

Acolher e dar voz aos que sofrem: eis a essência do budismo Nichiren!

A compaixão é a própria alma do budismo. Orar pelos outros, tornando seus os problemas e angústias do outro; abraçar os que sofrem, tornando-se seu maior aliado; continuar dando a eles nosso apoio e encorajamento até que se tornem verdadeiramente felizes - é nessas ações humanísticas que o budismo vive e respira. (Daisaku Ikeda)

Acolher, escutar sem julgar e conscientizar. Eis a chave para ajudar a todos os que sofrem neste momento em que todos passam por tantas incertezas e angústias. Encerrando o setembro Amarelo – campanha que visa prevenir o suicídio incentivando os cuidados com a saúde mental –, trazemos reflexões sobre o assunto e a visão do budismo Nichiren da Soka Gakkai sobre estes cuidados.

Segundo Jaqueline Matos, membro associada a BSGI, psicóloga clínica, especialista em Dependência Química, em Luto, membro do DEPAS (Departamento de Saúde da BSGI) e membro do IPPES Brasil (Instituto de Pesquisa, Prevenção e Estudos em Suicídio) explica que precisamos falar sobre este assunto com urgência e aprender a cuidar do nosso sofrimento psíquico e das pessoas que nos cercam. “Falar sobre o assunto não motiva o ato suicida”, enfatiza Jaqueline.

Segundo dados oficiais do Ministério da Saúde, os dados no Brasil são alarmantes. Anualmente são aproximadamente 12 mil casos de suicídio, ou 32 suicídios por dia, ou ainda, um caso a cada 46 minutos. É a

segunda maior causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos.

Especialistas explicam que precisamos estar atentos aos sinais de sofrimento mental e físicos observando os fatores de risco, como: tentativas prévias, histórico genético e familiar, transtornos mentais, dificuldade em lidar com estresses agudos ou crônicos da vida sofrer violência baseada em gênero, abuso infantil ou discriminação e dependência química. Uma forma de ajudar é falar de forma responsável sobre o fenômeno do suicídio entre outros e intensificar os fatores de proteção de forma a eliminar o estigma sobre os transtornos mentais na família, proporcionar redes de apoio etc.

“É possível ajudar as pessoas em sofrimento psíquico proporcionarmos um espaço seguro para o acolhimento e a escuta”. A psicóloga alerta para o fato de que escutar é diferente de simplesmente ouvir, a escuta empática deve ser realizada sem dar conselhos pois a dor é individual, única e intransferível.

“As pessoas com comportamento auto lesivo estão, na maioria das vezes, com o desejo de eliminar a dor e não eliminar a vida”, ressalta. Segundo ela, se sentem em um beco sem saída e a filosofia do budismo Nichiren “funciona como fator de proteção, com encorajamento, companheirismo e esperança para ver novos caminhos para esta angústia. O

presidente da SGI, dr. Daisaku Ikeda, engrandece o conceito do tesouro da vida. "Cada vida é preciosa e ímpar, o budismo ensina que um único dia de vida vale mais do que todos os tesouros do universo".

Vivemos em uma sociedade voltada para o "parecer ser", do imediatismo, da busca pela extinção total do sofrimento em vez de valorizar o que realmente se é e a real felicidade absoluta, que passa necessariamente pela vitória sobre as adversidades da vida. Passa ainda pelo atento cuidado com informações inverídicas oriundas de canais de mídia como as redes sociais, que acabam determinando comportamentos em termos muito superficiais e intangíveis. Isso pode mobilizar pessoas em sofrimento rumo a sentimentos de complexo e baixa auto estima e impotência por não atingir os patamares sociais, gerando uma profunda amargura. São questões que a sociedade vê, num julgamento apressado e cruel movida por fatores sociais, étnicos, culturais em geral, como "frescura", ou "preguiça".

Jaqueline ressalta esse ponto. Segundo ela, estar disposto a ajudar é despir-se de todo tipo de preconceito (não julgar) e acolher com sentimento sincero quem quer que necessite de sua ajuda. "Saúde mental é necessidade, não pode continuar a ser encarada como supérfluo. E, para os budistas, não é de forma alguma falta de fé ou de empenho ou de determinação", enfatiza. Acolher tem a ver com a epígrafe que abre esse texto.

Uma pessoa só pode ser considerada realmente saudável quando, tanto corpo

como mente, estão sãos. Cuidar desse aspecto do HUMANO ser é essencial. Todas as ocorrências negativas são causas de trauma em maior ou menor grau. Estes, por sua vez, produzem mudanças neuroquímicas de diferentes matizes e, cada pessoa, lida de formas variadas com elas. Não é possível banalizar as reações, generalizando-as. A dor é única em cada indivíduo.

Há quem necessite de ajuda profissional psiquiátrica e psicológica. Se esse for o caso é necessária a utilização fármacos e isso não é fraqueza nem falta de fé. Pelo contrário, é preciso coragem para encarar sua dor e aceitar ajuda. E cabe a nós, budistas da Soka Gakkai, utilizarmos de nossa compaixão sem qualquer ressalva e a oferecer incondicionalmente.

O luto é outra questão abordada pela psicóloga. Luto não se restringe à perda de um ente querido por falecimento, há outros lutos não autorizados como: perda de emprego, de um pet querido, de um amor, posição, aposentadoria, etc. São muitas as perdas vivenciadas ao longo da vida. E se sentir fragilizado por essas perdas não é demérito, mas um sinal de sua humanidade! E a tríade – acolher, escutar e conscientizar – vale a todos esses casos.

"É preciso quebrar preconceitos. Em todos os grupos da sociedade. Os gestores se apropriarem do assunto para identificar precocemente os sinais e ajudar na busca por tratamento é fundamental. E sempre: sem preconceituar", enfatizou Jacqueline. Em muitos casos, basta que se deixe a pessoa falar, o que parece simples, mas

não é. Falar é um ato de muita coragem, pois ao verbalizar, a pessoa revive o sofrimento e a dor pode ser insuportável, daí a importância de ser o mais acolhedor possível nessa escuta. Frases como "isso vai passar", ou "não é nada demais", é julgar, à medida que minimiza a dor daquela pessoa. O importante é solidarizar-se com o que está sendo dito e emprestar sua luz.

"Falando de um conceito budista muito conhecido: oferecer luz a quem está imerso na escuridão fundamental", coloca a psicóloga.

Portanto, a melhor forma de ajudar é se colocar presente, ser um apoiador, não como um resolvidor de problemas ou mediador de conflitos. Para servir como apoio precisamos escutar com toda a atenção quem está à sua frente, e fazer com que enxergue o buda que há dentro dele.

Lembrando-se que a identificação precoce de fatores de risco é uma importante estratégia de prevenção.