

O VERDADEIRO SENTIDO DA VIDA

Calvin and Hobbes

by Bill Watterson



Iniciamos o estudo propondo uma análise quanto à investigação filosófica, desde a Grécia antiga, do chamado “sentido da vida”, que configura uma das questões mais essenciais do pensamento humano, uma vez que reflete a necessidade, a todos nós imanente, de compreendermos o sentido (na acepção de significado e direção) da nossa existência. Desafiadores os chamados questionamentos existenciais, traduzidos por dúvidas tais como “de onde viemos?”, ou “o que estamos fazendo aqui?”, ou ainda “para onde vamos?”. Todas elas sem uma resposta unânime por parte das diversas correntes de pensamento, ao longo de nossa história. E diante de tantas correntes, muitas delas com respostas antagônicas, chega-se à conclusão que não há uma única e objetiva forma de solucionar esta questão.

Desta forma, é possível concluir-se que não é possível o entendimento do sentido da vida sem que se considere a dimensão subjetiva da questão proposta. O ser humano precisa ser inserido na equação, a fim de atuar ativamente na significação daquilo que, em si, a priori, não teria um único e objetivo sentido.

“O ser humano não é completamente condicionado e definido. Ele define a si próprio seja cedendo às circunstâncias, seja se insurgindo diante delas. Em outras palavras, o ser humano é, essencialmente, dotado de livre-arbítrio. Ele não existe simplesmente, mas sempre decide como será sua existência, o que ele se tornará no momento seguinte.”

Victor Frankl. Em busca de Sentido. São Paulo: Vozes, 2008.

Viktor Emil Frankl (Viena, 1905 — Viena, 1997) foi um médico psiquiatra austríaco, sobrevivente dos campos de concentração nazistas, na segunda guerra mundial, que explora a dimensão espiritual da existência.



A vida em si não tem sentido...

A vida em si não tem sentido...
ela só tem sentido em mim.

Aproveitamos a reflexão proposta por Victor Frankl, no slide 4, para contextualizarmos a necessidade de, nos dias atuais, buscarmos dar sentido à nossa existência. Se a questão já é por si só complexa, imagina o desafio de fazê-lo num contexto de crise...

“Temos uma crise quando o ‘velho’ insepulto já não dirige os vivos e o ‘novo’ ainda não se explicitou; não se qualificou, portanto, para orientar o presente.”

Antonio Gramsci. Obras escolhidas. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 1978.



Antonio Gramsci (Ales, 1891 — Roma, 1937) foi um filósofo marxista, jornalista, crítico literário e político italiano conhecido por mostrar como a cultura influencia importantes mudanças na sociedade.

Trouxemos alguns exemplos de modelos ultrapassados que não mais se adequam a uma demanda atual, mas que ainda não foram substituídos por um novo modelo que nos atenda plenamente, como é o caso do instituto da família. Será que o referencial de família que temos, como estrutura herdada de nossos antepassados, atende às demandas do homem e mulher inseridos no mundo moderno? A resposta, claro, é não, pois os tempo nos oferece novo modelo de mundo, que precisa acolher novas formas de transitarmos por ele... mas que ainda não se nos apresentam de uma forma clara e precisa.

Em seguida, propusemos uma questão colocada por Kardec em O Livro dos Espíritos, quanto a esta angústia que muitas vezes ainda hoje, trazemos diante de tantos conflitos que o cotidiano nos apresenta, que nos fazem questionar o processo evolutivo a que, acreditamos, está sujeita a humanidade por sua necessidade de adequação à Lei Divina do Progresso.

A perversidade do homem é bastante intensa, e não parece que ele está recuando, em lugar de avançar, pelo menos do ponto de vista moral?

A perversidade do homem é bastante intensa, e não parece que ele está recuando, em lugar de avançar, pelo menos do ponto de vista moral?

Enganas-te. Observa bem o conjunto e verás que ele avança, pois vai compreendendo melhor o que é o mal, e dia a dia corrige os seus abusos. É preciso que haja excesso do mal, para fazer-lhe compreender as necessidades do bem e das reformas.

“As revoluções morais, como as revoluções sociais, se infiltram pouco a pouco nas idéias, germinam ao longo dos séculos e depois explodem subitamente, fazendo ruir o edifício carcomido do passado, que não se encontra mais de acordo com as necessidades novas e as novas aspirações.”

O Livro dos Espíritos (1857), questão 783

Havendo sido feita esta inicial contextualização do momento de vida em que nos encontramos, de uma crise evidente, e sendo esclarecida a ideia de que cada um de nós é responsável em significar a própria existência, chegamos ao tema do mini-seminário, que nos situa ante o enfrentamento dos desafios inerentes à vida, independentemente de nossas crenças e valores e tantos irmãos que desistem da travessia terrena, pro meio do suicídio.

O VERDADEIRO SENTIDO DA VIDA

Uma das questões que mais nos chama à atenção ao lidarmos com a temática do suicídio diz respeito à curiosidade, quase unânime, de descortinarmos o que se passa com o suicida após seu desencarne. Grande parte da nossa atenção, ao abordar o assunto, infelizmente ainda se direciona para os aspectos da Doutrina Espírita que revelam a dimensão da 'morte', do 'além túmulo'... ao passo que todo o movimento, a nosso ver, que precisa ser feito, conforme anteriormente estudado, diz respeito ao entendimento da dimensão da vida. Assim, nos parece razoável que a melhor forma de abordar o tema seja lançar nosso olhar para o que acontece na VIDA... a fim de investigarmos as razões que, muitas vezes, nos levem ao desejo de nos livrarmos, desistirmos dela...



SETEMBRO AMARELO



“Se você precisar, peça ajuda.”

A cor amarela é usada para representar o mês da prevenção do suicídio por causa de Dale Emme e Darlene Emme. O casal foi o início do programa de prevenção de suicídio “fita amarela”, ou “Yellow Ribbon” em inglês. Em 1994, Mike Emme, filho do casal, com apenas 17, se matou. Mike era conhecido por sua personalidade caridosa e por sua habilidade mecânica. Restaurou um Mustang 68 e o pintou de amarelo. Mike amava aquele carro e por causa dele começou a ser conhecido como “Mustang Mike”. Entretanto, infelizmente, aqueles próximos de Mike não viram os sinais e o fim da vida do garoto chegou. No dia do funeral dele, uma cesta de cartões com fitas amarelas presas a eles estava disponível para quem quisesse pegá-los. Os 500 cartões e fitas foram feitos pelos amigos de Mike e possuíam uma mensagem: Se você precisar, peça ajuda. Os cartões se espalharam pelos Estados Unidos. Em poucas semanas começaram a aparecer ligações. Um professor de outro estado havia recebido um dos cartões de uma aluna, pedindo por ajuda. Diversas cartas chegavam de adolescentes buscando ajuda. A fita amarela foi escolhida como símbolo do programa que incentiva aqueles que têm pensamentos suicidas a buscar ajuda. Em 2003 a OMS instituiu o dia 10 de setembro para ser o Dia Mundial da Prevenção do Suicídio, e o amarelo do mustang de Mike é a cor escolhida para representar este sentimento.

Uma vez compreendido o início da Campanha do Setembro Amarelo, que é um marco muitíssimo relevante na prevenção ao suicídio, entendemos ser fundamental compartilharmos alguns números, que revelam o quanto o assunto é sério, e o quanto há, ainda, a ser feito, no sentido de possibilitar que a informação acerca do tema seja propagada e possa obter resultados significativos no esclarecimento das pessoas que, em algum momento, consideram o autoextermínio uma opção para lidar com suas dificuldades encontradas ao longo do caminho.

INDICADORES

- De acordo com a OMS, 800 mil **pessoas** cometem suicídio todos os anos.
- Algo como uma pessoa a cada 40 segundos.
- E para cada caso fatal há pelo menos outras 20 tentativas fracassadas.

- O número de vidas perdidas pelo suicídio ultrapassa o número de mortes decorrentes de homicídio e guerra combinados.
- Cada suicídio tem um sério impacto na vida de pelo menos outras seis pessoas.
- As mulheres tentam o suicídio 4 vezes mais que os homens.
- 75% dos suicídios ocorrem em países de média e baixa renda.

- Para a faixa etária de 15 a 29 anos, apenas acidentes de trânsito matam mais.
- Ao analisar-se as diferenças de gênero, o suicídio é a causa primária de mortes para mulheres neste grupo (15 a 19 anos).
- Estatisticamente, pessoas com mais de 60 anos sejam mais propensas a cometer suicídio.

- Apenas 28 países têm estratégias nacionais de prevenção.
- Dentre eles, a Finlândia, por exemplo, em uma década viu seus índices caírem 30%.
- A média de suicídios aumentou 60% nos últimos 50 anos, em particular nos países em desenvolvimento.

- O Brasil é o 8º país com mais suicídios no mundo
- Cerca de 32 brasileiros morrem diariamente vítimas de suicídio.
- Minas Gerais tem média de 3 casos de suicídio por dia.
- Estima-se que até 2020 poderá ocorrer um incremento de 50% na incidência anual de mortes por suicídio em todo o mundo

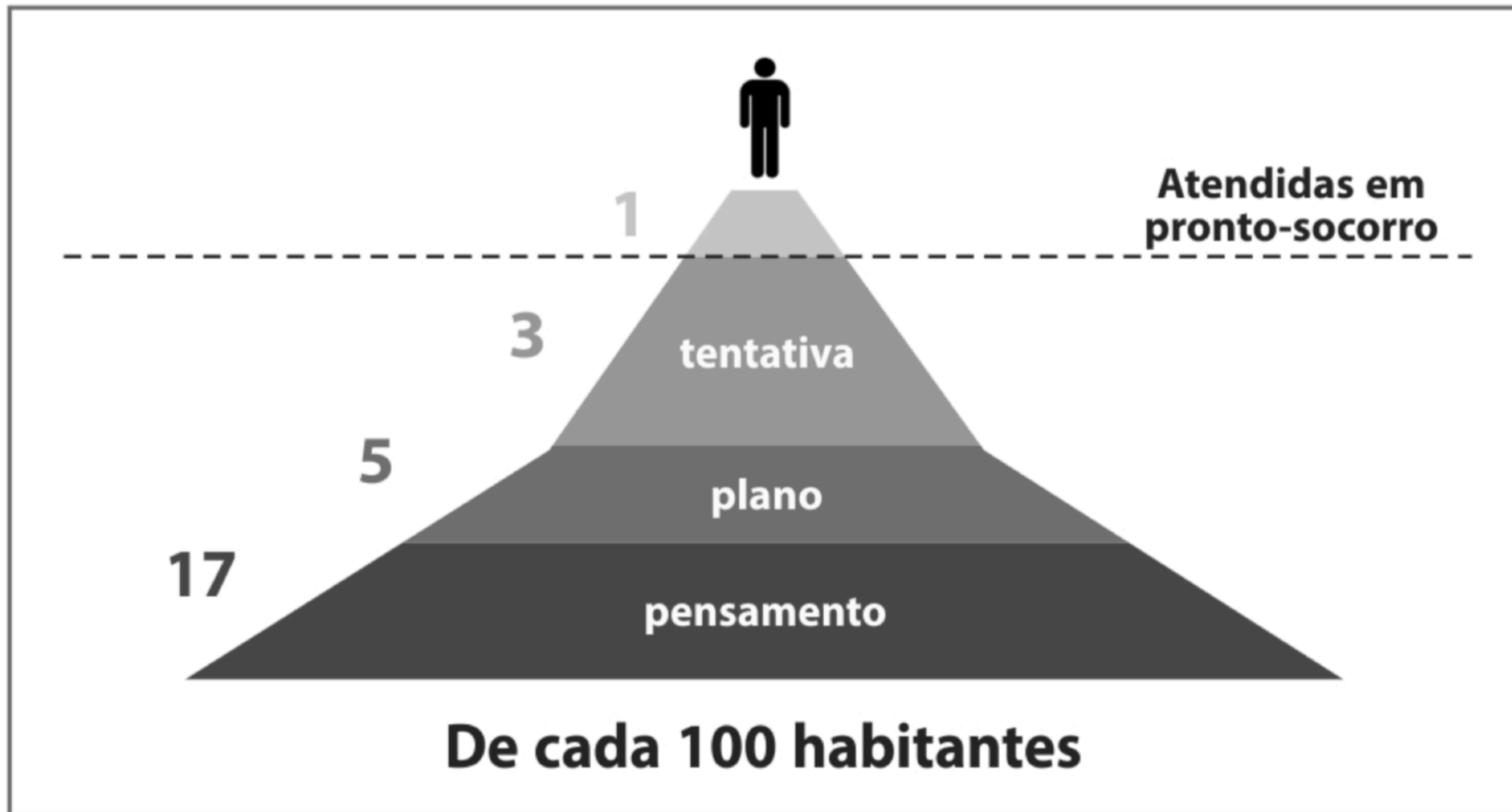
Frente a esse triste cenário, resta-nos questionar se, de alguma forma, isso nos diz respeito... ou se é algo alheio à minha vida.

Isso não me diz respeito...

Isso não me diz respeito...

SERÁ?

Isso não me diz respeito...



Há estudos, conforme a imagem anterior, indicando que, a cada 100 brasileiros, 17 já pensaram, em algum momento, na ideia do suicídio, 5 já teriam planejado se matarem, 3 tentaram o ato e 1 recebeu atendimento em um pronto-socorro. Esses números revelam que a ideia do suicídio está mais presente que imaginamos. Está bem próxima... pode estar ao nosso lado... e precisamos compreender que nenhum de nós está a ela imune.

“O suicídio é a grande questão filosófica de nosso tempo. Decidir se a vida merece ou não ser vivida é responder a uma pergunta fundamental da filosofia.”

Albert Camus. *O Mito de Sísifo*: ensaio sobre o absurdo. Lisboa: Edição Livros do Brasil, 1942.



Albert Camus (Mondovi, 1913 — Villeblevin, 1960) foi um jornalista, romancista, ensaísta político e ativista que dedicou toda a sua vida a atacar o niilismo, a filosofia que afirma não haver moral ou significado na vida.

Há algo que possa ser feito?

Há algo que possa ser feito?

SIM!!!



Falar
é a melhor
SOLUÇÃO₃

Não nos resta dúvida que há muito a ser feito e os especialistas no assunto são unânimes em afirmar que o silêncio em nada ajuda na prevenção ao suicídio. Falar abertamente sobre o assunto é a melhor solução. Mas é preciso cuidado ao abordar o assunto. Muitas são as informações que, ao invés de esclarecerem, apenas reforçam um olhar preconceituoso historicamente construído quanto ao tema. Precisamos conhecer o que diz a Doutrina Espírita a esse respeito a fim de fazermos bom uso da Verdade... e sermos instrumentos para a libertação de tantas consciências ainda aprisionadas na ignorância.

“Em regra, o homem não tem o direito de dispor da vida, por isso que esta lhe foi dada visando deveres a cumprir na Terra, razão bastante para que não a abrevie voluntariamente, sob pretexto algum. Mas, ao homem — visto que tem o seu livre-arbítrio — ninguém impede a infração dessa lei. Sujeita-se, porém, às suas conseqüências.”

Allan kardec. O céu e o inferno - Segunda Parte, Capítulo V.

Quais são, em geral, as conseqüências do suicídio sobre o estado do Espírito?

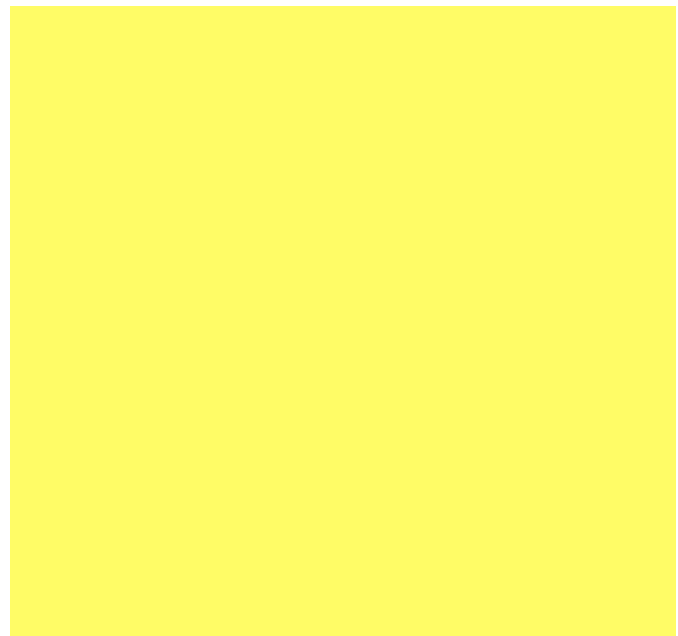
As conseqüências do suicídio são **as mais diversas**.

Não há penalidades fixadas e em todos os casos elas são sempre relativas às causas que o produziram.

Mas uma conseqüência a que o suicida não pode escapar é o **desapontamento**.

Muito importante buscamos o conhecimento profundo sobre o assunto, não apenas sob o ponto de vista médico e psicológico, muito importantes, como também o doutrinário, para não reproduzirmos um discurso tão usualmente rasteiro e cheio de erros e impressões históricas distorcidas que apenas reforçam ideias preconcebidas sobre o tema.

QUEBRANDO O TABU



Acreditamos ser fundamental uma abordagem direta, encarando os indicadores de frente e nos organizando para lidarmos melhor com esta complexa situação, que se encontra mais perto que imaginamos.

O que fazer quando alguém chega até nós com algumas destas questões abaixo relacionadas?

A minha vida não tem o menor sentido...

Queria dormir e nunca mais acordar...

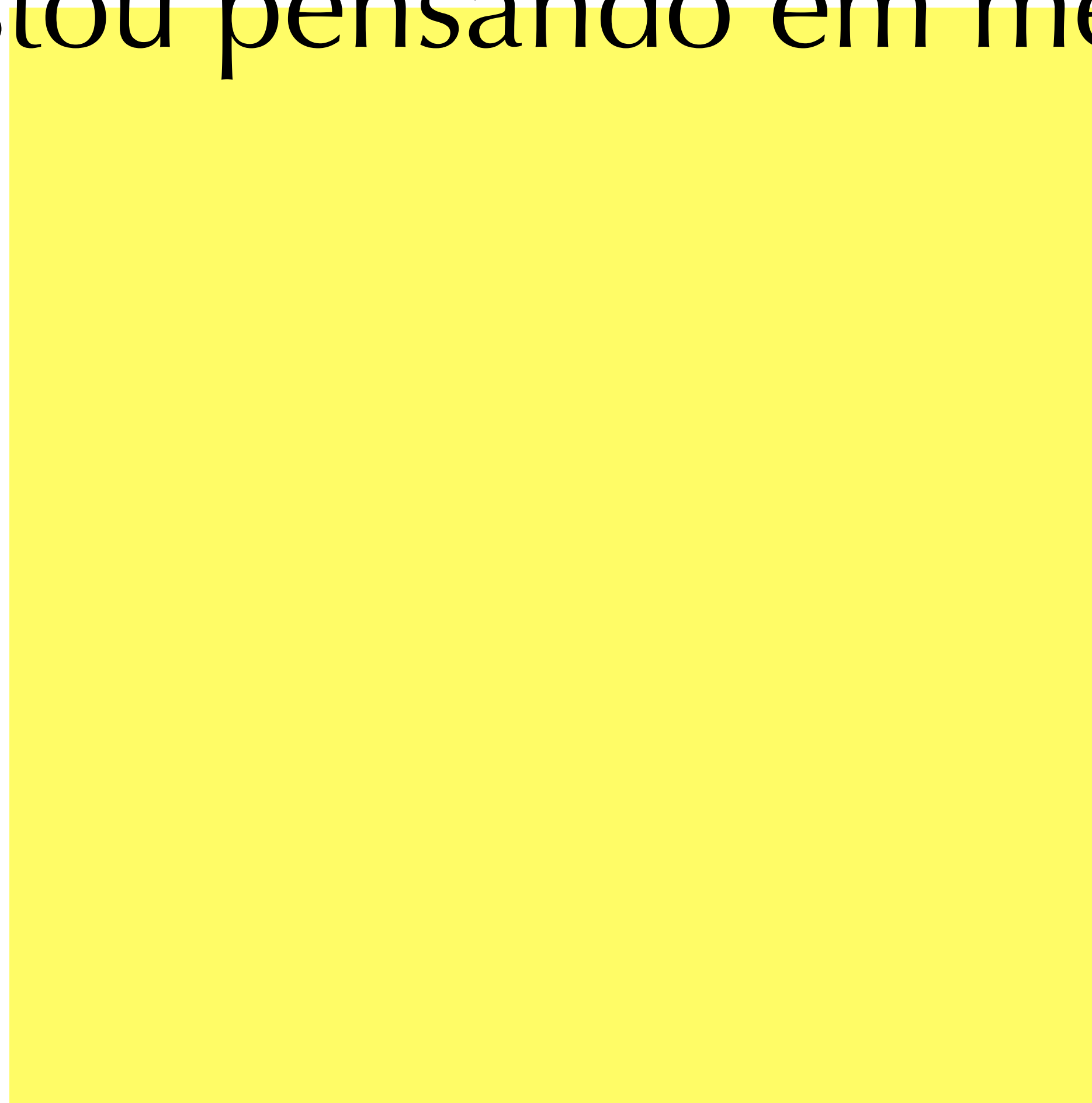
Vontade de desaparecer...

Fica tranquilo, vou sumir e deixar você em paz...

Estou pensando em me matar...

O que passa pela nossa cabeça diante das questões colocadas?
Há alguma fala que seja mais adequada quando alguém chega até
você e te confessa...

Estou pensando em me matar...



Analise as falas abaixo e veja se alguma delas lhe parece mais apropriada...

Estou pensando em me matar...

Imagina, você é tão jovem! Tem uma vida inteira pela frente...

Que absurdo!!! Você tem tudo para ser feliz!

Isso é falta de trabalho!

Você precisa pensar positivo! Precisa estar mais perto de Deus.

Olha o tanto de misérias no mundo... Você é um privilegiado!

E como irão ficar seus filhos, sua família, seus amigos?

Acho que seria ótimo você iniciar uma ginástica.

Não faça isso... já ouviu falar do umbral?

O mais importante, talvez, não seja um aconselhamento vazio, reativo, moralista... ou que banaliza a situação desconsiderando o outro e sua história de vida e suas razões e sua dor...

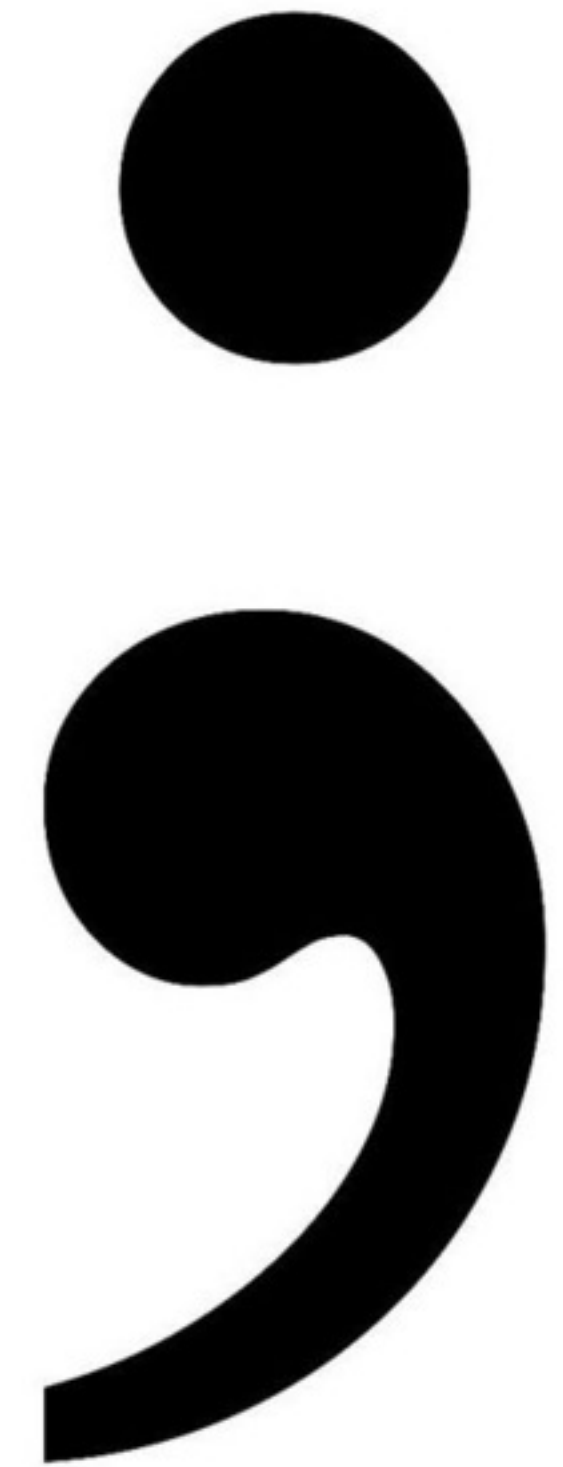
Estou pensando em me matar...



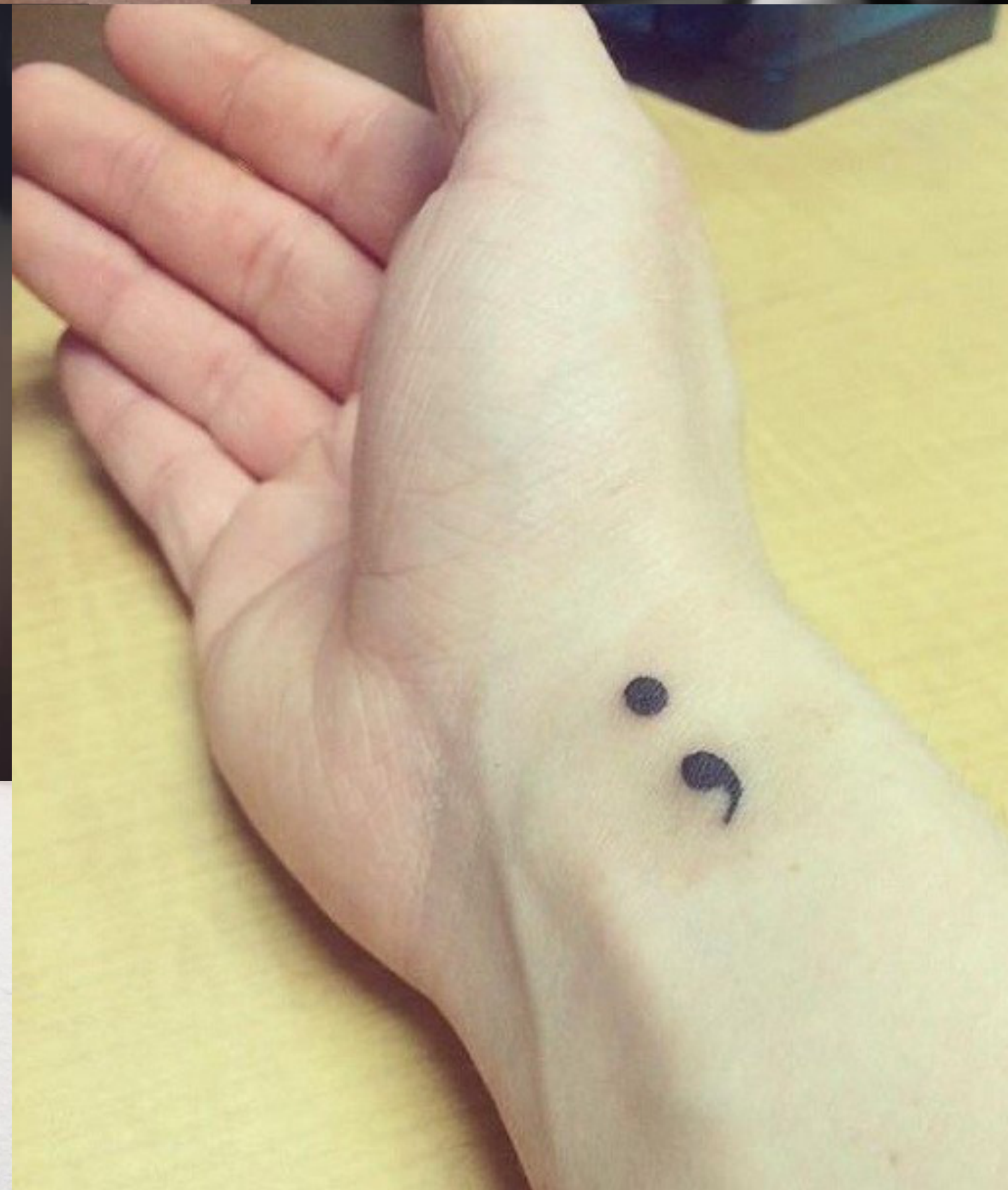
Em primeiro lugar, uma escuta positiva. Uma escuta amorosa. Uma escuta atenta... acolhedora... ativa.

Em seguida, ao invés de fórmulas banais, enxergando o outro e considerando sua dimensão de dor, deixar de apontar dedos e apresentar a possibilidade repensar a ideia de colocar um ponto final em sua vida...

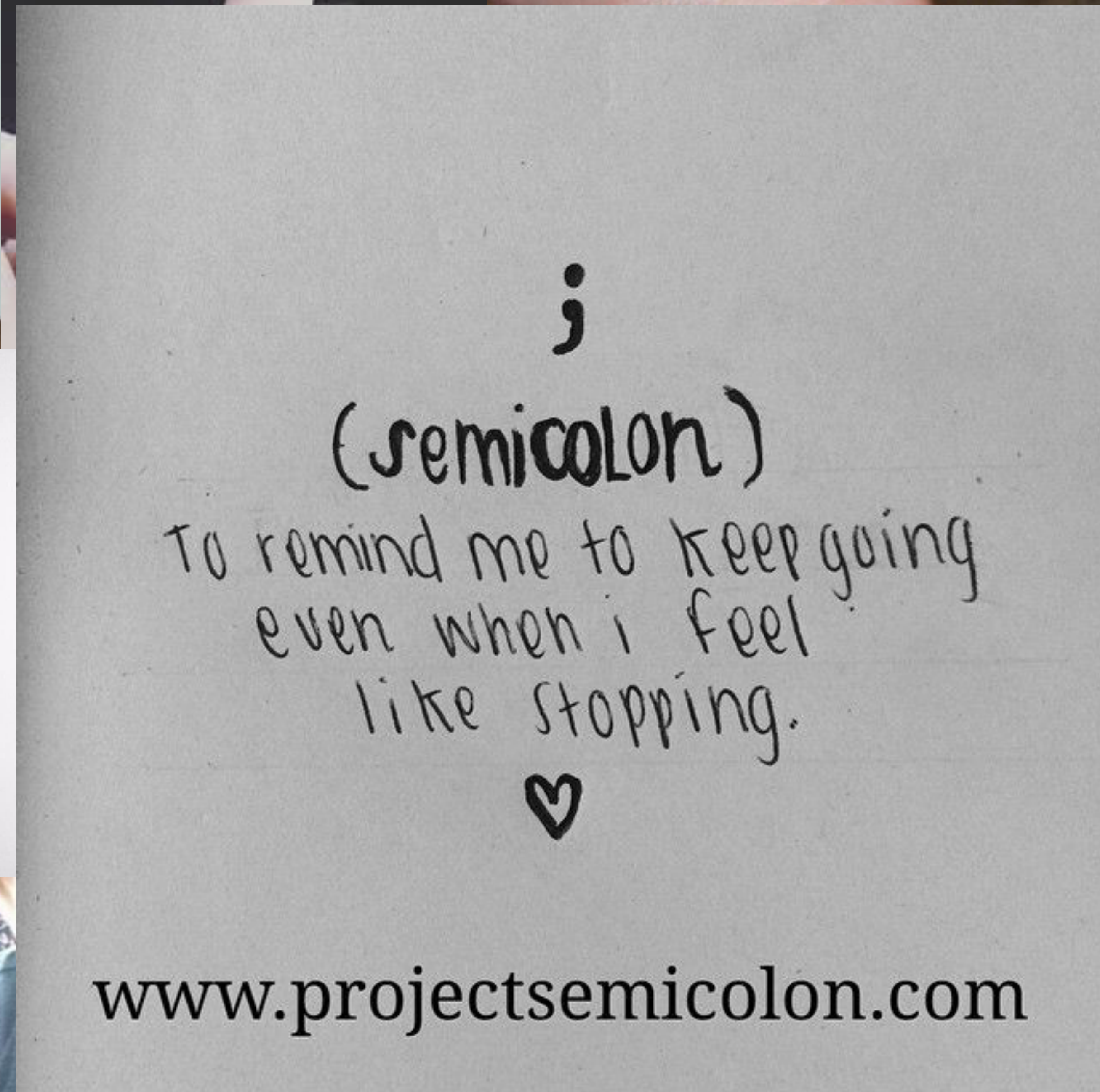
Estou pensando em me matar...



E oferecer a possibilidade de lidar com a questão com um simples ponto e vírgula. Havendo razões para parar, terminar uma etapa, escolher dar apenas uma pausa, um respiro, tomar um fôlego e em seguida dar continuidade, exatamente de onde se havia interrompido.



Inclusive, esse o mote de uma campanha internacional que acabou se disseminando entre aquelas pessoas que, em algum momento, lidam com o conflito de terem de escolher entre a vida e a morte. Entre o auto-extermínio ou a trégua momentânea para retomar a caminhada mais bem preparado. Entre abandonar o barco ou cuidar para que ele não esteja à deriva ou venha a naufragar...



O Projeto 'semicolon' (ponto e vírgula) propõe-nos lembrarmos de seguir em frente, ainda que faça sentido parar.

Para tanto, fundamental estarmos bem informados para discernirmos entre mitos e verdade associados ao tema em questão.

MITOS E VERDADES

O suicídio é uma decisão individual, já que cada um tem pleno direito a exercer o seu livre arbítrio.

Quando uma pessoa pensa em se suicidar terá risco de suicídio para o resto da vida.

O suicídio é hereditário.

As três assertivas são FALSAS. Em primeiro lugar, devemos considerar que os suicidas estão passando quase invariavelmente por uma doença mental que altera, de forma radical, a sua percepção da realidade e interfere diretamente em seu livre arbítrio. O tratamento eficaz da doença mental é o pilar mais importante da prevenção do suicídio. Desta forma, O risco de suicídio pode ser eficazmente tratado e, após isso, a pessoa não estará mais em risco. Por fim, não há comprovação que haja componentes hereditários diretamente associados ao suicídio; quanto à depressão há estudos científicos que apontam para a existência de alguns tipos com origem genética, causadas por uma vulnerabilidade biológica hereditária. Porém, essa herança genética não é determinante para desenvolver a doença, sendo necessários alguns fatores circunstanciais, tais como o estresse.

MITOS E VERDADES

As pessoas que ameaçam se matar não farão isso, querem apenas chamar a atenção.

Quando um indivíduo sobrevive à uma tentativa de suicídio, está fora de perigo.

Alguém com propensão ao suicídio está determinado a morrer ou decidido a matar-se.

As três assertivas são FALSAS. No caso do aviso prévio da intenção de suicídio, deve-se considerar a ameaça como um pedido de socorro, um alerta. Aqui, “cão que ladra”, morde, sim. Ademais, se há uma predisposição para chamar a atenção, isso pode significar, de fato, que a pessoa precisa de atenção. No caso do sobrevivente a uma tentativa, há grandes chances de, persistindo as causas de seu sofrimento, haja novas tentativas. Estudos demonstram que o suicida não está determinado a morrer ou decidido a matar-se, mas tão somente encontra uma forma de se tentar livrar-se do seu sofrimento.

MITOS E VERDADES

Se uma pessoa que se sentia deprimida e pensava em suicidar-se, em um momento seguinte, passa a se sentir melhor, normalmente significa que o problema já passou.

É proibido que a mídia aborde o tema suicídio.

Crianças não cometem suicídio já que não entendem que a morte é final e irreversível.

As três assertivas são FALSAS. Uma pessoa que decidiu suicidar-se pode sentir-se “melhor” ou “aliviada” simplesmente por ter tomado a decisão de se matar. É preciso atenção e acompanhamento, até que a pessoa de fato tenha retomado o equilíbrio. Quanto à segunda assertiva, é unânime o entendimento que a mídia tem obrigação social de tratar desse importante assunto de saúde pública e abordar esse tema de forma adequada. Isto não aumenta o risco de uma pessoa se matar; ao contrário, é fundamental para a devida informações sobre o problema. Infelizmente, há um significativo aumento de tentativas de suicídio entre crianças a partir dos 8 anos de idade. Dados do Mapa da Violência, organizado pelo Ministério da Saúde, mostram que, de 2002 a 2012, o número de suicídios entre crianças e adolescentes de 10 a 14 anos aumentou 40%.

MITOS E VERDADES

Uma tentativa de suicídio mal sucedida significa que a pessoa não estava realmente determinada a se matar.

O suicídio é um ato de covardia (ou de coragem).

O suicídio é previsível.

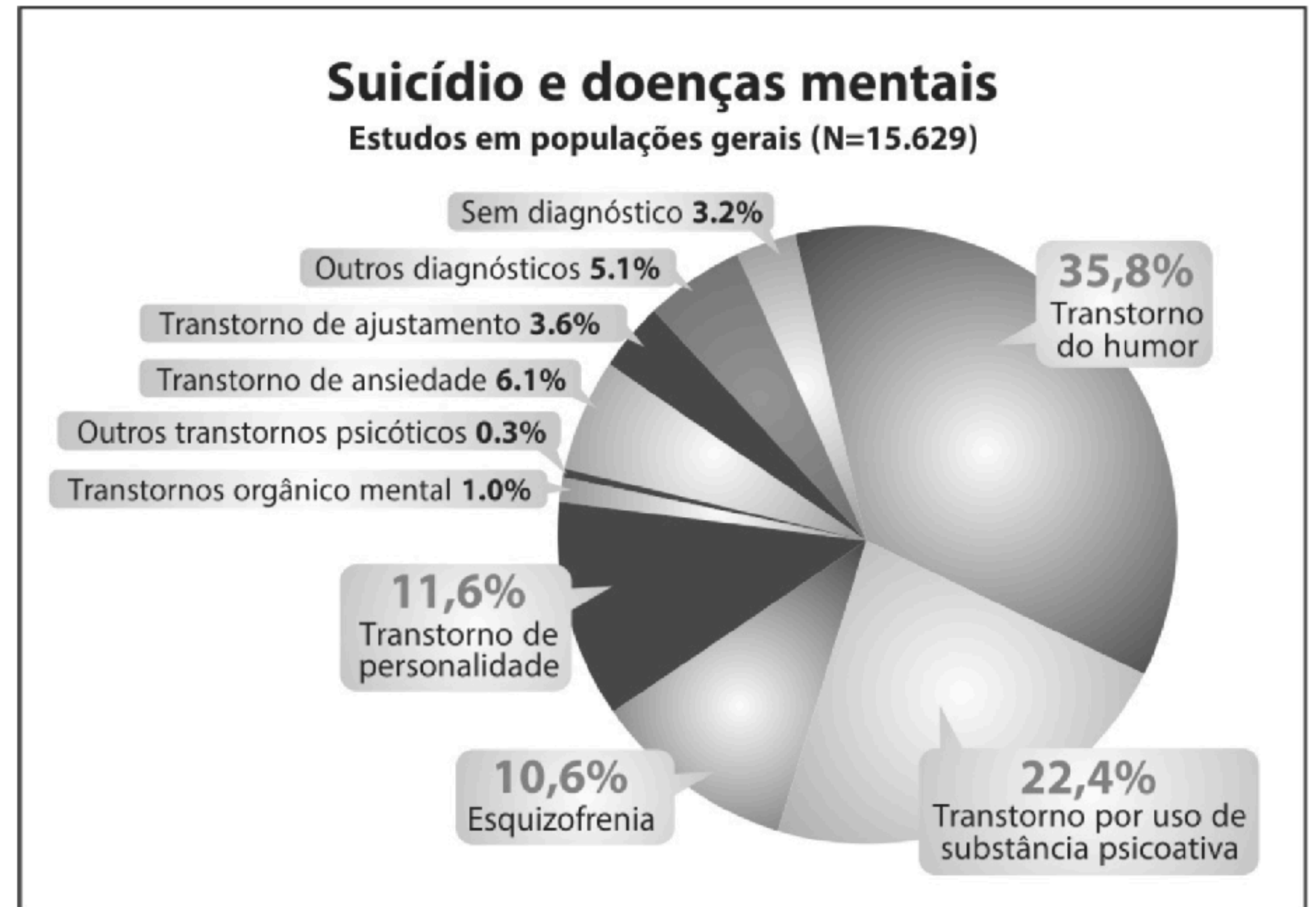
PREVIsível

PREVInível

Novamente, as três assertivas são FALSAS. Como um preditor do comportamento futuro é o comportamento passado, a pessoa suicida muitas vezes continua em alto risco. Uma tentativa mal sucedida pode significar tão somente que o método utilizado não foi eficaz, o que não inviabiliza novas tentativas, por outros métodos. Nem coragem, nem covardia. Não há como julgarmos uma decisão, como sendo um ato de covardia, ou mesmo de coragem, quando ela está fundada num transtorno, num ato de desespero e desesperança. Nem mesmo, como muito comumente se observa, responsabilizar quem estava ao lado por não haver percebido os sinais. Os especialistas dizem que, apesar de 'prevenível', o suicídio não é previsível... muito cruel um diagnóstico retrospectivo. Por isso toda a atenção para que consigamos informar, devidamente, e prevenir a tentativa de suicídio.

FATORES DE RISCO PRIMÁRIOS

- Tentativa prévia de suicídio
- Transtorno mental



São trazidos como fatores de risco primários tanto uma tentativa prévia (derrubando o mito de que alguém que tenta e não é bem sucedido não irá tentar novamente) quanto a existência de algum transtorno mental. Não há como desprezarmos estes indicadores e, considerando que a informação é a melhor forma de lidar com a temática, o tratamento é o único meio eficaz de cuidar da causa, da raiz, daquilo que está por trás do suicídio, na grande maioria dos casos.

FATORES DE RISCO SECUNDÁRIOS

- Desesperança, Desespero, Desamparo
- Impulsividade
- Doenças físicas, tais como câncer e AIDS
- Pouca resiliência
- Materialismo
- Solidão

Como fatores de risco secundários, destacam-se a desesperança (incapacidade de enxergar um horizonte melhor), o desespero (estado de consciência que julga uma situação sem saída), o desamparo (sensação de abandono, aqui não apenas em sua dimensão física, mas também emocional e social), a impulsividade (postura reativa, de maneira irrefletida), algumas doenças físicas graves (não somente por apresentar o panorama de um limite temporal objetivo, mas pelo estigma/preconceito que muitas delas ainda carregam), pouca resiliência (ou incapacidade de lidar com problemas e desafios e pressões da vida cotidiana), o materialismo (incluindo aqui tudo aquilo que se apresenta em nossa vida de pessoas conectadas com o mundo todo mas muitas vezes desconectadas da realidade), e a solidão (que se diferencia da solitude; esta o fato de estar sozinho, ainda que não me sinta só. Aquela, de como me sinto, ainda que rodeado de pessoas.



Reforçando a ideia da solitude, é fundamental pensarmos numa atitude às vezes muito importante de buscarmos esse encontro com nós mesmos, que se dá no enfrentamento dos nossos desertos íntimos. É fundamental coragem para mergulharmos nesse universo interior, árido, para o qual não levamos nossas posses, nossos títulos, nossos afetos, nossas conquistas... não levamos nem mesmo Deus. É que Ele está lá dentro... aqui dentro... e é essa exatamente a busca daqueles que ousam fazer esta travessia. Olhar para Dentro, se deparar com os vazios, acolher a própria aridez... e, neste recolhimento, encontrar a si mesmo... no encontro com Deus.

POSVENÇÃO

Outro assunto de suma importância quando estudamos o suicídio diz respeito à ideia de 'posvenção'. Diferentemente da prevenção, que é uma atenção prévia, anterior ao ato, que objetiva evitar sua ocorrência, a 'posvenção' é um conjunto de ações posteriores, que asseguram ao sobrevivente (familiares e amigos do suicida) a vivência do luto sem que se carregue fardos desnecessários, que ultrapassam o sofrimento natural e inerente a qualquer perda.

Para encerrar estas reflexões, que abrem campo de outras atuações em nossa Casa, nada como um convite vindo de alguém que, por meio das palavras sempre muito bem escolhidas, expressa o que todos nós (ou a grande maioria) pensa da vida: Guimarães Rosa.

“O correr da vida embrulha tudo. A vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem.”

“O que Deus quer é ver a gente aprendendo a ser capaz de ficar alegre a mais, no meio da alegria, e ainda mais alegre ainda no meio da tristeza.”



Guimarães Rosa. Grande Sertão: Veredas. São Paulo: Nova Fronteira, 2015.

João Guimarães Rosa (Cordisburgo, 1908 — Rio de Janeiro, 1967) foi um escritor, diplomata, romancista, contista e médico brasileiro, considerado um dos maiores escritores brasileiros de todos os tempos.

Que possamos todos ter coragem! E jamais perdermos a vontade de persistirmos na construção do sentido de nossas vidas...

“Morrer é uma coisa que se deve
deixar sempre pra depois”

Millôr Fernandes.

<https://www.cartacapital.com.br/cultura/morrer-e-uma-coisa-que-se-deve-deixar-sempre-pra-depois>



João Guimarães Rosa (Cordisburgo, 1908 — Rio de Janeiro, 1967) foi um escritor, diplomata, romancista, contista e médico brasileiro, considerado um dos maiores escritores brasileiros de todos os tempos.

VIVA
A **VIDA!**

FUNDAÇÃO ESPÍRITA CÁRITA