



**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 •**

9º ENCONTRO:

**A BUSCA DO SENTIDO  
EXISTENCIAL COMO  
INSTRUMENTO PARA A  
LIBERTAÇÃO DA DEPRESSÃO E  
DA TENDÊNCIA SUICIDA – 3ª.  
parte**

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

- Estudaremos neste encontro o final da parte 5 do livro Amor, Imbatível, Amor, cujos capítulos tratam do sentido existencial. Joanna de Ângelis ensina: ““Todos os indivíduos, uma ou mais vezes, **são convidados** ao enfrentamento, sem enfermidades graves ou irreversíveis, com **dramas familiares inabordáveis, com situações pessoais quase insuportáveis, defrontando o sofrimento.**”

- “A **reação irracional contra a ocorrência piora-a, alucina ou entorpece os centros da razão**, enquanto que a **compreensão natural, a aceitação tranquila**, propiciam a **oportunidade de conseguir o valor supremo** de oferecer-se para a **conquista do sentimento mais profundo da existência**.

- “A **morte**, a **enfermidade**, os **desastres econômicos**, os **dramas morais**, os **insucessos afetuosos**, a **solidão** e tantas outras **ocorrências perturbadoras**, porque **inevitáveis**, produzindo **sofrimento**, **devem ser recebidas com disposição ativa de experienciá-las**. Para alguns desses acontecimentos palavra alguma pode diluir-lhe os efeitos. Somente a **interação moral**, a **confiança em Deus e em si mesmo para a convivência feliz com os seus resultados**.

- “Esta disposição nasce da **maturidade psicológica**, do **equilíbrio entre compreender, aceitar e vivenciar**. Aqueles que **não os suportam, entregando-se a lamentações e silícios íntimos**, permanecem em **estado de infância psicológica**, sentindo a falta da mãe superprotetora que os aliviava de tudo, que tudo suportava em vãs tentativas de impedir-lhes a experiência de desenvolvimento evolutivo.



- “A **aceitação**, porém, do **sofrimento como significado existencial e propósito de vida**, não se torna uma cruz masoquista, mas se **transforma em asas de libertação do cárcere material para a conquista da plenitude do ser.**

- “Embora a relatividade do ser físico, da existência terrena, o **sentido da vida permanece inalterado**. Se se depositam no corpo, apenas, todas as aspirações, à medida que ele envelhece, que se lhe diminuem as resistências e possibilidades, claro está que perdem o impacto e o objetivo.

- “Observando-se, porém, a vida como um todo, não somente como a trajetória fisiológica, tais anseios se realizam a cada instante, arquivando-se no passado, e servem de base para novas buscas e motivações.
- “Não sendo o corpo mais que uma vestimenta, a sua duração é irrestrita, desgastando-se enquanto vibra, consumindo-se à medida que é utilizado.

- “As **conquistas agradáveis** e as derivadas do sofrimento tornam-se parte integrante do seu conteúdo, permanecendo como **valores que o enriquecem**.
- “O importante não é o seu **tempo de duração**, mas a **forma como é vivida, experienciada, arquivada cada etapa**.

- “Quando se encontra acumulado, vibra e tem sentido, porquanto pode ser acionado a cada instante, **revivido com intensidade quando se queira, repetindo as emoções antes experimentadas.**
- “Não há porque se temer o envelhecimento, invejar a juventude, **lamentar o tempo.** Esse comportamento viceja nos indivíduos imaturos. O vir-a-acontecer não pode influir mais na conduta, do que o já-acontecido.

- “Os **sufrimentos vivenciados**, os **sorrisos extemados**, os **conhecimentos adquiridos**, os **recursos utilizados** são todos um **cabedal que não pode ser comparado ou permutado pelas interrogações daquilo que ainda não foi conseguido.**

- “A existência física possibilita a **integração do indivíduo com a Natureza, harmonizando-o e promovendo-o para realizar incursões mais audaciosas**, quais a **superação do ego** e o **crescimento do Self**, assim como a tranquila movimentação na sua realidade de ser imortal. O seu **trânsito no corpo constitui-lhe uma etapa valiosa para a recomposição de forças**, que se perturbaram, e a **aquisição de energias mais sutis que se derivam do eu superior e devem ser canalizadas no rumo da sua supervivência**.

- “Assim não fosse, a **consumpção orgânica** encerrar-lhe-ia a realidade, **apagando as conquistas do pensamento e do amor.**
- “Essas **expressões da vida não se comburem jamais**, desaparecendo na memória do tempo, extinguindo-se no espaço universal. **Permanecem atuantes e realizadoras**, vencendo as barreiras vibratórias do corpo e **mantendo-se organizadas fora dele, porque são a fonte geradora do existir.**



- “A **busca do sentido da vida ultrapassa a manifestação da forma e prossegue em outras dimensões**, aformoseando o ser que projeta, sim, a sua realidade para **outros cometimentos existenciais futuros, outros desafios humanos**, superando-se através das **conquistas armazenadas**, direcionando-se para **a integração na harmonia da Consciência Cósmica**, livre de retentivas com a retaguarda, **desembaraçado de aflições, porque superadas**, e aberto a **novas expressões sempre portadoras da peregrina luz da sabedoria.**”

- No livro **Entrega-te a Deus**, capítulo 8, *Pandemia depressiva*, Joanna de Ângelis ensina que: “No momento, quando as conquistas libertadoras da inteligência alcançam elevados índices de superior tecnologia e de grandiosa compreensão científica em torno da vida e das suas complexidades, assim como do macro e do microcosmo, os **desvarios da emoção fazem-se assinalar por angústias devastadoras nas existências vazias de significado.**

- “Paradoxalmente, nunca houve tanto conforto, assim como tantas concessões ao prazer, ao poder, ao trabalho e ao repouso, à alimentação balanceada, aos relacionamentos sexuais, às comunicações e recreação, apresentando-se, simultaneamente, aflições incontáveis, desaires graves, transtornos de comportamento, alienações mentais que se expressam de maneira sutil ou vigorosa, ceifando a alegria e o encantamento das criaturas humanas.

- “Qual morbo invisível, uma **onda volumosa de desespero**, silencioso em uns momentos e noutros **gritante, toma conta da sociedade terrestre, dizimando as belas florações da esperança e atirando as pessoas desavisadas aos fundos poços do desinteresse pela vida e pelas lutas renovadoras...**

- “A aquisição de tudo quanto parece constituir meta, vitória existencial, subitamente cede lugar ao tédio, ao amolentamento da vontade, ao desânimo, com indiscutíveis prejuízos para a sociedade.

- “A princípio apresenta-se em forma de **tristeza pertinaz** que se faz acompanhar por um séquito de **ferrenhos adversários da paz, exaltando as emoções ou amortecendo-as, anulando os interesses pela permanência dos objetivos essenciais**, dando lugar à **melancolia** que se instala, perniciosa, **convertendo-se em grave depressão**.

- “O ser humano deve **alcançar os patamares superiores do conhecimento e do amor, vivenciando a sabedoria**, numa síntese harmônica de conquistas da **inteligência** e do **sentimento**.
- “Nada obstante, as **aspirações exageradas** e a movimentação contínua resultam em **ansiedade, desgastando as energias nervosas**, dando lugar aos **desfalecimento das forças, fragilizando o indivíduo**.

- “De certo modo, as ocorrências psicossociais, tais como a **desintegração da família**, a **perda das tradições**, a **solidão no grupo social volumoso**, contribuem para o **aumento dos distúrbios da emoção** e de **transtornos psíquicos mais severos**. Embora esses fatores também ocorram nas famílias ajustadas, nos grupos harmônicos, nas sociedades equilibradas, **mais se manifestam quando esses valores são desprezados**.



- “Inegavelmente o ser humano encontra-se **enfermo**, às vezes em transitório estado de bem-estar que cede lugar a **sucessivos desequilíbrios**, quando surgem ocorrências predisponentes ou preponderantes para o surgimento das distonias...

- [...]
- “As **estatísticas alarmantes dos suicídios encontram a sua gênese**, quase sempre, na **depressão**, desencadeada por circunstâncias aleatórias...
- “Sem **objetivos bem delineados** e sem **segurança íntima que proporcionam o equilíbrio real**, o ser humano desfalece e deixa-se arrastar pela *virose* perversa e destrutiva.

- “ A **depressão é doença do Espírito**, e no **Espírito deve ser tratada**.
- [...]
- “Depressão significa *puxar para baixo*, obrigando o Espírito a refugiar-se nas **reflexões internas**, a **refazer observações**, a **percorrer novos caminhos**.

- **“Convidado o ser humano para as conquistas externas, quase todas as suas aspirações cingem-se ao ter, ao adquirir, ao aparecer... É nesse momento que ocorre o fenômeno da melancolia, em razão do vazio que as conquistas externas proporcionam ao ser interior, que não se sente preenchido do objetivos reais, sendo conduzido à meditação profunda, de cujo abismo poderá sair renovado e feliz.**

- “Todo aquele que atravessa essa fase da existência física, mantendo-se lúcido e resolvido a esquadrinhar o abismo das reflexões melancólicas, consegue superar as sombras densas e alcança a claridade do dia de paz e da alegria de viver.”

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