave que merece ser analisada é a obsessão que pode ser definida como um constrangimento que um indivíduo, suicida em potencial ou não, sente, pela presença perturbadora de um obsessor (encarnado ou desencarnado). Há suicídios que se afiguram como verdadeiros assassinatos, cometidos por perseguidores desencarnados (e encarnados também). Esses seres envolvem de tal forma a vítima que a induzem a matar-se.

Obviamente que o suicida nesse caso não estará isento de responsabilidade. Até porque um obsessor não obriga

ninguém ao suicídio. Ele sugere telepaticamente ao ato, porém a decisão será sempre do suicida.

Na literatura espírita encontramos livros que refletem o assunto. Temos como exemplo: "O Martírio dos Suicidas", de Almerindo Martins de Castro, e "Memórias de um Suicida", ditado pelo Espírito Camilo e psicografado por Yvonne A. Pereira.

Toda experiência física, por penosa que seja, é uma benção concedida por Deus para nosso crescimento, a benefício de nossa reparação dos enganos do passado, aprendizado e evolução a que somos destinados. E por isto não devemos desperdiçar a chance que nos foi outorgada mais uma vez, porém aproveitá-la, valendo-nos dos preceitos que Jesus nos deixou para que aprendêssemos a nos amar, respeitando nossas vidas, nossos limites e oportunidades, para então podermos amar a nosso próximo como a nós mesmos.

Em O Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. V, item 14 instrui que a calma e a resignação adquiridas na maneira de encarar a vida terrena, e a fé no futuro, dão ao Espírito uma serenidade que é o melhor preservativo da loucura e do suicídio. E na questão 920, de O Livro dos Espíritos, lemos que a vida na Terra nos foi dada como prova e expiação, e depende de nós mesmos lutarmos, com todas as forças, para sermos felizes o quanto pudermos, amenizando as nossas dores.

O VELHO PROBLEMA DA FELICIDADE

Kardec indaga aos Espíritos se "Pode o homem gozar de completa felicidade na Terra." Os Benfeitores respondem: "Não, por isso que a vida lhe foi dada como prova ou expiação. Dele, porém, depende a suavização de seus males e o ser tão feliz quanto possível na Terra." [1]

Experimentamos momentos decisivos a cada instante da vida. Não podemos esperar outro clima de luta, nem outro lugar de batalha, senão aquele com o qual nos defrontamos, resultado das nossas realizações do presente e do passado. "O problema da felicidade pessoal nunca será resolvido pela fuga ao processo reparador". [2] As dores deixam marcas, porém, lembremos que "o lutador que não traz a cicatriz da batalha, ao receber quaisquer condecorações externas, não é vitorioso!" [3] Portanto, sofrer também compõe as linhas do currículo humano. A felicidade é uma resultante da vitória na refrega.

Não podemos esquecer que a Terra é um mundo de expiações e provas. Por isso, a felicidade total não se encontra aqui no Planeta, mas em mundos mais evoluídos. Em nosso Orbe a felicidade é relativa, consoante diz o item 20, capítulo V (Bem-aventurados os aflitos), em "O Evangelho segundo o Espiritismo". [4]

A felicidade reside na paz da consciência tranquila do dever cumprido e, amando indistintamente o próximo, sem qualquer expectativa de recompensa pelo bem praticado, estaremos cumprindo o importante e inesquecível mandamento de Jesus

Cristo: "Amái-vos uns aos outros, como eu vos ameí". [5] Quando esta máxima for cumprida, certamente a Terra estará transformada e, conseqüentemente, usufruiremos a felicidade de um mundo melhor.

A felicidade depende, exclusivamente, de cada criatura. Brota da sua intimidade, depende de seu interior, como ensinou o doce Mestre Galileu: "o reino dos céus está dentro de vós." [6] Portanto, a verdadeira felicidade reside na conquista dos tesouros imperecíveis da alma.

Estabelecendo, conforme o Eclesiastes, que a verdadeira "felicidade não é deste mundo" [7], Jesus preconizou que o homem deve viver no mundo sem pertencer a ele, facultando-lhe o autodescobrimento para superar o instinto e sublimá-lo com as conquistas da razão, a fim de planar nas asas da angelitude.

A felicidade se expressa no bem que se faz ao próximo. Quando o "eu" egoísta de cada ser tiver cedido lugar ao amor pelo seu semelhante, iremos presenciar uma comunidade equilibrada, harmônica e feliz. "A alegria de fazer feliz é a felicidade em forma de alegria". [8]

Na Grécia clássica, o filósofo Epicuro procurou demonstrar que a sabedoria é, verdadeiramente, a chave da felicidade. Antes dele, Diógenes, cognominado "O Cínico", estabelecia que o homem deve desdenhar todas as leis, exceto as da Natureza, vivendo de acordo com a própria consciência e com total desprezo pelas convenções humanas e sociais. Entre os pensadores gregos, Sócrates, considerado o pai da ciência moral, em sua dialética a expressar-se, não raro de forma irônica, combatia os males que os homens fomentam para gozarem de benefícios imediatos, objetivando, com essa atitude de reta conduta, o bem geral, a felicidade comunitária.

Para a filósofa Dulce Critelli, "confundir felicidade com desejo é um escorregão herdado do estoicismo e do epicurismo, as primeiras escolas filosóficas a pensar a moral de forma individual. Desde então, muitas pessoas acreditam que a felicidade está na satisfação

do prazer. Por isso, a roupa de grife, a cirurgia plástica e o carro do ano são tão valorizados. Antes, admirávamos pessoas honradas e generosas". [9] "Não é feliz o homem em possuir ou deixar de possuir, mas pela forma como possui ou como encara a falta de posse." [10]

Segundo Joanna de Angelis, "depois da Segunda Guerra Mundial o existencialismo reconduziu o homem à caverna, fazendo-o mergulhar nos subterrâneos das grandes metrópoles e ali entregando-se à fuga da consciência e da razão pelo prazer, numa atitude de desconsideração pela vida, alucinado pelo gozo imediato". [11]

"O estágio atual de evolução espiritual média do ser humano não lhe garante ausência total de sentimentos de ódio, inveja, rancor, egoísmo e de atitudes compatíveis com esses sentimentos." [12]

Em uma sociedade onde o homem fosse consciente da vontade de Deus, isto é, da prática do bem, não haveria violência, drogas, sequestros, prostituição, poligamia, traição, inveja, racismo, inimizades, tristeza, fome, ganância e guerras; e mais, não encontraríamos pessoas perambulando pelas ruas, embriagadas, sujas, cabelos desgrehados, roupas ensebadas, catando coisas no lixo ou esmolando, em razão de quedas morais.

Sabemos que os psiquiatras, psicanalistas e psicólogos auferem, por seus serviços, significativa remuneração, porque estão com suas agendas lotadas, atendendo pacientes que, em sua grande maioria, sofrem do "mal do século": a depressão. Existe, à disposição dos profissionais autorizados, uma infinidade de comprimidos como, por exemplo: as pílulas para emagrecimento, as do sono (benzodiazepínicos), calmantes (ansiolíticos), excitantes, etc. Propagam essas drogas como se elas fossem a solução para todos os males.

Para o psiquiatra Roberto Shinyashiki, "o mundo exige que as pessoas estejam permanentemente alegres e, por isso, ele se

tornou o paraíso das drogas e do Prozac". Para Shinyashiki, o importante é ouvir a própria consciência em vez de buscar os aplausos dos outros."[13]... Astrólogos, esotéricos e embusteiros de toda sorte, também enriquecem às custas da ingenuidade alheia, fomentando a ilusão de uma fórmula mágica para a felicidade. Esquecem-se de que grande parte das angústias humanas tem, como causa, a falta de religiosidade.

"A depressão é dez vezes mais frequente, hoje, do que era em 1960. Ela também ataca cada vez mais cedo. Acredito que o que aconteceu foi um excesso de confiança nos atalhos que prometem a felicidade imediata: drogas, consumismo e sexo casual, entre outros exemplos. Tudo isso é fruto do narcisismo. E o narcisismo pode levar à depressão. Preocupar-se demais consigo próprio só faz intensificar tendências depressivas. Os profissionais da autoajuda vivem apregoando que todo mundo deve 'entrar em contato com seus sentimentos'. Ora, há limite para isso. Talvez fôssemos mais felizes se nos preocupássemos mais com o outro". [14]

Creemos que as teorias atuais sobre o bem-estar em Psicologia e Economia estão, ainda, a desejar. Urge que novas propostas teóricas interpretem a felicidade em termos de valores mais duradouros. Tais dados comprovarão a assertiva dos Espíritos e do Evangelho de que os bens materiais não trazem felicidade. A felicidade não é resultante de privilégios biogenéticos e de personalidade, nem mesmo pode ser adquirida pela obtenção de um bem de consumo.

Desfrutamos de uma realidade tecnológica que, num passado recente, era impossível imaginarmos, exceto nos filmes de ficção. Recordo-me do início da década de 70, quando não havia como pensar em fornos de micro-ondas, aparelhos de videocassete, telefones celulares, microcomputadores, cartões magnéticos, e, principalmente, a Internet. No entanto, atualmente, são recursos comuns.

Os programas de televisão, de qualidade dúbia, tornaram-se os preceptores dos nossos filhos. As novelas impõem a moda, invertem os valores éticos da vida real, deturpam consciências, transformam cabeças, e mudam culturas. Folhetins instigam muita alegria ruidosa, incontáveis expressões festivas, exibição de gozos, mas muito pouca harmonia nos telespectadores.

Creemos que os pequeninos sacrifícios em família formam a base da felicidade no lar. O Professor da Universidade da Virgínia (EUA), Jonathan Haidt, em seu livro "The Happiness Hypothesis", escreveu: "a família e os amigos são mais relevantes do que o dinheiro e a beleza. Uma condição que nos torna felizes é a capacidade de nos relacionarmos e estabelecermos laços com os demais."[15]

Ter um princípio religioso propicia não apenas viver por mais tempo, mas como se sentir mais feliz do que os contumazes agnósticos e ateus. "A religião dá a esperança de que tudo vai melhorar, mesmo que seja após a morte. Ela conforta"[16], explica o cientista da religião Frank Usarski, da PUC de São Paulo, autor do best-seller "Sucesso é ser feliz."

O Espiritismo nos dá suporte moral e outras diversas motivações, revelando-nos a imortalidade, a reencarnação e a lei de causa e efeito. Explica-nos que a felicidade é possível e que se constrói no dia-a-dia pelo esforço continuado, fortalecendo-nos para a luta contra as nossas tendências inferiores.

Desenvolvamos, pois, o hábito de colocar espiritualidade em nossa vida. Aprendamos a observar o mundo pela ótica do espírito e sejamos felizes, compreendendo a vida como um dom de Deus.

Referências bibliográficas:

[1] KARDEC, Allan. O Livro dos Espíritos , per. 920-923, RJ: Ed. FEB 1999

[2] XAVIER Francisco Cândido. Fonte Viva, Ditado pelo Espírito Emmanuel, RJ: Ed. FEB,

[3] FRANCO, Divaldo Pereira. Compromissos Iluminativos – Ditado pelo Espírito Bezerra de Menezes Ba: Ed Leal, 2004

[4] Kardec, Allan. O Evangelho Segundo o Espiritismo, RJ: Ed FEB , 2003, item 20, Cap V

[5] (Jo 15, 12).

[6] (Lucas 17:20-21).

[7] (Ec 6:1-5)

[8] FRANCO, Divaldo Pereira. Estudos Espíritas – Ditado pelo Espírito Joanna de Ângelis , RJ: ED FEB, 1971

[9] Cf. Istoé on line (13/09/2006) in Segredos da Felicidade

[10] FRANCO, Divaldo Pereira. Estudos Espíritas – Ditado pelo Espírito Joanna de Ângelis, RJ: ED FEB, 1971

[11] idem

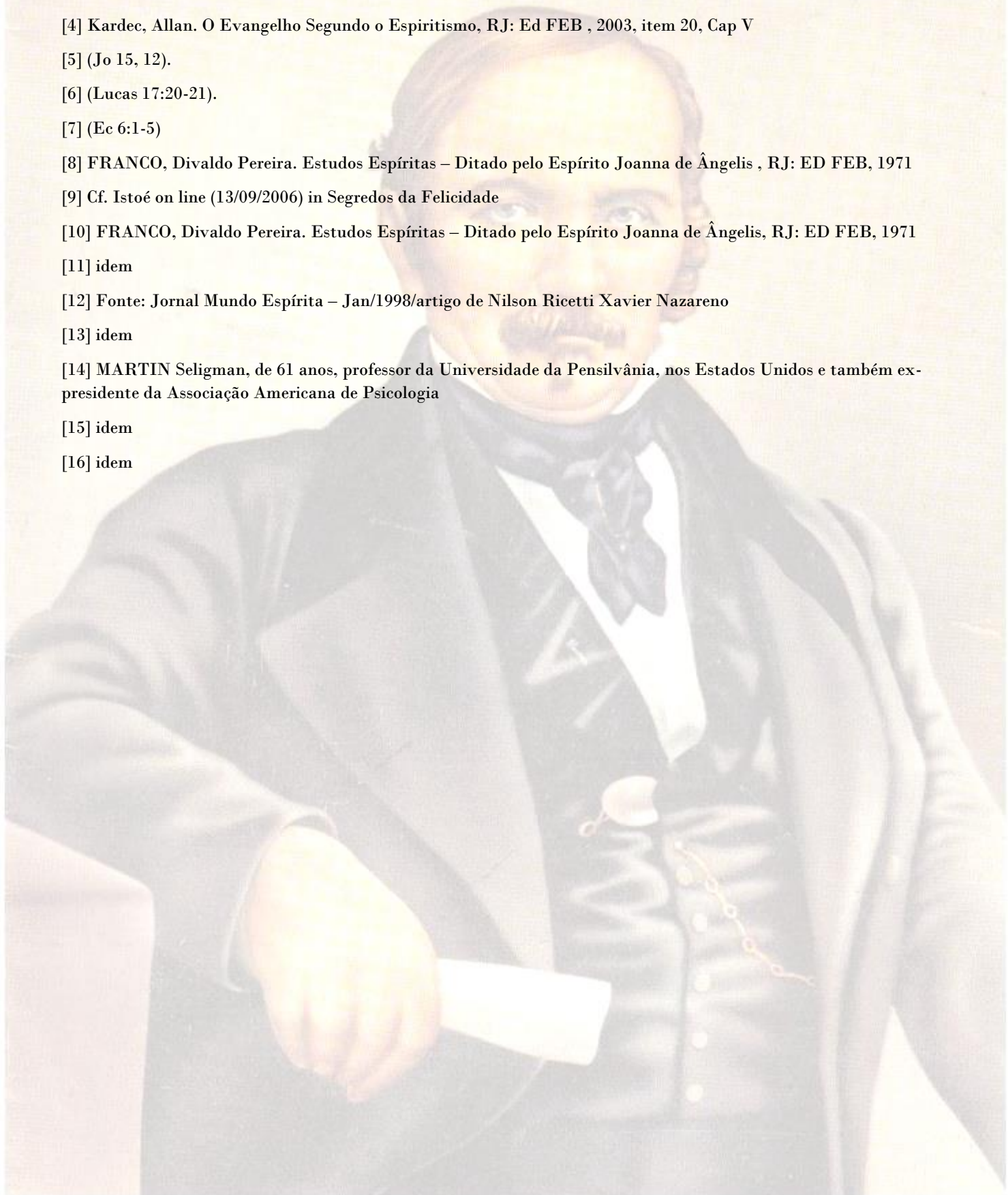
[12] Fonte: Jornal Mundo Espírita – Jan/1998/artigo de Nilson Ricetti Xavier Nazareno

[13] idem

[14] MARTIN Seligman, de 61 anos, professor da Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos e também ex-presidente da Associação Americana de Psicologia

[15] idem

[16] idem



ALLAN KARDEC, um homem sábio e bom, reencarnado com a missão de ajudar o progresso humano.