Setembro amarelo: Espiritismo e prevenção ao suicídio

[Este artigo foi originalmente criado pela passagem do Setembro Amarelo de 2021, mas se estende para todos os momentos possíveis]

Em um século de desespero, onde a sociedade vive a materialidade de forma exagerada, talvez como nunca antes; onde os dogmas antigos e a imposição do medo não surtem mais efeito, desacreditados que estão pelo desenvolvimento das ciências e da razão; onde, enfim, o ser humano abandona a vida e seus sofrimentos adoçados pela falsa concepção de que, após a morte, existe apenas o "descanse em paz", o Espiritismo vem, uma vez mais, mostrar a essência de sua doutrina, apresentando, aos indivíduos, a realidade da vida e uma nova forma de encará-la, com mais decisão e austeridade. **Na prevenção do suicídio, o Espiritismo é a mais poderosa ferramenta existente**.

O que é o suicídio na compreensão do Espiritismo

O suicídio, em si, é apenas o ato extremo, quase sempre desesperado, muitas vezes ocasionados pelas paixões humanas, levadas ao ato irrefletido do crime contra a própria vida. Mas ele começa antes, muito antes, com os primeiros ímpetos de desistência ante às dificuldades da vida. Somos, ainda, Espíritos imperfeitos e, sem uma base forte, sem uma boia onde nos agarrar, facilmente afundamos… E é justamente essa base que a Doutrina Espírita vem nos dar, não mais como artigo de fé, como algo imaginável, apenas, mas pelas provas dos fenômenos espíritas e das comunicações deles mesmos, os Espíritos, já libertos da matéria.

Onde, então, encontraremos essa bóia de salvação, em meio ao mar das dores?

O nada, o dogma e a razão

Os dogmas católicos de então afirmavam, sobre esse assunto, que o indivíduo que cometia suicídio sofreria eternamente no inferno; ora, entre sofrer aqui e sofrer no inferno, na cabeça de muitos, a diferença não seria grande, já que muitos já se

imaginavam com um “pé no inferno”, por já se acreditarem pecadores. Tirar a própria vida não traria grande modificação, pensavam, mas pelo menos os livrariam das dores presentes. Vemos que o dogma não era mais suficiente para preencher o vazio humano.

O materialismo, por outro lado, afirmava que o homem era apenas máquina biológica, escrava dos sentidos e das vontades. Tirar a própria vida, então, para acabar com um sofrimento qualquer, muitas vezes sem explicação, seria a melhor saída, sob essa ótica – uma doutrina de teorias terríveis e de consequências desastrosas:

> *Todo homem sente a necessidade de viver, de aproveitar a vida, de amar, de ser feliz. A uma pessoa que sabe que está para morrer, diga-se que ela ainda viverá, ou que sua hora foi postergada. Diga-se, sobretudo, que ela será mais feliz do que nunca, e seu coração vibrará de alegria. Mas de que serviríam tais aspirações de felicidade se um leve sopro pudesse desfazê-las?*
>
> *[…]*
>
> *Há algo mais desesperador do que a ideia da destruição absoluta? As afeições sagradas, a inteligência, o progresso, o conhecimento laboriosamente adquirido, tudo seria desfeito, tudo estaria perdido! Qual a necessidade do esforço para nos tornarmos melhores, para reprimirmos as paixões, para enriquecermos nosso espírito, se daí não devemos colher fruto algum, sobretudo ante a ideia de que amanhã, talvez, isso não nos servirá mais para nada? Se assim fosse, a sorte do homem seria cem vezes pior do que a do selvagem, que vive inteiramente no presente, na satisfação de seus apetites materiais, sem aspirações com relação ao futuro. Uma secreta intuição nos diz que isso não é possível.*
>
> *Allan Kardec, O Céu e o Inferno*

Antes do Espiritismo, a vida após a morte era apenas algo vago. Sabíamos que “tínhamos” uma alma (melhor dizendo, somos uma alma, ligada a um corpo) mas o gênero de dificuldades a serem enfrentadas por ela após a morte era algo totalmente desconhecido, sendo tratado apenas de forma dogmática e, mesmo quando afastado do dogma, era conceito mais filosófico do que factual.

A Ciência Espírita vem trazer luz através do estudo racional dos fatos

Com o nascimento do Espiritismo, contudo, o conceito de *alma* foi complementado e expandido através do estudo dos fenômenos decorrentes de nossa relação com os Espíritos, que se mostraram como sendo as almas humanas, mas desligadas do corpo.

Isso foi um marco que, um dia, estará na história humana, como já se encontra, hoje, na história espírita, pois trouxe ao homem a ***certeza*** de que a vida realmente não acaba no túmulo nem se inicia na concepção, mas que transcende os limites da matéria, nas suscessivas encarnações, com a finalidade de aprender e se elevar, sempre, até não mais precisar da matéria, quando o Espírito se torna puro ou perfeito.

Através das comunicações com os Espíritos, intermediadas por médiuns, especialmente os psicógrafos mecânicos (ver mais sobre isso em O Livro dos Médiuns, na Segunda Parte), Allan Kardec obteve os mais valiosos ensinamentos sobre o futuro da alma, após a desencarnação. E foi assim que, após alguns anos de estudos, formulou a obra O Céu e o Inferno, onde trata de maneira filosófica, na primeira parte, e prática, na segunda, sobre o maior problema da humanidade: quem somos, de onde viemos e para onde vamos e por que e para que estamos aqui.

O Céu e o Inferno: o destino do Espírito após a morte do corpo

Nessa obra, impossível de ser resumida, na segunda parte, encontramos alguns *depoimentos* de Espíritos de vários matizes evolutivos – dentre eles, o de alguns suicidas. E a leitura, embora difícil, é importantíssima, pois aprendemos com eles sobre os efeitos de suas ações. Na Revista Espírita, de 1858 a 1869, também encontramos vários relatos de evocações a suicidas, que nos contam de suas dificuldades e dos efeitos de suas ações. Deles, tiramos o seguinte extrato:

Cada situação é uma, pois cada Espírito é um, com sua inteligência, sua evolução, seu entendimento, suas concepções e seu momento. Existem suicidas que

afirmam sofrer dores físicas após a morte (o que, na verdade, é um sofrimento moral externalizado, já que o Espírito não sofre materialmente); existem os Espíritos que dizem se verem em uma situação infernal, o que pode ser apenas um quadro mental como também pode ser uma "realidade" vivida junto a outros Espíritos em sofrimento, que se agrupam por seu estado mental; existem os Espíritos que percebem que cometeram um erro ao tirar sua própria vida, num ato impensado; e existem até, embora sejam raros, aqueles que, num primeiro momento, se contentam por terem saído da vida, para mais tarde entenderem que isso não lhes serviu de nada e que terão que voltar a reencarnar, no mesmo gênero de encarnação, a fim de continuarem suas provas.

Não existe, portanto, essa correlação que muitos fazem, de que o suicida vai sofrer sentindo os vermes roerem seu corpo ou que na próxima vida reencarnarão em corpos deformados, nem que todos irão para o famoso "vale dos suicidas", que nada mais é do que um dos infinitos agrupamentos de Espíritos em sofrimento e que, pela mentalidade perturbada, criam verdadeiras regiões infernais. **Cada caso é um caso**. A única certeza, repito, é que o suicídio apenas prolongará o estado de sofrimento que é ser imperfeito e ter que lidar com essas imperfeições através das reencarnações na matéria bruta e entre Espíritos tão imperfeitos que nós, ou mais.

Mais do que isso, porém, é muito importante entender a Doutrina Espírita em sua essência, de onde tiramos o seguinte:

Na vida, temos dois gêneros de sofrimentos: os causados por nós mesmos, pela nossa incúria, pela nossa impaciência, pelos nossos vícios, e aqueles que não causamos nesta vida. Os primeiros podem ser evitados por uma reforma interior, pela correção de nossas imperfeições. Os segundos, porém, compõem os gêneros de dificuldades que fazem parte de um planejamento reencarnatório, realizado por nós mesmos, com vistas a nos fazer aprender, nas provas difíceis e, assim, a corrigir nossas imperfeições, nos auxiliando a errar menos e a avançar mais rapidamente.

Portanto, até aqui, temos três pontos muito importantes:

1. Matar o corpo não mata o Espírito e nem muito menos elimina a dor **moral** que nos faça sofrer. Muitas vezes, a aumenta e sempre a prolonga.
2. Ante às dificuldades causadas por nós mesmos, pelas nossas imperfeições,

apenas uma correção interna nos fará deixar de criar essas dificuldades que, muitas vezes, tantos sofrimentos nos trazem

3. Ante às dificuldades trazidas pela vida e que não são resultado de nossas ações atuais, precisamos entender que se trata de uma oportunidade muito grande para nosso aprendizado, planejada por nós mesmos, como Espírito, e que dalí precisamos tirar algo de bom, aproveitando a oportunidade dolorida para olhar para dentro de nós mesmos e nos modificarmos com ainda mais energia e persistência.

A vida, enfim, não é um castigo. **Não estamos aqui para pagar nada, mas sim para nos desenvolvermos**, e é apenas através do exercício desse desenvolvimento, de nos livrarmos de nossas imperfeições e de conquistarmos virtudes, que alcançaremos um estado real de felicidade, cada vez maior.

O suicídio e nossas relações com os Espíritos

Sabemos, contudo, que nem sempre estamos prontos para lidar com as dificuldades que nos chegam, de forma que é muito fácil nos permitirmos abater. É nesse momento que precisamos estar muito atentos, pois, lembremos, esse abatimento não costuma vir apenas de dentro de nós, mas, muitas vezes – quase sempre – **é alimentado e aumentado por Espíritos que não desejam o nosso bem**.

Sabemos que os Espíritos estão o tempo todo ao nosso redor, e que são atraídos para nós conforme somos em nossa realidade interior, nua e crua. Assim, por nossas imperfeições, que muitas vezes *gostamos de cultivar*, passamos a atrair Espíritos inferiores que passam a se afeiçoar a nós e a alimentar o cultivo dessas imperfeições. Com o tempo, essa relação pode se tornar obsessiva, a ponto de nos vermos subjugados pela vontade de um ou mais Espíritos inferiores, que passam a comandar nossas ações. Esse é um estado perigoso que nos leva também a alimentar os pensamentos suicidas e que, em casos extremos, pode inativar nossa capacidade de agir pela própria vontade, e a vontade firme é a principal ferramenta para vencer as obsessões espirituais.

Nesses casos, é importante buscar apoio externo, pois, muitas vezes, nos encontramos em um estado de subjugação que nos tira a capacidade de raciocínio

e de vontade firme. Essa ajuda pode ser encontrada de diversas formas – veja, ao final, a seção *"Ferramentas para vencer as depressões e os pensamentos de desistência"*.

As paixões

Aqui surge mais um aspecto importante nesse assunto: a questão das *paixões*, que Kardec sempre citava ao seu tempo, e que hoje podem ser compreendidos como "sentimentos".

Por definição, **paixão** é um termo que designa um sentimento muito forte de atração por uma pessoa, objeto ou tema. A paixão é intensa, envolvente, um entusiasmo ou um desejo forte por qualquer coisa. O termo também é aplicado com frequência para designar um vívido interesse ou admiração por um ideal, causa ou atividade.

No estado da vivência das paixões, o indivíduo fica cego à racionalidade e, nesse estado, quantos já não foram os casos de suicídio praticados irrefletidamente? Quantas não foram as comunicações, com as quais já tivemos contato, do Espírito que, logo após realizar o ato, se arrependeu profundamente pela irreflexão do que realizou? Domar as paixões, portanto, é algo de suma importância. Kardec assim define, em A Gênese:

> *O instinto se aniquila por si mesmo; as paixões somente pelo esforço da vontade podem domar-se.*

E hoje, enfim, com acesso à Doutrina Espírita, podemos reforçar a vontade pela razão, isto é, podemos desenvolver mais firmeza e calma para passar pelas provas da vida, sabendo que disso dependem a nossa felicidade futura, e que interromper nossa vida antes do tempo não encerrará nenhum sofrimento moral, mas apenas o prolongará.

Nessa situação, portanto, busquemos ajuda: busquemos o psicólogo, busquemos o centro espírita, busquemos um bom amigo, busquemos a oração, a música calma, a leitura e a prática do Evangelho, busquemos visitar um asilo para conversar com os velhinhos, enfim, busquemos algo que nos faça bem, mas busquemos com decisão e persistência.

Mas, acima de tudo, busquemos uma coisa muito especial e importante: estudar e praticar o Espiritismo em nossos lares, junto à nossa família, pois enquanto o indivíduo se supuser máquina passiva, refém da química corporal, sem alma e, portanto, sem livre arbítrio, apenas responderá maquinalmente a tudo e, ante à dor, encontrará o único resultado que disso emana, embora falso: desliga-se a máquina, termina a dor.

Entender o Espiritismo é entender a vida

É apenas com o retorno e desenvolvimento do entendimento do conceito de uma alma que sobrevive à morte do corpo e que avança sempre na direção da perfeição, se melhorando e se corrigindo através das sucessivas provas e oportunidades, e longe dos antigos e errados conceitos de pecado e punição por um Deus vingativo e cruel, que o suicídio deixará de existir na face da Terra.

A vida não acaba no túmulo e a alma, livre do corpo, apenas encontra sua realidade, ainda mais exacerbada. É justamente sobre essa realidade, que a leva à desistência, que ela precisa se debruçar, sem cessar, a fim de se fortalecer; mas, repito: isso nunca se dará enquanto, no corpo, se supuser apenas uma máquina, escrava da química dos sentidos.

E não nos esqueçamos. Deus não nos deixa abandonados nas dificuldades da vida e também não nos dá fardos maiores do que podemos carregar. É por conta das nossas ações ou da forma de enfrentar essas dificuldades que muitas vezes aumentamos o peso desse fardo até cairmos de joelhos ao chão, sob um peso além do programado. Ainda assim, é possível se recuperar e seguir em frente, se quisermos: basta pedir ajuda a Deus e ela virá, de uma forma ou de outra, para nos ajudar a diminuir o peso extra que carregamos. Estejamos atentos: essa ajuda vem através de um contato inesperado, um livro presenteado, um conteúdo que um amigo nos sugere ou mesmo através de um pensamento persistente para que procuremos determinado conteúdo na Internet. É a forma como Deus nos responde, mas precisamos estar abertos a ela.

Por fim, claro: se você nota alguém ao seu lado com os mínimos traços de depressão, tristeza constante, desânimo, recolhimento, etc, seja caridoso e converse com ela, com todo o carinho, toda a fraternidade e toda a atenção possível. Fale para ela da sua certeza de que a vida não termina no túmulo. Conte

para ela que ela não está sozinha e que as dificuldades da vida, que todos temos, são provas necessárias para nosso próprio aprendizado, quase sempre solicitadas por nós mesmos. Isso pode salvar uma vida.

Ferramentas para vencer as depressões e os pensamentos de desistência

Vamos, aqui, elencar algumas ferramentas que serão mais ou menos úteis para uns e para outros, de acordo com o pensamento e o estado de cada um. Analise e fique com aquilo que te faz bem:

- Ajuda psicológica: esse é um apoio substancial e necessário nesses casos. O terapeuta profissional vai conseguir dar um apoio que quase ninguém conseguirá, lhe auxiliando a entender conteúdos e dores que você nem mesmo percebe, mas que estão ali, te perturbando.
- Evangelho no Lar: é uma prática que tem sido muito destacada, e que visa refletir, sob a luz do Evangelho Segundo o Espiritismo, sobre nossas próprias faltas e imperfeições, buscando nos modificar. Nesse sentido, um conteúdo que gosto muito e que já me ajudou é o Evangelho do centro espírita Terra de Ismael.
- **Estudo do Espiritismo**: adquirir conhecimentos é de extrema importância para que nossa fé seja inabálvel e para que nos tornemos mais austeros e decididos para enfrentar as dificuldades. **Estude as obras de Kardec**!
- Frequentar um centro espírita: embora a vivência do Espiritismo deva ser algo interior, contar com o apoio fraterno de um centro espírita pode ser muito importante. Busque algum próximo e no qual se sinta bem e acolhido.
- Pratique atividades a fim de se colocar em contato social e te desligar um pouco do pensamento ou do ambiente perturbador. Atividades assistenciais, por exemplo, ajudam muito, pois, ao fazer o bem aos outros, fazemos a nós mesmos.
- Pratique esportes e tente buscar uma vida mais saudável, pois não podemos esquecer que, enquanto encarnados, somos influenciados pelas indisposições do corpo.
- Faça exames gerais, verificando se não está com problemas de saúde,

dentre eles as deficiências vitamínicas e hormonais, que comumente causam estados de penúria e abatimento.

- **Não se cobre demais**, pois isso causa decepção e amargura. Sabemos que precisamos nos melhorar, mas não adianta querer virar anjo da noite para o dia! A evolução é feita a passos decididos e constantes, mas milímetro a milímetro. Tropeçaremos muitas vezes nesse processo: então, não se deixe abater. Reconheça-se Espírito imperfeito, levante-se, bata o pó e retome o caminho.
- Pratique a prece em todos os momentos em que sentir angústia qualquer. Não repita palavras de forma decorada, porém: faça essa prece vir do fundo do seu coração, ligando-o a Deus, e não se esqueça que nenhum de nós estamos abandonados na vida: do nosso lado, buscando nos ajudar, sempre temos nossos Espíritos protetores ou guardiães.
- Esteja atento às oportunidades que a "vida" (os bons Espíritos, na verdade) te apresentam: um bom livro indicado por alguém, o convite a um grupo de estudos, a participação num centro espírita, enfim, as boas oportunidades que a vida nos apresenta e que cabe a nós não estarmos resistentes a elas.