


SUICÍDIO: CONHECER PARA PREVENIR



Problemas, decepções, sofrimentos e a imaginação da morte como fim de tudo são fatores que levam muitas pessoas a desejar colocar um fim à sua própria existência. Compreender a imortalidade da alma e a reencarnação como leis naturais oferece um novo entendimento da vida, demonstrando que o suicídio não resolve coisa alguma

Por Abel Sidney | abelsidney@gmail.com

Não é fácil lidar com essa questão. O suicídio é um assunto que costuma despertar emoções diversas, como medo e raiva. Suscita também uma série de idéias preconcebidas, que se transformam em preconceito e discriminação, atingindo tanto a família do suicida, quanto sua memória.

Em parte, isso se deve ao fato deste tema ser considerado tabu. Outras razões, principalmente de natureza religiosa, se somam, trazendo muito desconforto moral aos que ficam (familiares e amigos do suicida).

Antes de tudo, é importante considerar o suicídio como um fato que faz parte da nossa realidade planetária, exigindo de nós sensibilidade e razão para melhor lidarmos com suas ocorrências e suas repercussões.

Daí a urgência em aprendermos a lidar melhor com as tantas facetas da morte, para minorarmos em nós mesmos e nos outros os sofrimentos decorrentes de atos extremos, como a eliminação da própria vida física. Isso porque a morte, como mudança de estado da individualidade imortal, coloca a esperança como sentimento primeiro e fundamental, mesmo diante das maiores dores.

A NECESSÁRIA EDUCAÇÃO PARA A MORTE

Todo aluno do ensino fundamental aprende que os seres vivos nascem, crescem, reproduzem-se e *morrem*. Este último item, contudo, não tem merecido a devida atenção dos professores - isso apenas para falarmos da escola, um dos espaços de convivência e aprendizado importantes, no decorrer do nosso desenvolvimento pessoal.

Conforme aponta Maria do Socorro Nascimento de Melo, antropóloga e pedagoga, especialista em tanatologia no meio escolar, a morte “permanece oculta na prática pedagógica das instituições educacionais”. A mesma autora nos diz que, a partir da década de 1950, tivemos uma inversão nas curvas de interesse: a da vida e da morte. Busca-se “iniciar a criança cada vez mais cedo nos ‘mistérios da vida’: mecanismos do sexo, concepção, nascimento e métodos contraceptivos”, enquanto que “sistematicamente escondem dela a morte e os mortos, silenciando-se diante das suas interrogações e questionamentos”. Isso revela uma inabilidade dos educadores para tratar de tais questões, uma tendência a fugir de olhá-las frente a frente.

Seja na escola, em casa ou em outros ambientes, não se vivenciam experiências significativas em torno do tema ‘morte’.

DA NEGAÇÃO AO MEDO

Os poucos livros que tratam da morte (fato real) e do morrer (como se deu o acontecimento) não invalidam o que dissemos acima, o que torna a discussão em torno do tema (ver quadro na página 39) ainda muito restrita e, ao mesmo tempo, necessária.

As conseqüências do alheamento diante desse fato natural vão desde a negação face às ocorrências (o falecimento de alguém) até o pavor extremo, que causa depressões, síndromes, como a do pânico, e outros tipos de transtornos psicológicos.

Roosevelt Cassorla, especialista em tanatologia e autor da obra *Do suicídio: estudos brasileiros*, aprofunda o debate, mostrando-nos que a negação da morte pode conduzir a “processos melancó-

licos, somatizações, dificuldades em retomar a vida, risco suicida, desistência da vida, sentimentos de culpa etc.”.

O enfrentamento de sua ocorrência com alguém próximo ou distante, mas que de alguma forma nos afete, faz parte do processo de luto, que, em condições normais deveria conduzir-nos à aceitação tanto da morte, quanto do morrer.

Luto, do latim *luctus*, significava originalmente apenas “dor, mágoa, lástima”. Com o tempo seu significado foi se ampliando, e hoje temos a definição do Houaiss como sendo o “sentimento de tristeza profunda por motivo da morte de alguém” ou “originado por outras causas (separação, partida, rompimento etc.); amargura, desgosto”.

Um termo relacionado ao luto é a perda, pois sempre que há uma perda significativa em nossas vidas, seja de uma pessoa ou de uma condição ou sentimento (emprego, uma alteração corporal, mudança nas condições de vida, abandono etc.) nós, naturalmente, entramos em processo de luto.

Em geral, não é fácil lidar com as perdas e o luto se torna complicado, pois estaremos às voltas com as nossas próprias reações, sobre as quais, eventualmente, não temos controle. E quando esta perda se dá por morte causada pelo suicídio, o luto se tornará ainda mais difícil.

O suicídio, segundo os psicólogos Basílio Domingos e Maria Regina Maluf, compõe a lista das *perdas dramáticas*, ao lado, dentre outras causas, da AIDS. Por serem perdas “não autorizadas socialmente”, isto é, situações em que a pessoa morre em razão de um suposto comportamento inaceitável para o grupo ao qual pertence, têm-se muitas vezes lutos também não autorizados. O sobrevivente se isola e perdem-se, assim, os benefícios do processo catártico do desabafo, do refazimento e de todo apoio que se poderia receber, seja dos amigos, dos parentes, seja de outras instituições, públicas e privadas. Por exemplo, as seguradoras não costumam pagar à família o prêmio, em caso de morte por suicídio. (Ver quadro na página 40)

Recapitulando: a morte é um processo natural, mas que tem sido negado, o que tem trazido sérias conseqüências para a saúde pública. Os especialistas afirmam que a sociedade precisa, com urgência, re-humanizar o “morrer”, o que implicaria em se retomar antigos e bons hábitos como o de permitir que pacientes terminais morram no lar, ao lado da família, e fazer o velório em casa, de modo a se prantear o morto, elaborando-se mais facilmente o luto e oferecendo às crianças e jovens um saudável contato com esta inevitável ocorrência da vida!

O luto deveria ser vivenciado ao longo de suas fases, por possibilitar que as pessoas lidem emocionalmente com as angústias decorrentes da perda, ajudando nas cicatrizações das feridas da alma, tão necessárias para se seguir adiante, principalmente em ocorrências mais drásticas, como a do suicídio e das mortes violentas, em geral.

O QUE LEVA UMA PESSOA A QUERER ACABAR COM A PRÓPRIA VIDA?

A depender do ponto de vista dos diversos especialistas no tema, , muitos são os fatores componentes das causas que predis põem as pessoas ao suicídio.



[DEBATE EM TORNO DA MORTE]

Fala-se de “psicologia da morte” e de “educação para a morte”, como novas maneiras de encarar, como dizem os estudiosos, a morte e o morrer.

O ramo da ciência que tem cuidado destes estudos é a *tanatologia* que, para alguns autores, é a ciência que estuda os processos emocionais e psicológicos que envolvem as reações à perda, ao luto e à morte.

Alguns autores no Brasil têm se destacado no estudo tanatológico, entre outros: Evaldo D´Assumpção, Wilma da Costa Torres, Roosevelt Moises Smeke Cassorla e Maria Júlia Kóvac.

A visão espírita, também se faz presente no trabalho organizado por Franklin Santana Santos e Dora Incontri, ambos professores da USP e integrantes do movimento espírita. Além de coordenarem um curso de tanatologia, eles organizaram a obra *A arte de morrer: visões plurais*, publicada pela Ed. Comenius. A.S.

[QUANDO DESABAFAR É A MELHOR SAÍDA]

Segundo a coordenadora do Programa de Intervenção em Crise e Prevenção do Suicídio, do Instituto de Psicologia da UnB, Cristina Moura, “o desabafo diminui o impacto traumático causado pelo falecimento do próximo e ajuda o enlutado a superar a perda. O processo é chamado pelos especialistas de “elaboração do luto”. “Alguns têm a idéia de que luto é uma coisa que você sente, espera e ele passa, e na verdade, não é assim que acontece”, explica. “O enlutado acha que o problema desaparece se não lembrar. Mas ele perde a oportunidade de falar no assunto e assim, de elaborar o luto”, avalia. Algumas instituições mantêm grupos de apoio a enlutados, como a própria Universidade de Brasília: www.secom.unb.br/releases/r10308-05.htm (A.S.)

Daniel Sampaio, psicólogo português, alerta-nos para a multiplicidade dos fatores afirmando que “há um conjunto de causas que leva ao comportamento de suicídio. (...) nunca é por uma só causa, o suicídio é sempre multi-determinado”.

Dentre esses fatores estão os transtornos mentais (depressão), os transtornos de personalidade (agressividade), as doenças incuráveis, o abuso de substâncias tóxicas, os problemas matrimoniais, as relações interpessoais complicadas ou rompidas e a perda de um ente querido. Alguns doentes mentais têm uma acentuada tendência suicida, quando vivenciam crises mais agudas sem o devido acompanhamento e apoio.

Outro fator a destacar é a alteração na personalidade, principalmente em pessoas com baixo grau de maturidade e que estejam passando por frustrações, ou estejam submetidas a um elevado estresse.

A não-aceitação da própria identidade sexual, face aos conflitos de se lidar com a orientação sexual escolhida (homossexualidade e afins), tem causado muitos suicídios, principalmente em adolescentes.

Roosevelt Cassorla, por sua vez, aponta, como fatores que induzem a pessoa ao suicídio: a depressão, o alcoolismo e a toxicomania. Outros fatores associados a estes são o isolamento social e a convivência familiar conturbada.

O mesmo autor, investigando o comportamento suicida entre médicos e estudantes de medicina, aponta as características deste grupo de risco, o que pode nos servir de alerta, tanto para a complexidade do tema, quanto para os componentes morais, sociais e psicológicos envolvidos: “Trata-se de pessoas exigentes consigo mesmas, comumente com sucesso escolar, profissional ou científico. No entanto, têm dificuldades em lidar com as frustrações do mundo real, e quando se defrontam com elas inclinam-se a tomá-las como fracasso pessoal. Sua vida afetiva é pobre, difícil e desvalorizada frente à área intelectual. Em algum momento, quando as pessoas se defrontam com um vazio intenso, estimulado por supostos ‘fracassos’ dependentes de auto-exigências sádicas, e sem apoio afetivo, o terror inconsciente de ‘não existência’ os faz pensar em morrer.”

A partir da descrição acima, destacaremos outro fator: os *condicionamentos sociais*, isto é, as exigências feitas pelos grupos que afetam diretamente os indivíduos a eles vinculados. Destacamos o grave problema da competitividade, que tem se alastrado, e o conseqüente individualismo decorrente; temos ainda o apego das pessoas aos seus empregos, em um momento em que grande parte da identidade pessoal é determinada pela trajetória e êxito profissional. Não saber lidar com essas pressões pode ser fatal para as pessoas mais frágeis emocionalmente.

Até aqui, tratamos de casos em que a premeditação se apresenta de forma leve ou moderada, em meio aos desequilíbrios emocionais. No entanto, há também os casos em que se elimina a própria vida por razões filosóficas, por pensar que se é, não um simples depositário da vida, mas seu dono absoluto, o que resultaria no direito de dispor dela como bem desejar. Os adeptos e praticantes do “suicídio assistido”, permitido em alguns países, partilham destas idéias.

Há, ainda, os casos de indivíduos que, sentindo-se em situações-limites e *sem ter para onde retornarem*, optam pela solução extrema do auto-extermínio. São os casos dos desenraizados, isto

é, de pessoas que perdem as suas referências culturais, como os indígenas e os expatriados (imigrantes em terras estrangeiras).

UMA VISÃO ESPÍRITA DAS CAUSAS DO SUICÍDIO

Adentrando a visão espírita a respeito do assunto, podemos colocar em cena algumas outras causas, que ampliarão consideravelmente o entendimento do tema.

Kardec, ao discorrer sobre o suicídio e a loucura em *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, afirma que “a incredulidade, a simples dúvida quanto ao futuro, as idéias materialistas, em uma palavra, são os maiores incentivadores do suicídio: elas produzem a frouxidão moral”.

Em que se baseiam estas afirmações de Kardec? Os conceitos básicos da Doutrina Espírita dão sustentação às suas assertivas, pois nos é ensinado que:

Somos espíritos imortais, criados por Deus para a plenitude de nossas expressões de inteligência e emotividade;

Vivemos transitoriamente encarnados em um corpo físico;

Ao deixarmos de viver neste mundo, atravessaremos a fronteira, tênue, que nos separa do outro mundo, o espiritual, que é a nossa pátria de origem;

As diversas experiências pelas quais passamos fazem parte do nosso aprendizado e das correções de rumo necessárias. Daí, a idéia de um Deus justo e misericordioso, que sempre nos fornece oportunidades para prosseguirmos em novas tentativas de superação dos nossos equívocos;

O corpo físico não nos pertence, como um objeto de que podemos dispor ao nosso bel prazer, mas antes é uma concessão temporária de que deveremos prestar contas;

A vida é uma sucessão de desafios que, uma vez enfrentados, nos amadurecem, promovendo-nos a novas etapas de aprendizado;

A dor, o sofrimento são elementos naturais que nos alertam e convidam a nos corrigirmos, portanto podemos abandonar o hábito de culparmos a Deus por nossos infortúnios.

Baseado nesses ensinamentos trazidos pelos Espíritos Superiores, Kardec chamará a atenção para o efeito nocivo das *idéias materialistas* e da incredulidade, geradoras da frouxidão moral que aconselha, por sua vez, a desistência da luta diante dos problemas e dificuldades, conduzindo ao ato suicida. Se após a morte nos depararmos com o nada, qual a razão para suportarmos as aflições?

Podemos, então, considerar que há, em princípio, duas causas que podem induzir o indivíduo a se autodestruir: uma *social*, que é o cultivo das idéias materialistas pelo grande contingente de pessoas que partilham essas idéias e, outra, *individual*, que é a atitude da própria pessoa diante dos desafios e lutas da vida.

Uma outra causa pode ainda ser acrescentada: a *indução obsessiva*, isto é, a influência de um Espírito, movido por vingança ou outro sentimento inferior, que consegue entrar em sintonia e envolver a sua vítima a ponto de forçá-la na tomada da decisão. Isso ocorre, por vezes, de modo totalmente inconsciente, dependendo do estágio de subjugação ao qual a pessoa foi conduzida. O que não ausenta, evidentemente, a responsabilidade relativa do obsediado.

[ONDE ENCONTRAR ORIENTAÇÃO]

Laboratório de Estudos e Intervenção sobre o Luto – LELu/PUC/SP

Atendimento a pessoas enlutadas de todas as idades, não há restrição econômica
Rua Monte Alegre, 981 – Perdizes – São Paulo/SP

Quatro Estações – Instituto de Psicologia

Atendimento a pessoas enlutadas de todas as idades, treinamento para profissionais
Alameda Lorena, 678 – Casa 5 – Jardim Paulista – CEP 01424-000 – São Paulo/SP

Serviço de Atendimento Psicológico da PUC/RS

Atende a comunidade em geral.
Av. Ipiranga, 6681 – Prédio 17 – Porto Alegre/RS

Grupo de Apoio Pós-Óbito Infantil - Hospital Araújo Jorge – Goiânia/GO

Oferece apoio emocional a pais e familiares de crianças e adolescentes que faleceram na Pediatria do próprio hospital ou fora dali

Rua 239, nº 206 – Setor Universitário – Goiânia/GO

Centro de Valorização da Vida
Prevenção ao suicídio, através do apoio emocional oferecido por pessoas voluntárias às pessoas angustiadas, solitárias ou mesmo sem vontade de viver.

www.cvv.org.br (A.S.)

APROFUNDANDO A VISÃO ESPÍRITA

Kardec coordenou, no século 19, a sistematização dos ensinamentos dos Espíritos que contêm elementos de ciência, filosofia e orientação ético-moral.

Por distanciar-se das religiões tradicionais e por não comungar com as idéias da ciência materialista de sua época, o Espiritismo eliminou os traços de mistério e morbidez que cercavam a morte.

Trazendo a morte ao palco da vida, demonstrando de modo racional e experimental (mediunicamente) que os mortos continuam vivos, não é de se surpreender que os adeptos desta nova ordem de idéias – os espíritos – encarem a morte de outra maneira.

Como a morte é apresentada nas obras que fundamentam o Espiritismo e naquelas outras que o complementam?

Em *O Livro dos Espíritos* é dito que “a morte é apenas a destruição do corpo”; que o envoltório que reveste o Espírito, um *outro corpo*, sobrevive à destruição do corpo físico. Há, pois, no ser humano três elementos: 1) uma essência, que é o Espírito; 2) o perispírito ou corpo espiritual e 3) o corpo físico, veste temporária, destinada a nos permitir a permanência neste planeta, por determinado tempo.

O que do ponto de vista meramente orgânico é visto como cessação, fim, na visão espírita é tido como uma etapa de transição entre duas dimensões de vida. Daí, podermos afirmar que *morremos* ao reencarnarmos, pois deixamos a condição de *Espíritos desencarnados*, e *morremos* novamente ao partir, ao abandonarmos a condição de *Espíritos encarnados*. O medo de *morrer*, curiosamente, existe tanto na vinda do mundo espiritual, quanto na volta para lá.

Ao nascermos, trazemos uma programação, um roteiro a ser cumprido. E neste roteiro, já prevista com mais ou menos precisão, a data de retorno.

Se vamos conseguir permanecer encarnados durante este período previamente demarcado é outra história. É o destino que cada um de nós haverá de construir, ao longo da trajetória entre o berço e o túmulo. Por meio da psicografia de Chico Xavier, o espírito André Luiz tratou com mais detalhes essa questão.

Alguns poucos conseguem a condição de “completistas” que, no dizer de André Luiz, são aqueles que completam o tempo certo de vida

no corpo físico. Mais raros ainda são os que, já tendo conseguido completar o tempo previsto, ainda ganham um tempo extra, uma sobrevida. O mais comum é que retornemos antes.

Ao retornarmos antes podemos ser considerados como “suicidas indiretos ou inconscientes”, como ocorreu ao próprio André Luiz, conforme seu relato no livro *Nosso Lar*. Neste caso, a responsabilidade atribuída a nós será menor, de acordo com os conhecimentos de que dispúnhamos quando encarnados ou por conta de outras razões que nos anteciparam o desencarne.

A noção de suicídio é, pois, ampliada, pois o modo como vivemos também pode nos abreviar a vida, o que nos torna responsáveis e sujeitos às conseqüências decorrentes. O que importa aqui é a conscientização dos valores da vida e a importância de preservá-la para cumprirmos nossos objetivos na encarnação. A vida após a vida não é um processo de erro e castigo, mas trata-se da educação voluntária e consciente do espírito.

A SITUAÇÃO DOS SUICIDAS NO MUNDO ESPÍRITUAL

A literatura espírita nos tem trazido preciosas informações acerca da vida dos suicidas no além-túmulo.

O primeiro conjunto de relatos sobre a condição espiritual dos suicidas está em *O Céu e o Inferno*. Como um repórter entre os dois mundos, Kardec entrevista nove espíritos desencarnados nesta situação. Remetemos o leitor à própria obra, pois as lições a se colher são inúmeras.

Em 1940, foi lançado *O Martírio dos Suicidas*, de Almerindo Martins de Castro, pela Federação Espírita Brasileira, obra que traz informações importantes sobre o tema.

A obra mais completa, porém, somente seria publicada anos mais tarde, em 1955. Trata-se do livro *Memórias de um Suicida*, de Camilo Castelo Branco, psicografado por Yvonne Pereira muitos anos antes, pois os originais ficaram prontos em 1942. Este monumento literário tem sido um eficiente meio de prevenção ao suicídio, pois tem literalmente salvo muitas vidas. A leitura e o estudo é mais do que recomendada.

Nesta obra, em toda sua crueza, são apresentadas as conseqüências naturais da abreviação da vida no corpo físico. Por ser um relato em primeira pessoa, e tratando-



se de um caso real, o drama dos que interrompem a vida se torna doloroso. Mas não é um livro de terror, como alguns chegam a imaginar quando não passam dos dois primeiros capítulos, porém constitui-se em verdadeiro manual de vida e de como viver melhor. É também um bálsamo para os sobreviventes, para os corações afetados por este gênero de morte, pois a despeito do sofrimento que experimentam os suicidas, em nenhum momento lhes são negados assistência e conforto, mesmo que alguns deles os recusem, em crise de rebeldia.

Por fim, temos as mensagens familiares que chegaram até nós por meio dos livros psicografados pelo Chico Xavier e outros médiuns respeitáveis.

A tônica destas mensagens é a consolação que os próprios suicidas trazem, sob amparo de espíritos mais elevados, aos familiares e amigos, dando notícia da continuidade da vida após a morte e informando sobre o tratamento a que estão submetidos, fornecendo também detalhes outros que facilitem e confirmem a sua identificação.

Muitos têm encontrado amparo e conforto no Espiritismo, seja por meio da literatura, seja freqüentando uma instituição espírita.

Há grupos espíritas que se dedicam exclusivamente ao trabalho de assistência aos suicidas, seja por meio de reuniões mediúnicas destinadas a atendê-los, seja por meio de preces em seu favor e de todos aqueles que podem ser afetados por este ato. O tratamento de desobsessão, quando essa causa estiver envolvida, é uma terapêutica eficaz e fundamental para afastar os efeitos da ação invisível do espírito obsessor. Kardec orienta essa prática com detalhe e clareza em *O Livro dos Médiuns*.

COLABORANDO NA PREVENÇÃO

Em alguns momentos de nossas vidas nos defrontaremos com pessoas às voltas com seus problemas e desejando buscar no suicídio o alívio ou solução para os mesmos.

Como devemos proceder nesses casos, que podem ir de um simples desabafo sem maiores conseqüências ao ato culminante do suicídio após estarmos com a pessoa?

O primeiro conselho é partilhar o caso, sempre que possível, com mais pessoas de confiança, de ambos ou de uma das partes, pelo menos. Sozinhos nem sempre con-

seguimos identificar meios de auxiliar a pessoa em crise.

Precisaremos avaliar se o caso necessita de intervenção médica ou psicológica, para recomendar ou providenciar tratamento específico. (Ver quadro na página 42)

De qualquer modo, no entanto, se a pessoa não estiver em condições de permanecer a sós, que se destaque alguém para um permanente plantão, pois o tempo de recomposição química do cérebro nessas crises é de 30 dias, tomando-se medicação, explica a dra. Alexandrina Meleiro, médica psiquiatra do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo.

Diz a doutora, em entrevista ao dr. Drauzio Varela: “Com freqüência encontramos pacientes com doenças graves, em situação difícil, dizendo que não vale a pena viver assim. Vale. Quando a depressão começa a melhorar com o tratamento e tiramos o véu que cobre seus olhos, a solução aparece. No filme *Philadelphia*, há uma cena que me marcou e que costumo contar para as pessoas. O protagonista é um paciente com AIDS, na época em que esses doentes eram muito discriminados. Num dado momento, ele se olha no espelho e fala: ‘Não há problema sem solução’. Isso é uma verdade profunda. A solução existe, embora às vezes não a enxerguemos. Pode não ser a solução ideal, perfeita, mas é a possível naquela hora. Se houver flexibilidade para aceitá-la como se apresenta, veremos que a vida sempre vale a pena.”

ABEL SIDNEY é escritor e professor. Participa do movimento espírita em Porto Velho, RO. É autor de *Lições de um suicida: um estudo do clássico Memórias de um Suicida* e mantém na internet a página *Suicídio: conhecer para prevenir*. www.abelsidney.pro.br/prevenir/suicidio.html

[PARA SABER MAIS:]

A arte de morrer - Colocando a morte na pauta do dia - Disponível em www.terra.com.br/revistaplaneta/edicoes/425/artigo72441-1.htm

Luto: estudos sobre a perda na vida adulta. Por Colin Murray Parkes. Summus Editorial.

Tentativa de Suicídio - Um prisma para a Compreensão da Adolescência. Por Enio Resmini. Editora Revinter.