

*A ideia do
suicídio:
Quando o
pensamento
mata*

Beatriz Gomes



Você pode estar morrendo ou se matando aos poucos por achar que a melhor saída é a morte.



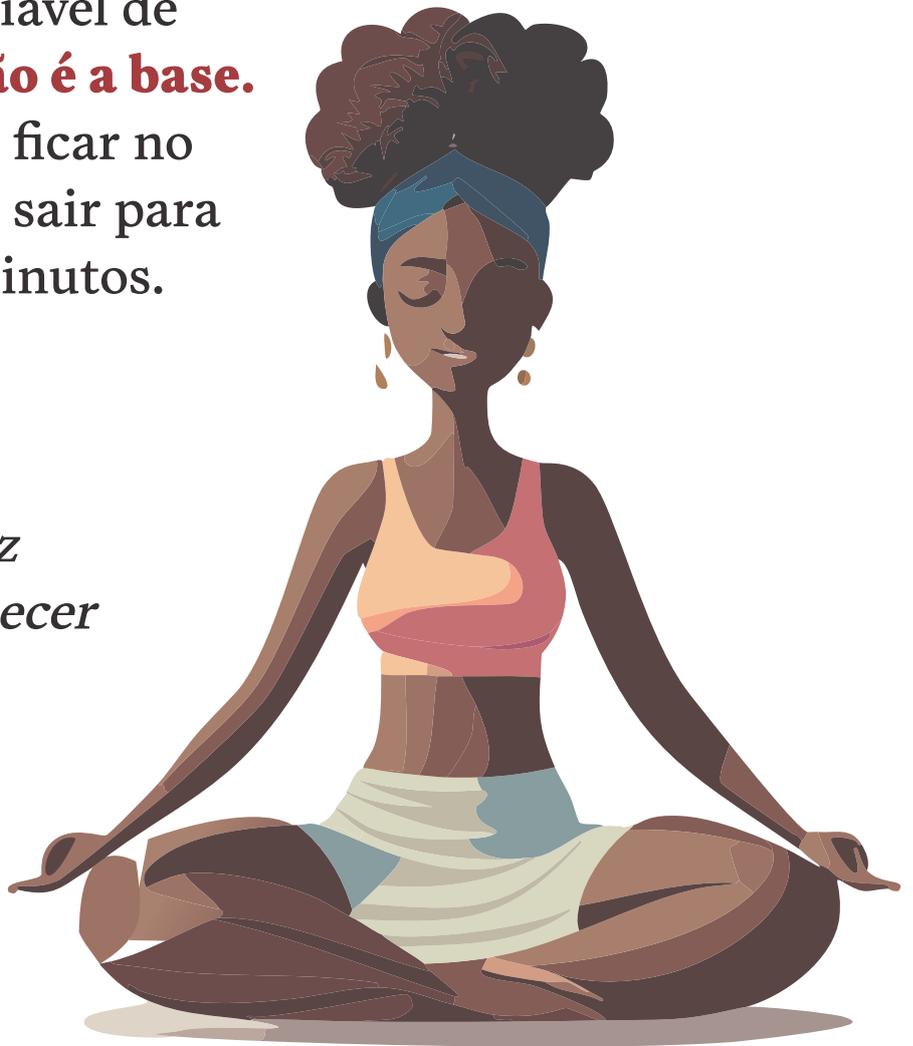
A morte também é uma forma de fuga, mais irremediável do que as outras, claro, pois não há como voltar atrás dessa decisão.

Por isso, a ideia de morte é tão antinatural para nosso corpo e mente, e mais ainda a de tirar a própria vida.

Pensar frequentemente em algo nos aproxima daquilo de uma forma surpreendente.

Somos o que pensamos, e isso define em grande parte nossa trajetória. Se você pensa em saúde, vida plena, vontade de viver e se movimenta para isso, aos poucos você vai alcançando esse ideal. Não estou falando de algo fácil ou simples, mas é possível e muito viável de começar. **A decisão é a base.** Você decide se vai ficar no sofá o dia todo ou sair para caminhar por 5 minutos.

Ficar na cama ou se expor ao sol, deixar a luz entrar ou permanecer na escuridão.



Eu só tenho a vida que usufruo hoje porque não desisti lá atrás, quando as coisas ficaram realmente difíceis e eu também tive vontade de acabar com tudo. **Acontece que você não acaba só com o sofrimento; você acaba com a chance de algo muito bom vir de você no futuro.**

Esse futuro que você não aguenta esperar, pois o agora é doloroso demais. Nesse momento, a única coisa que pode te impedir de finalizar o ciclo que você não começou e não deveria poder finalizar é a esperança em alguma coisa.

Algo precisa te manter aqui, vivo, para esperar a turbulência passar e você poder ver a luz no fim do túnel. Qual seria o seu motivo para ficar? Não importa qual seja, agarre-se a ele. Se não tiver, consiga algum.

Vai valer a pena esperar e sempre adiar essa decisão que, no momento, parece ser a única solução.



Você pode estar pensando: **‘Ah! Mas é fácil falar quando não se está passando por isso’**. E é justamente por isso que eu falo: durante a tempestade, não adianta tomar nenhuma decisão. Qualquer coisa que você faça não vai resolver. Esperar ela passar e depois ver os estragos é mais útil e pode te dar tempo para entender como a próxima tempestade pode te impactar menos. Pois entrar em negação, achando que não acontecerá novamente, é insensatez.



Isso irá te ajudar a se entender melhor e, principalmente, a se preparar melhor para as próximas crises que virão. Afinal, o mundo deseja algo de você, e quanto mais tempo você demorar para entender, mais sofrimento cíclico ocorrerá.

Lutar contra o movimento natural das coisas só te levará a encontrar cada vez menos sentido em tudo. Aceitar e tentar ter um novo olhar te ajudará muito mais do que nadar contra a maré; você sempre irá perder. Analisar suas lutas e escolher quais fazem sentido e quais não, é viver com inteligência e, conseqüentemente, com mais satisfação.

Ah, mas eu quero nadar contra a maré e testar minhas capacidades! Ok, vá em frente! Mas entenda os riscos. Parar de se lançar sem analisar as conseqüências vai te ajudar muito a ter uma vida que pode ser muito boa de ser vivida.



Excesso de pensamentos e o viés negativo

Pensar demais e fazer de menos nos leva a um ciclo vicioso, onde apenas pensamos e não executamos nada. Quando precisamos de ação para sair de onde estamos e buscar algo melhor, a negatividade toma conta de nossos pensamentos.

O mesmo ocorre com o suicídio: alimentamos tanto esse pensamento que, em determinado momento, ele parece ser a única solução.



Se usamos tanto do nosso tempo para pensar em coisas ruins, por que não utilizá-lo para pensar em coisas boas? Em vez de focar



no que as pessoas podem fazer por você, concentre-se no que você pode fazer por si mesmo.



Hoje eu espero muito do universo, nada dos outros e muito pouco de mim, mesmo já tendo sido perfeccionista um dia. Tudo muda quando nos colocamos no movimento da mudança. Primeiro, você precisa dar dois passos iniciais: primeiro, se autorresponsabilizar pela vida que quer ter e parar de achar que o mundo ou alguém lhe deve algo; segundo, não se vitimizar. **Você não é a vítima.**

Você passou por situações necessárias ao seu amadurecimento, e amadurecer não é uma questão de se precisar ou não, é necessário.

Você pode escolher o sofrimento da evolução ou da estagnação.

Evolução ou estagnação: qual a sua escolha?

Algumas pessoas acreditam que ao evitar circunstâncias desafiadoras, irão evitar sofrimento, mas é justamente o contrário.

Você já ouviu falar que quanto mais dificuldades você enfrenta, melhor e mais fácil sua vida fica?

Quando mais você foge das dificuldades, mais difícil sua vida se torna.

No universo, existem leis que, querendo ou não, irão influenciar sua existência.



E uma delas é a lei da ação e reação, também conhecida como lei da semeadura.

Você escolhe o que vai plantar, mas a colheita depende exclusivamente da sua plantação. Poucas pessoas estão interessadas no que estão plantando, mas ficam bastante ansiosas pelo que vão colher. Se você não prestar atenção no que planta, a colheita será bastante desafiadora, e você poderá perder muito tempo colhendo coisas que não deveria ter plantado, por pura ignorância ou falta de consciência.

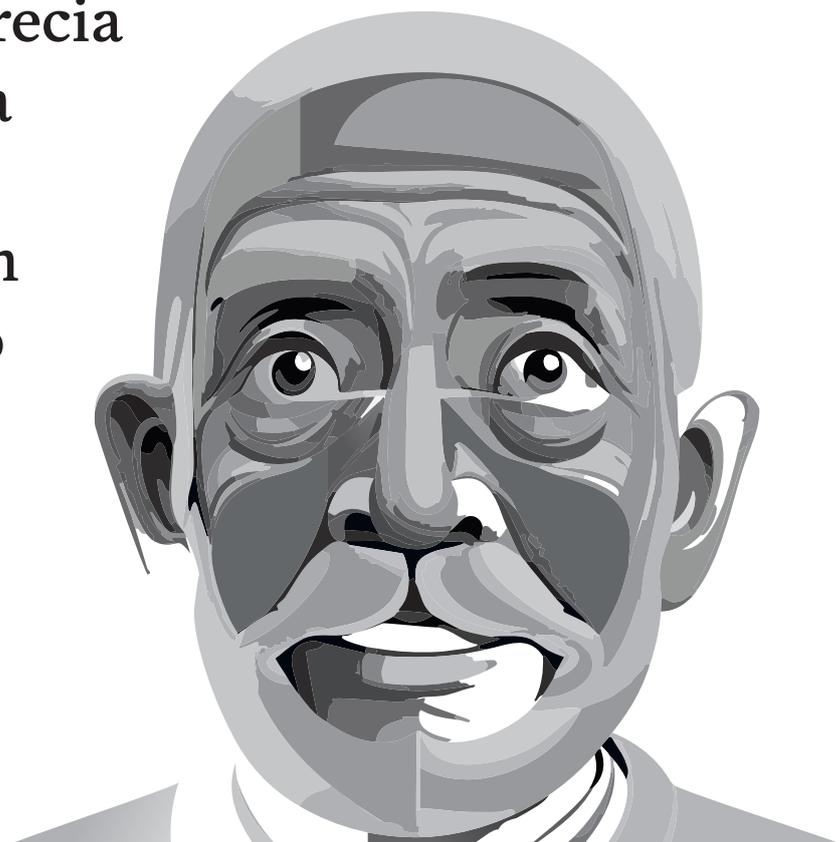
Por isso, prestar bastante atenção no que você está plantando na sua vida e influenciando na vida dos outros é um ótimo início para entender como será a sua colheita. Tanto a plantação quanto a colheita demoram para serem vistas e vivenciadas, mas uma nunca anula a outra.

Portanto, veja bem o que está semeando para não chegar à colheita e se arrepender da má plantação.



Como evitar a infantilidade e aceitar o amadurecimento?

Tudo tem o seu tempo debaixo do sol, já diz a Bíblia, mas o que isso tem a ver com a nossa vivência diária? Bem, simplesmente tudo. Você já conheceu alguém idoso que literalmente parecia uma criança ou uma pessoa muito jovem que mais parecia um adulto em um corpo infantil? Pois é, isso não é natural. O natural seria o oposto.



Estamos tão desconectados de como deveria ser nossa existência que nem nos damos conta do que é ou não saudável; muitas vezes, nem sabemos o que isso significa.

Não foi sua culpa ter sido adultizado na infância, se esse foi o seu caso, mas escolher se manter infantilizado ao longo da vida, sim. Traumas e necessidades não atendidas existem, mas não são desculpas para adultizar crianças e infantilizar adultos. Crianças sempre e em todo lugar deveriam ser protegidas e cuidadas, e adultos responsabilizados por seus atos para lhes trazer a maturidade necessária ao seu desenvolvimento como seres humanos.



**Amadurecer é uma
escolha, e só você
pode fazê-la.**

Como viver uma vida mais consciente?

Aumente sua percepção sobre o presente, mantendo o passado e o futuro em perspectiva reduzida. Entenda que só existe o agora, exatamente o momento presente. Tudo o que você precisa para mudar o seu amanhã está no aprendizado sobre o ontem e no que você faz com isso hoje.



Com que frequência você pensa na sua morte?

Você a vê como uma solução (fuga) para seus problemas ou como algo distante que gostaria de evitar? Nenhuma dessas opções é viável a longo prazo. Analisar a morte como algo inevitável, mas que você não deseja vivenciar sem ter certeza de que viveu a vida que deveria, é um bom começo. Pensar na morte para avaliar para onde sua vida está indo pode ser benéfico até certo ponto, pois ajuda a determinar se você a ansia ou a evita a todo custo.

No entanto, ao buscar o equilíbrio, você entende que a morte é um processo natural que não precisa viver fugindo dela nem anpor ela. Isso ajustará as circunstâncias em sua mente.





Viva uma boa vida para ter uma boa morte, sem deixar nada para trás nem exceder em nada.

Que o que era necessário acontecer, aconteceu e o que não foi vivido não precisava ser vivido. Acertando as contas com o universo e com a criação. Você não é o salvador do mundo nem a vítima dele. Você veio para cumprir uma missão, e é sua decisão dar vazão a ela ou não. Ter a consciência de que está aqui por um motivo, e que, se ainda não foi retirado daqui, é porque precisa executar algo, é fundamental.

Vá em direção a essa descoberta, pois ela lhe trará resultados muitas vezes inimagináveis.

5 Dicas práticas para uma vida mais consciente, plena e realizada:

1-Tome as rédeas da sua vida:

Delegar decisões importantes para outros ou tentar viver a vida de outra pessoa não levará a uma vida satisfatória. Assuma a responsabilidade por suas escolhas e direcione seu próprio caminho.

2-Mantenha pensamentos positivos:

Seus pensamentos moldam sua realidade. Cultivar uma mentalidade positiva pode influenciar positivamente sua experiência de vida.

3-Faça aos outros o que gostaria que fosse feito a você:

Aplique a Lei da Semeadura em todas as áreas da sua vida. Trate os outros com o mesmo respeito e bondade que você gostaria de receber.

4-Não espere nada dos outros; espere pouco de si mesmo e tudo do universo:

Confie que o universo (ou Deus) te recompensará de acordo com suas ações e intenções, conforme sugerido na dica 3

5-Enfrentamento ou fuga são escolhas

Analise suas opções e escolha com sabedoria entre enfrentar desafios ou evitar situações. Avalie cuidadosamente suas decisões para tomar caminhos que promovam crescimento e realização.



Sou Beatriz Gomes, terapeuta clínica, escritora e pesquisadora, combino minha paixão pelo estudo da mente humana e pelas complexidades das relações interpessoais com terapias integrativas.

@ladobeducacao