



FEEMT

FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO
ESTADO DE MATO GROSSO

APRESENTA:

DIRETRIZES SEGURAS

PARA LIBERTAR-SE DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- **UM ESTUDO REFLEXIVO BASEADO NAS OBRAS DA
SÉRIE PSICOLÓGICA DE JOANNA DE ÂNGELIS •**

7º ENCONTRO:
**A BUSCA DO SENTIDO
EXISTENCIAL COMO
INSTRUMENTO PARA A
LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO
E DA TENDÊNCIA SUICIDA**

Objetivo – refletir sobre o
sentido existencial como
um instrumento para
libertação da depressão.

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- Estudaremos neste e no próximo encontro a parte 5 do livro *Amor, Imbatível, Amor*, cujos capítulos tratam do sentido existencial. Joanna de Ângelis ensina: – “**Existir** significa ter **vida**, fazer **parte do Universo**, **contribuir para a harmonia do Cosmos**.
- “A existência humana é uma **síntese de múltiplas experiências evolutivas**, trabalhadas pelo tempo através **de automatismos que se transformam em instintos** e se transmudam nas **elevadas expressões do sentimento e da razão**.

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “À medida que os automatismos biológicos se convertem em impulsos dirigidos — ressalvados alguns que permanecerão sem a contribuição da consciência — o ser **psicológico passa a sobressair**, conduzindo, de início, a carga dos atavismos que deverão ser remanejados, **diluindo aqueles de natureza perturbadora e aprimorando** aqueles outros que se transformarão em fontes de **alegria, de prazer e de paz...**

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Simultaneamente, a razão **abandona** as brumas da **ignorância que a entorpece** — qual cascalho que envolve a gema preciosa — e se delineiam **objetivos e sentido existencial**. Enquanto não surge essa necessidade, o primarismo predomina, e o ser, não obstante em estágio de humanidade, apenas **reage, sem saber agir; ambiciona sem discernir para que; agride ou deprime-se**, por desconhecer o **valor da luta saudável**, sempre desafiadora para a conquista do progresso. Somente então, surgem as **interrogações que fazem parte da busca do sentido existencial** a) **para que viver?** b) **por que lutar?** c) **como desenvolver essa capacidade de perseverar até alcançar a meta?**

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “A **vida é inerente a tudo**, e tentar explicar-lhe a causa, o motivo do Primeiro Movimento que lhe deu origem, é perder-se em elucubrações filosóficas e religiosas desnecessárias. **Aceitar-lhe a realidade sem discussão**, que se apresenta como fuga psicológica para o seu enfrentamento, é o primeiro passo.
- “**Vive-se, e isso é incontestável. Negá-lo, significa anular-se, anestesiar a capacidade de pensar.**

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Viver da melhor forma possível é o desafio imediato. **Viver bem** — desfrutando dos recursos que a Natureza e a inteligência proporcionam — para bem viver — **realizações internas com o desenvolvimento ético adequado**, que **proporcionam bem-estar interior** —, eis a razão por que lutar.
- “Tal conquista sempre se consegue mediante o **esforço da não aceitação comodista**, partindo-se para a luta de **crescimento pessoal** e de **transformação ambiental**, que facultam a **existência feliz**.

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “O próprio **esforço**, na mínima realização vitoriosa, contribui para o **favorecimento da capacidade de se prosseguir conquistando as metas** que, ao serem alcançadas, oferecem outras novas, que podem proporcionar **melhores condições de plenitude e de integração na Consciência Cósmica**.

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Cada etapa vencida, portanto, mais **capacita o ser para as porvindouras que lhe cumpre conquistar**. Experimentada uma **vitória**, surgem **motivações especiais para o prosseguimento** das lutas que acenam **conquistas mais significativas**, particularmente no íntimo, quando o **ser psicológico desabrocha** e predomina sobre o conjunto fisiológico.

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Nesse processo de superação do primarismo, quando o Self adquire discernimento, se não houve um **amadurecimento paulatino e cuidadoso**, ocorrem, segundo Viktor Frankl, em seus estudos e aplicações logoterápicos, dois fenômenos que respondem pelo **vazio existencial**: a **perda de alguns instintos animais, básicos**, que lhe davam **segurança**, e o **desaparecimento das tradições que se diluem**, e antes eram-lhe **paradigmas de equilíbrio**.

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Diante disso, o indivíduo é obrigado a escolher, com **discernimento para eleger**, dando surgimento a outro tipo de instinto de sobrevivência para prosseguir lutando. Sem uma **decisão clara**, torna-se instrumento dos outros, agindo conforme as demais pessoas, em **atitude conformista**, não reagindo aos impositivos do meio, perdendo-se, **sem motivação**, ou se deixa conduzir pelos interesses do grupo, atuando conforme o mesmo, que lhe impõe comportamentos agressivos, anulando o seu interesse e alterando o seu campo de ação.

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Naturalmente **perde o contato com o Self** para que sobreviva o ego, e assimilando o que é bem da época, **assume os modismos e se despersonaliza.**
- “Nesse **vazio que surge**, por **falta de motivação real para prosseguir**, foge para o **alcoolismo**, para as **drogas**, para o **sexo** ou tomba em **depressão...**

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Noutras vezes, para ocultar essa lacuna na emoção — o **vazio existencial** — refugia-se em **comportamentos impróprios**, buscando o **poder**, a glória efêmera através dos quais chama a atenção, torna-se brilhante sob os focos de luz da fama, neurotizando-se.

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Dá-se conta de que as complexas engrenagens do poder e da glória continuam permitindo o **vazio interior** — porque se **satura com rapidez das novidades do exterior** — percebe também que as **compensações do prazer sexual são frustrantes quão ligeiras**, produzindo um certo estado de **amargura que parece inexplicável**.

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Muito comumente surgem comentários no grupo social, a respeito de alguém que **tem tudo — dinheiro, família, beleza, inteligência, poder** — e, no entanto, parece **não ser feliz**.
- “Sucedem que **esse tudo não preenche o vazio, faltando o sentido da vida, seu significado, sua razão de ser**.

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “A tensão de novas buscas e a **saturação que decorre do conseguir, resultam em transtorno neurótico**. Com o **tempo disponível e falta de objetivo**, a **única saída emocional é o mergulho na depressão**. Essa ocorrência é comum nas pessoas **atuantes que param de agir abruptamente**, por **enfermidades, por aposentadoria, pelos feriados e períodos de férias**, que **lhes abrem as feridas existenciais do vazio**.

- “A psicoterapia unida à logoterapia amenizam a situação, propondo um **sentido natural à existência**, objetivos duradouros, que exigem **esforço**, embora sejam compreensíveis as recaídas até a fixação dos novos valores.

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “A **busca de um sentido existencial** por parte do ser humano constitui-lhe uma **força inata impulsionadora para o seu progresso**. Ao identificá-lo, **torna-se-lhe o objetivo básico a ser conquistado**, empenhando todos os recursos para a consecução da meta.

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Graças a isso, que podem ser os **seus ideais**, as suas necessidades, as suas ambições, **oferece a vida e não teme a morte**, conseguindo, inclusive, **permanecer sob as mais miseráveis e inumanas condições**, desde que essa chama permaneça acesa interiormente.

A BUSCA DO SENTIDO EXISTENCIAL COMO INSTRUMENTO PARA A LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E DA TENDÊNCIA SUICIDA

- “Trata-se de um **sentido pessoal que ninguém pode oferecer**, e que é **particular a cada qual**. Torna-se, de futuro, um ideal de grupo, em razão de constituir **interesse coletivo**, porém a sua origem se encontra no **nível de consciência** e de **pensamento individual**, que **elegem o que fazer e como fazê-lo**. Não pode ser elegido por outrem ou brindado, senão **conseguido pelo próprio ser**. Possivelmente será proposto quando se é despertado para o interesse, chamando-lhe a atenção, mas a **sua eleição é pessoal**.”

Avaliação reflexiva: Feche os olhos e entre em contato com você mesmo(a) em essência, buscando sentir o conteúdo estudado neste encontro:

Do conteúdo, o que você entendeu que se aplique à sua vida?

O conteúdo estudado mudou a forma como você avalia a busca do sentido existencial?
Caso positivo, que mudança foi essa?

Neste encontro refletimos sobre o a busca do sentido existencial como antídoto da depressão e da tendência suicida. Como é isso para você? Você tem se empenhado para buscar o sentido existencial? Como é para você realizar os esforços para isso?



FEEMT

FEDERAÇÃO ESPÍRITA DO
ESTADO DE MATO GROSSO