

O sentido na vida como fator de proteção ao suicídio

Meaning in Life as a Protective Factor Against Suicide

Carlos Henrique de Aragão Neto¹

Resumo: O suicídio é considerado grave problema de saúde pública pela Organização Mundial de Saúde (2014), deste modo, o presente trabalho tem como objetivo fazer uma relação entre o sentido na vida, o vazio existencial e o suicídio. A busca de sentido faz parte da condição do ser humano, e a ausência de sentido o leva ao vazio existencial, considerado o problema fundamental do homem moderno. Falta de sentido na vida e vazio existencial são frequentemente mencionados como fatores de risco ao suicídio. Neste estudo, cinco pessoas foram entrevistadas para falar acerca do sentido da vida: dois líderes religiosos, um médico e um casal enlutado pelo suicídio do filho. Procuramos uma articulação com a logoterapia, uma proposta de psicoterapia baseada na busca de sentido e de significado para a vida do indivíduo. Encontrar sentido na vida é diretamente proporcional à prevenção do suicídio.

Palavras-chave: sentido, vazio, suicídio.

Abstract: Suicide is considered a serious public health problem by the World Health Organization (2014). The present work aims to make a relationship between meaning in life, the existential emptiness and suicide. The search for meaning is part of the human condition throughout the existence, and its absence leads to the existential void. Emptiness is considered the fundamental problem of modern man. In the speech of people who thought or tried to take their own life, the lack of meaning in life and the existential void are often mentioned as risk factors. In this study, five people were interviewed to talk about the meaning of life: two religious leaders, a doctor and a couple bereaved by suicide of a child. We seek a joint with the logotherapy, a proposal for psychotherapy based on the search of sense and meaning for the life of the individual. Find sense in life is directly proportional to suicide prevention;

Keywords: meaning, empty, suicide.

¹ Psicólogo clínico. Formação e Especialização em Tanatologia. Formação em Luto. Mestre em Antropologia (UFPI). Doutorando em Psicologia Clínica e Cultura (UnB). caragao.neto@gmail.com

O sentido na vida como fator de proteção ao suicídio

Meaning in Life as a Protective Factor Against Suicide

Carlos Henrique de Aragão Neto

Introdução

O fenômeno do suicídio acompanha a humanidade desde os tempos mais remotos. Já nas culturas pré-históricas há evidências da sua existência (Cvinar, 2005; Corrêa & Barrero, 2006).

A morte por suicídio desafia a compreensão humana. Carrega um alto grau de estigma social, é vista como uma morte desnecessária e põe em destaque o questionamento entre continuar ou desistir da vida. Um dos aspectos que mais estarrece a sociedade diante de uma morte voluntária é que esta parte de uma decisão do próprio indivíduo, deixando uma enorme dúvida quanto às motivações e um sem número de “por quês?”. Todavia, para que alguém inicie uma ideação e chegue ao ato suicida, uma miríade de fatos marcam a respectiva trajetória de vida.

Nesse sentido, surgem questionamentos densamente existenciais, tais como: - “qual o sentido da vida?” e “vazio existencial”. Camus (2010, p. 17), assim descreveu o real propósito da filosofia: “Só existe um problema filosófico realmente sério: o suicídio. Julgar se a vida vale ou não vale a pena ser vivida é responder à pergunta fundamental da filosofia”.

Segundo a OMS (2014), a mortalidade por suicídio cresceu 60% nos últimos quarenta e cinco anos no mundo, tendência observada tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento. Atualmente, são um milhão de mortes ao ano. Entretanto, de acordo com as projeções da OMS (2014) para 2020, mais de um milhão e meio de pessoas morrerão por suicídio. Isto quer dizer que acontecerá uma morte a cada vinte segundos e uma tentativa a cada dois segundos. O dado ainda mais preocupante se refere ao crescente índice entre os mais jovens – entre quinze e quarenta e cinco anos – sem que isso signifique a diminuição entre os idosos. Na faixa etária entre quinze e trinta e cinco anos, o suicídio está entre as três maiores causas de morte no Planeta (Werlang & Botega, 2004).

Cada suicídio afeta brutalmente as pessoas ligadas a quem se matou, mas há grande impacto em toda a comunidade na qual acontece. O estigma social é ainda uma marca indelével nesse contexto, que contribui para aumentar o sofrimento dos sobreviventes. É um fenômeno extremamente complexo e multideterminado, ou seja, não ocorre por um único fator ou causa. Devemos levar em consideração aspectos individuais, sociais, culturais, ambientais, religiosos, psicológicos e psiquiátricos.

É possível estabelecer uma relação entre o sentido na vida, vazio existencial e suicídio? Neste trabalho, buscaremos compreender tal conexão. Para tanto, partimos da obra de Viktor Frankl (1991, 1995, 1997, 2005, 2013) que lastreou o seu trabalho na psicoterapia em busca de sentido (logoterapia), dialogando com os depoimentos de pessoas que tentaram o suicídio e de sobreviventes enlutados (Aragão Neto, 2013). Foram também realizadas entrevistas com líderes religiosos e pessoas ligadas à área de pesquisa científica, que colocaram suas respectivas visões acerca do sentido da vida e do vazio existencial.

Desenvolvimento

A experiência nos campos de concentração forneceu a base para Frankl (1991) construir sua teoria. Buscou a natureza e cura das neuroses para aproximar seu trabalho de uma análise existencial, que resultou na logoterapia. A vivência muitas vezes indizível do sofrimento dos presos, o levou a tentar compreender que processos ocorriam para motivar essas pessoas a continuar diante de uma situação limite de sobrevivência, que motivações fizeram com que o “homem cadáver” insistisse na sua existência. Em muitos momentos

o autor se questionou por que não a via do suicídio? Para construir as linhas centrais da logoterapia, buscou a(s) resposta(s) para tais pergunta(s).

A logoterapia afirma que o homem é, sobretudo, pleno de uma “vontade de sentido”. Isto significa aquilo que é frustrado nele próprio quando é invadido pelo sentimento de falta de sentido e vazio (Frankl, 1995).

Diante das atrocidades do cotidiano em um campo de extermínio ou de trabalho forçado, o sentido na vida residia em um apego a experiências passadas, o que poderia levá-los a reencontrar um sentido a partir da dificuldade e da dor. Assim, para esses indivíduos, a vida poderia ter um sentido por mais miserável que fosse (Frankl, 1991).

Frankl (1991), toma como exemplo uma situação aparentemente banal, embora simbolicamente muito significativa. Ele observou que, no campo de concentração, excepcionalmente, eram dados a alguns presos seis cigarros, e o preso contemplado, ao receber os cigarros, fumava todos de uma só vez e logo sucumbia. O autor compreendeu que aquele comportamento implicava a aceitação de seu fim, e, com isso, revelava um esvaziamento de sentido, só encontrado no último cigarro, como o último suspiro e último gozo de uma vida que perdera a razão de continuar.

Ao conjecturar sobre o sentido da vida humana, questionamos: - existe diferença de perspectiva nas expressões “sentido da vida” e “sentido na vida”? Poderíamos usar “da vida”, ao nos reportar a uma dimensão mais universal desse sentido, qual seja: o processo existencial dado a todos com o nascer, crescer e morrer. No entanto, ao usar “na vida”, estaríamos tratando de algo mais individual, particular de um sujeito, um sentido para si, independente do fazer sentido a outrem. Seria o que valora a vida de uma pessoa, ao invés do que poderia valorar determinada sociedade ou mesmo a humanidade inteira.

O trabalho desenvolvido por Frankl (1991,1995,1997) considera essa linha de pensamento. Há uma diferenciação entre o “sentido na vida” - em uma determinada situação de vida-; o “sentido da vida”; o “sentido do universo”. A logoterapia, sendo uma psicoterapia centrada no sentido, ocupa-se principalmente com a concepção do “sentido na vida”, como situação concreta.

Na condição dos campos de concentração, assim como no acompanhamento aos pacientes com potencial suicida, compreendemos que esses indivíduos experimentam uma ausência de sentido, o que pode constituir o que denominamos de vazio, ou, segundo Frankl (2005), de vácuo existencial. O sentido da vida deve ser pensado como algo fluido e não estanque, ou seja, de acordo com o momento em que estamos no processo existencial, o sentido pode ser alterado: o que anteriormente fazia sentido, agora poderá não mais o fará, - e vice-versa.

Pensar a palavra “sentido” na relação com o “vazio” e o suicídio, possibilita-nos trazer um dos seus significados que é “triste”, inserindo-a na seguinte expressão: Estou ‘sentido’ na vida e minha vida não tem sentido; estou triste na vida, esvaziado de sentido, e talvez a morte seja a única solução para dar cabo a esse sofrimento diante do vazio. Exatamente o que nos evidencia Shneidman (1996, p. 7) ao afirmar que “a dor psicológica é o ingrediente básico do suicídio”. A morte, em outras palavras, é uma tentativa de escapar dessa dor. Por isso, o autor considera como a questão mais importante ao abordar um paciente com potencial suicida, ao invés de questionar sobre história familiar ou pedir exames clínicos, simplesmente pergunta: Onde dói em você? E como eu posso lhe ajudar?

A hostilidade do campo de concentração criou indivíduos que não resistiram a tais atrocidades, por não conseguirem vislumbrar um sentido para o sofrimento e a dor. Entretanto, Frankl (1995) percebeu que existiam pessoas que desenvolveram um mecanismo de voltar-se para o interior, como forma de escapar do vazio, assim, absortas agora na experiência de vida ligada ao passado, conseguiam equilibrar-se entre os dois mundos. A clínica do suicídio reflete de modo similar a condição de um paciente, que, ao buscar ajuda, traz como

experiência um sofrimento que o preenche inteiramente.

Na prática, a intervenção psicoterapêutica, baseada na logoterapia, busca uma dominação do sentimento de falta de sentido pela ativação de processos de descoberta de sentido. A respeito do suicídio, foram analisados sessenta estudantes pela Universidade Estadual de Idaho que tentaram o suicídio. Verificou-se que para 85% deles, a vida não tinha mais sentido; entretanto, 93% dos estudantes que reclamavam da falta de sentido na vida, estavam em ótimas condições de saúde física e bastante engajados na vida social, inclusive com bons resultados acadêmicos e em harmonia com suas famílias (Frankl, 1997).

O acompanhamento junto ao paciente com potencial suicida, apoiado na logoterapia, não significa, em absoluto, inferir um sentido para a vida da pessoa, mas sim facilitar um processo de descoberta deste sentido, por meio dele próprio, que pode ser alcançado com um exercício interior projetando no outro ou no futuro uma busca que crie sentido e responsabilidade sobre sua existência. Frankl (1991) registrou sua experiência quando estava no inverno com os pés descalços na neve. Com intensa dor física, apegou-se à possibilidade futura que, ao sair do campo de extermínio, poderia estar em uma tribuna relatando sua experiência. Nesse momento, o autor lembra que há possibilidade de reconstrução da pessoa, fazendo-a se orientar para o futuro. Não se pode assumir o destino da outra pessoa, tampouco substituí-la no sofrimento. Todavia, na forma como ela própria suporta o sofrimento, encontra-se a possibilidade da sua realização.

Esse fato de que cada indivíduo não poder ser substituído, nem representado por outro é, no entanto, aquilo que, levado ao nível da consciência, ilumina em toda a sua grandeza a responsabilidade do ser humano por sua vida e pela continuidade da vida. A pessoa que se deu conta dessa responsabilidade em relação à obra que por ela espera ou perante o ente que a ama e espera, essa pessoa jamais conseguirá fora a sua vida. Ela sabe do “porquê” de sua existência – e por isso também conseguirá suportar quase todo “como” (Frankl, 1991, p. 78).

Pensamos o sentido a partir de quatro dimensões: individual, social, cultural e espiritual. Não obstante todas estarem entrelaçadas, é possível que algo que faça sentido no âmbito social não o faça individualmente. A dimensão da espiritualidade atravessa todas as outras, todavia o que pode fazer sentido em determinada religião preponderante em uma cultura, não impõe necessariamente o mesmo ao indivíduo.

A ausência de sentido na vida leva ao que chamamos de “vazio existencial”. Na concepção de May (2002), o problema fundamental do homem moderno é o “vazio”. Gente que ignora o que quer, e não tem ideia nítida do que sente, não tem experiência definida dos próprios desejos e necessidades, oscila, sente-se impotente, oca, vazia. Pontuamos, ainda, algo frequente na clínica: as pessoas esperam do exterior o preenchimento de suas faltas. Ainda segundo May (2002), falam sobre o que deveriam ou gostariam de desejar, sem saber exatamente o que desejam. A metáfora apropriada quando se nos aparece tal condição na clínica é a peça de teatro: o terapeuta induz o paciente a pensar em uma peça encenando sua vida; por vezes, o protagonista é outra pessoa (pais, cônjuges, filhos), nunca ele próprio. Na realidade, sempre orbita no palco sem ocupar o centro onde deveria estar.

Para Frankl (1995, 2013), o vazio ou vácuo existencial pode ser considerado como um tipo de neurose sociogênica ou neurose de massa, resultante da experiência coletiva. A contemporaneidade parece ter fortalecido essa neurose coletiva, quando a sociedade pós-industrial, ancorada no consumo, se aparelhou para satisfazer todas as necessidades materiais; entretanto, a necessidade mais humana, de encontrar um sentido para as nossas vidas mantém-se frustrada por essa mesma sociedade.

Tal condição conduz, no futuro, ao que denominamos, no senso comum, de “crises existenciais”. Se seguirmos um fluxo razoavelmente coerente com a realidade, as crises existenciais, caso não sejam bem elaboradas, levam o indivíduo ao vazio, à falta de sentido,

e talvez ao suicídio.

Um dos depoimentos coletados durante nossa pesquisa para o mestrado, relata o vazio de uma mulher, mesmo depois de escapar de uma tentativa de suicídio. A entrevistada, de codinome Joana, expressa esse sentimento: “[...] sinto que falta algo [...] sempre vivi para minha casa, faço as coisas aqui e na casa dos meus pais, mas sinto que falta alguma coisa, preencher alguma coisa que está faltando” (Aragão Neto, 2013, p. 80).

Nos momentos que antecederam à tentativa do suicídio, o vazio e a falta de sentido são evidenciados: “O que eu queria fazer comigo era me matar, era só isso. Eu pensava, eu vou morrer, vou sair desse mundo, como se não existisse mais nada, não tenho mais nada, não tenho mais ninguém, nada me interessa mais”.

A ideia de um “vazio” que emana apenas angústia e sofrimento é uma construção da cultura ocidental. As filosofias orientais, entre elas a budista, encontram no vazio a emanção da luz:

O vazio é o coração do Budismo [...] ele indica a ausência de solidez e fixação, e a falta de existência inerente [...] ainda assim, não é negativo. É a fonte criativa de toda a existência aparente. É a dimensão zero, de onde tudo surge e onde tudo se dissolve. Se não fosse pelo vazio, nada poderia aparecer de fato [...] é a experiência de vasta amplitude, imensidade e liberdade [...] O vazio não é simplesmente um vácuo que é deixado quando as ilusões forem removidas. Como a própria mente, é um processo, a essência viva de cada momento da experiência (Fremantle, 2005, p.67).

Voltemos ao contexto ocidental, tal como propõe este trabalho. A propósito, a modernidade no Ocidente vem estabelecendo rápidas e profundas mudanças no *modus vivendi* das pessoas; inaugura novos paradigmas nas relações entre o homem e o outro, entre o homem e a natureza, e entre o homem e o sagrado, três dimensões trazidas por Buber (2003) ao tratar das relações eu-tu e eu-isso. Noções tais como individualismo, utilitarismo, imediatismo, consumismo exacerbado e um ideal de felicidade perene, são arraigadas culturalmente, e comprometem sobremaneira o sentido da vida dos povos ocidentais.

De acordo com Haddad (2009), vivemos um momento histórico de rupturas severas e mudanças de padrões que nos deixam sem o tempo necessário para elaborá-las:

Estamos vivendo uma época de encontros e desencontros, sem certeza para onde caminhar e aonde chegar. O mundo atual nos convoca a uma nova leitura, mas não há tempo nem desejo para isso. O momento é delivery, apenas sinopses, fastfood [...] que tem nos levado a uma leitura de mundo também fragmentada e rápida, sem reflexão (Haddad, 2009, p.31).

Morin & Viveret (2013), ao analisar o mundo em crise, afirma que a fragmentação das disciplinas não nos possibilita apreender a “complexidade”, da palavra *complexus* (o que é tecido junto): “Se não houver essas múltiplas sensibilidades para a ambiguidade [...] para a complexidade, será muito pequena a capacidade de entender o sentido dos acontecimentos” (p. 43). Portanto, em um ambiente global no qual a velocidade e intensidade das mudanças não têm precedentes na história do homem, estamos como um barco à deriva no oceano, impactados por tudo o que acontece e sem a capacidade e tempo necessários para digerir-las. O farol - que é o sentido, o rumo para a orientação dos marinheiros não existe ou não é percebido. Conforme apontam Frankl & Lapide (2013), o marinheiro sempre precisa olhar para o farol para saber se está no curso certo. Estar à deriva gera ansiedade e angústia existencial. Freud (1997), diz no texto O mal-estar na civilização: “O mundo nos adocece, quando somos impedidos de simbolizar nosso mal-estar”. Durkheim (2002), corrobora ao dizer que a pessoa que tira a própria vida pratica um ato de comunicação para uma sociedade que o impede de comunicar-se de outras formas que não seja através desse gesto.

Analisemos dois contextos que surgem cotidianamente na clínica psicoterapêutica: adultos de meia-idade e a vida não vivida; adolescentes com baixa capacidade de lidar com

frustrações.

É habitual recebermos adultos de meia-idade com graves crises existenciais. A maior queixa é que não sabem o que estão fazendo com a vida; ao fazerem um balanço de suas existências, chegaram a uma triste conclusão: não valeu a pena! Dedicaram-se aos outros, ao trabalho, mas pouco ou nada a eles próprios. Johnson & Ruhl (2010) observam que, quando chegamos ao momento crítico da meia-idade, nossa psique começa a buscar o que é autêntico, verdadeiro e significativo. É nesse momento que a vida não vivida se ergue dentro de nós, e exige nossa atenção. Segundo esses autores, a principal tarefa nessa fase da vida é viver a vida não vivida, antes que a vida imponha uma situação trágica ou mesmo o leito de morte. Se assim o fizermos, teremos propósito e significado para existirmos, entrar em contato com a responsabilidade sobre sua vida.

Na entrevista com Dolores (nome fictício), 37 anos, surge o que foi dito anteriormente. Vejamos, para ela, o que se relaciona ao vazio pela vida não vivida, “Hoje me faz falta, vejo que poderia ter feito mais e não fiz, agora é tarde porque ele não está mais aqui [...] por isso quero ser útil para alguém, já tenho trinta e sete anos e não fui boa filha, boa mãe, boa esposa, eu não fui nada” (Aragão Neto, 2013, p.62).

O “nada” é sentido por Dolores de modo intenso. Reverter tal processo só é possível com a elaboração de suas dores, seus sofrimentos. Não é criando situações superficiais de superação, como um otimismo imposto, que o sofrimento vai ser bem trabalhado (Frankl, 1991).

O ideal de sucesso imposto pela sociedade, reverberado pela mídia, também causa profundo impacto no homem moderno, os adolescentes são mais suscetíveis ao apelo midiático e do consumo. Os jovens em idade escolar sofrem com isso, o que nos leva a pensar que as altas taxas de síndromes, transtornos mentais e suicídio tem relação direta com esse contexto.

Na cidade de Teresina, por exemplo, percebemos alguns aspectos sobre a vulnerabilidade dos jovens que se repetem nas demais capitais do Brasil, porém um dado se destaca: segundo o estudo Mapa da Violência produzido pelo Ministério da Justiça/Instituto Sangari (Waiselfisz, 2011), Teresina está em 2º lugar no ranking das capitais brasileiras no que se refere à taxa de suicídio na população jovem (faixa etária entre 15 e 24 anos), aumentando 152,3 % de 1998 a 2008.

Nessa ordem, a cidade possui também um dado atípico em relação à qualidade das escolas privadas, em uma das capitais de um dos Estados mais pobres do país, apresenta escolas que estão entre as dez melhores do país. Tal dado é significativo para compreendermos como se configura a população jovem da capital, já que o desempenho de algumas escolas, termina por empurrar as demais instituições educacionais a acompanhar esse alto padrão de escolarização (Aragão Neto, 2013).

Este quadro de complexidade associa-se à ausência dos pais no processo de responsabilidade sobre a educação dos filhos, bem como a um alto rendimento acadêmico que resulte em uma formação de excelência. Desse modo, o excesso de cobrança e os estudos se estabelecem como o único sentido na vida da maioria desses jovens. Na escola, se depositam todas as expectativas de escolarização, formação e sucesso desses. Também existem aspectos da vida nos quais temos que buscar outros sentidos, como, por exemplo: - o convívio familiar e social, cultura e lazer que devem ser contemplados objetivando ter o mínimo de equilíbrio entre as diversas dimensões da vida desses jovens.

Haddad (2009), coloca o paradoxo entre o contingente de informação circulante, avanços tecnológicos, descobertas científicas, em um momento no qual a educação é um sintoma mascarado em fracasso escolar e tantas síndromes que estão surgindo. Frankl & Lapide (2013), por sua vez, analisam o ensino em sua relação com o sentido, e criticam a falta de sensibilidade do método que visa tão somente transmitir o saber e segundo os

mesmos autores (2013, p.86), “O ensino deveria fomentar o processo de busca do sentido nos jovens [...] aguçar a consciência do jovem para que ele se torne sensível o bastante para discernir as possibilidades de sentido e desafios que existem em qualquer situação individual”.

Quando os pais projetam algo na vida dos filhos unilateralmente, o resultado pode ser nefasto. Direcionar uma carreira profissional não levando em consideração a vocação e talento do filho, cobrar o sucesso que, eventualmente, eles mesmos não conseguiram, são situações do cotidiano que chegam frequentemente na clínica. Sobre isso, Johnson & Ruhl (2010, p.34) consideram que “a maior carga que uma criança precisa carregar é a vida não vivida de seus pais”. Não raro, os pais buscam a realização de algo que não conseguiram por meio dos filhos, trazendo uma ideia subliminar: “Eu vou amá-lo, se fizer o que sei que é correto, mas você não pode me desapontar” (p.35). Nesse sentido, muitos jovens consideram tirar a própria vida por se sentirem extremamente fracassados e inúteis diante de resultados negativos na vida acadêmica, por se acharem devedores de um resultado melhor para mostrar aos pais. A automutilação aparece no bojo desse contexto.

Poderíamos nos questionar sobre as motivações de jovens que tiram suas vidas. Ainda que muitas vezes o fracasso escolar apareça como a possível razão para o ato suicida, sabemos que este não ocorre numa relação de causa e efeito, ou seja, por um único fator, mas sim por meio de um processo construído conjugando uma série de variáveis.

Atualmente, grande contingente de adolescentes e jovens adultos, ao se deparar com a dureza da vida, parecem não apresentar repertório suficiente para o enfrentamento das vicissitudes que certamente virão. O suicídio em pessoas que têm idade entre quinze e vinte e nove anos representa 3% do total de mortes, e encontra-se entre as três principais causas de morte no nosso país (Botega, Silveira & Mauro, 2010).

As principais religiões tratam da questão do sentido da vida e da temática do suicídio. Discutir o que relaciona a espiritualidade, a noção de sentido com o suicídio, faz-se relevante, em razão da espiritualidade, majoritariamente, funcionar como fator de proteção ao suicídio (Aragão Neto, 2013).

A dimensão religiosa do paciente é considerada relevante para a logoterapia. No entanto, cabe ao psicoterapeuta assumir posição neutra diante de uma existência religiosa ou irreligiosa, pois o método deve ser aplicável a qualquer paciente, seja ele crente ou não. A logoterapia acentua que “a religião só pode ser objeto e não posição” (Frankl, 1997). Faz-se necessário diferenciar psicoterapia e religião, pois a primeira tem como alvo a cura da alma, enquanto a segunda a salvação da alma.

Para a construção deste trabalho, foram entrevistadas cinco pessoas, para falarem sobre suas perspectivas acerca do sentido da vida: dois líderes religiosos, um casal enlutado pelo suicídio de um filho e um médico pesquisador.

O Padre da Igreja Católica Romana, Wellistony Viana deu um depoimento sobre como a representação do suicídio mudou na tradição da Igreja, como esta passou a não recusar rituais aos sobreviventes enlutados, a pedir compaixão pelos que ficaram, assim como orações pela alma de quem tirou a própria vida. No entanto, explica as razões pelas quais condena o ato suicida. Conclui, assim, a favor da vida:

O que vale ressaltar na posição Católica é sua postura positiva em relação à vida. A existência é um dom de Deus, oferecido aos seres humanos [...] como dom, a pessoa é chamada a valorizar a vida, encontrar seu sentido profundo e vive-la como oferta a Deus e aos outros (Depoimento 1).

A razão última do ser humano seria efetivamente encontrar um sentido na vida, como busca de plenitude e em favor do próximo e de Deus.

O Pastor Evangélico Lars Gustav Ingelsrud, da Igreja de Deus Missionária, criticou as doutrinas que restringem “a vida” a uma existência do ser no tempo e no espaço, destituindo esta vida de significados e conteúdos espirituais eternos. A busca de sentido deve ser aqui na Terra, entre os homens, para glorificar a Deus. Ressalta que “é comum a ideia, no contexto da fé evangélica, que é importante buscar descobrir, identificar e compreender o determinado propósito, o plano específico, o projeto “pessoal e individual” para cada ser humano, crente ou não. Há uma canção que traduz essa compreensão sobre a vida humana quando em sua letra afirma “Deus tem um plano para cada criatura”. Porém, Morin & Viveret (2013, p. 75) advertem que o sentido pode ser motivo de guerras deletérias para a humanidade: “As guerras de sentido, as guerras religiosas, as guerras fundamentalistas são ainda mais mortíferas que as outras, conduzindo a humanidade ao desespero em sua relação consigo mesma”.

Outro entrevistado foi o Dr. João Batista Lopes Filho, que fez um contraponto de alguém com visão mais científica. Dentro de uma perspectiva evolucionista do homem, propõe que as alterações psíquicas e neurológicas sejam responsáveis por modificações nos parâmetros do equilíbrio emocional, o que poderia levar o indivíduo a desistir da vida. Assinala a importância da harmonia, e de buscar-se a felicidade, sentido maior do ser humano:

A busca da felicidade constitui a meta mais almejada durante a sua existência [...]. É necessário ter harmonia nas atividades que compõem o cotidiano e interpretar com serenidade as imprevisíveis ocorrências que afligem o ser humano. Ser feliz, depende de uma conjugação de fatores individuais e sociais, necessários ao desempenho das atividades que integram o ambiente em que vivemos (Depoimento 2).

De fato, deve-se dar a devida importância aos aspectos socioculturais ao debater qualquer tema. Constituímo-nos, também, para além de componentes genéticos e hereditários, do olhar do outro e da carga cultural que absorvemos daquilo que nos é transmitido. Apesar de ser um ato solitário, o ato suicida está cercado por uma rede ou teia de significados, em meio a uma cultura. Nesse sentido:

Cultura é menos a manifestação empírica da atividade de um grupo [...] que o conjunto de princípios que subjazem a estas manifestações. Inconsciente, mas social; estas regras não se encontram no aparelho psíquico “natural” de cada indivíduo, mas definem um sistema que é comum ao grupo. (Velho & Viveiros de Castro, 1978, p.6)

Os sintomas sociais nem sempre são sentidos pelo senso comum ou medidos por métodos quantitativos. A busca da morte auto infligida vem sinalizando em diversas culturas - diversos locais ou lugares- que o homem não está suportando o peso da vida. Os valores da vida moderna associados a fatores mais circunstanciais do nosso tempo, como a violência urbana, drogas, consumismo desenfreado, ausência dos pais, ideologia da competitividade e do sucesso, podem ser verdadeiros explosivos para pessoas menos resilientes diante das agruras existenciais. “Tudo isso está relacionado ao clima social, a uma relação com os valores que são determinados pela coletividade” (Duarte, 1998, p. 38).

As comunidades indígenas brasileiras apresentam os maiores crescimentos nas taxas de suicídio no país, de acordo com o Mapa da Violência 2011 (Waiselfisz, 2011). Os índios da comunidade Tupi também estão perdendo o interesse e o sentido na vida. Buscam como valor estrutural de sua cultura a terra prometida, uma atenção permanente em direção ao “paraíso”, que, ao contrário dos cristãos, buscam o paraíso na terra de forma concreta. Para os Tupi, qualquer evento perturbador pode resultar em suicídio generalizado na tribo. Duarte (1998) sugere que não seriam apenas suicídios conscientes e com intencionalidade, mas sim uma atitude de desinteresse (vazio) e falta de sentido na vida que levam à morte.

O outro depoimento que ora trazemos é de um casal cujo filho de dezesseis anos cometeu suicídio há quatro meses. Em meio a uma dor dilacerante, seu depoimento caracteriza a busca de um sentido na vida, depois da trágica perda do filho.

Os pais enlutados, em seu depoimento, iniciaram colocando os pilares motivadores de uma família:

Quando se inicia o processo de construção de uma família, a primeira coisa que se vem à mente é o lugar onde se vai morar, depois de estabelecendo a moradia, vem a estabilidade no emprego e depois os filhos. Claro que não existe uma ordem, tudo é muito relativo, mas com a vinda dos filhos, os pais projetam viagens, os melhores colégios, formaturas e tudo que sirva para o desenvolvimento dos filhos e que contribua para a felicidade da família (Depoimento 3).

Eles falam sobre as expectativas depositadas nos filhos, a preocupação com a vida profissional, a aparente tranquilidade de uma vida comum, e uma busca de felicidade que se confundia com a vida dos filhos:

Era justamente o estágio que nós estávamos com um filho formado e já pensando em mestrado, e o outro no segundo ano do ensino médio decidindo estudar relações internacionais, ou seja, uma família normal com encontros, desencontros, divergências, diferenças, mas sobretudo buscando a felicidade (Depoimento 4).

Durante a entrevista eles decidiram falar de modo explícito sobre a situação em que ocorreu o suicídio, sobre o sentimento que os tomou diante do inexplicável, do insuportável:

Em um domingo de páscoa que teria tudo para ser mais um dia normal, alegria, almoço com a família, abertura do ovo de páscoa, aconteceu a maior tragédia da nossa vida: o nosso filho mais novo, cheio de sonhos, perspectivas e projetos tinha cometido suicídio. Sentimo-nos esmagados, desintegrados, impotentes, desesperados. A dor não é apenas sentimental, chega a ser física, o coração acelera, a respiração falta, o estômago dói, você não consegue dormir, existe uma confusão mental, é tão doloroso que você consegue apenas sentir, jamais descrever de maneira literal (Depoimento 5).

Para os pais, o sentido da vida naquele momento pareceu desintegrar-se, assim como Frankl descreveu a experiência do sonho em Auschwitz, na qual ele observou um companheiro que sofria durante um pesadelo e ele teve o ímpeto de acordá-lo. Logo percebeu que “qualquer pesadelo era melhor que aquela realidade” (Frankl, 1991). Essa é a coincidente sensação descrita pelos pais sobreviventes diante do estorpecimento da morte súbita do filho:

O pior de tudo é quando se consegue dormir, acorda pensando que foi um pesadelo e a realidade dói mais ainda. Existe ainda a neurose, o medo do outro filho fazer a mesma coisa, acredito que todos esses sentimentos juntos se aproximam da loucura. (Depoimento 6)

Mais uma vez nos aproximamos de Frankl (1991, 1997, 2005), para compreender o sentido da vida a partir do sofrimento. Neste caso, os pais ainda relatam temor diante da possibilidade de que tal fato se repita com o outro filho. Por conseguinte, aos pais assumir sua condição, seu sofrimento; a concretude da experiência de perder um filho é única, e a coragem de ser digno do seu sofrimento é que os reanima a continuar vivendo:

Depois de alguns meses temos a missão de continuar a vida, Deus está mais próximo, nós estamos mais unidos, até por uma questão de sobrevivência, o trabalho tornou-se um refúgio, a ajuda profissional de psicólogos e psiquiatras tem sido fundamental, como uso de ansiolíticos e antidepressivos. Sabemos que vamos conviver com esse trauma o resto da vida, não existe superação para o insuperável, porém o porquê e o sentimento de culpa não

fazem parte do nosso cotidiano. Já existe um projeto de uma viagem de férias e a compra de um apartamento, até porque a família diminuiu. Talvez um dia consigamos reconstruir, refazer os alicerces que desabaram, e assim dar sentido à vida, o tempo está a nosso favor (Depoimento 7).

Quando alguém perde um ente querido, especialmente nessas condições, a vida precisa de resignificação. O sentido da vida que anteriormente existia se perde em meio ao caos. Em algum momento futuro, esse sentido deve ser redimensionado e reencontrado, talvez com novos “pesos e medidas” para cada sobrevivente. Esse será o pré-requisito básico para continuar, encontrar novos sentidos, novos propósitos para a vida.

Considerações finais

A busca de sentido na vida, ao enfrentar os desafios impostos a todos nós, ao longo do processo existencial, somos um fator de proteção ao vazio, e, por consequência, ao suicídio. Construir uma densidade existencial, robusta, é o contraponto necessário para este enfrentamento ter êxito.

A logoterapia baseia-se justamente na facilitação, junto ao paciente, de encontrar sentido na vida. Acolhe os conteúdos da religiosidade que integram a vida das pessoas, por ser uma dimensão, frequentemente, colocada como importante como fator de proteção ao suicídio. Dar sentido ao sofrimento diante das agruras existenciais é um foco deste trabalho iniciado por Frankl (1991, 1995, 1997, 2005) nos campos de extermínio nazistas.

Ortega y Gasset (1967, p. 52) cunhou um dos mais sábios aforismos acerca da existência humana: “Eu sou eu e minha circunstância, e se não salvo esta, não me salvo eu”. A cada momento, nossa circunstância pode mudar, assim também mudamos nós. Buscar sentido é como adaptar-se a uma dança, a cada movimento da existência sem maiores danos. A vida será plena, possivelmente, a cada instante que fizer algum sentido, a cada encontro que fizer sentido, a cada ação que fizer sentido. A princípio, guardadas as peculiaridades culturais, uma vida com sentido encontrado em cada circunstância ao longo da caminhada, em cada tempo, é diretamente proporcional ao afastamento da situação de vazio existencial, é diretamente proporcional à prevenção do suicídio.

Referências

- Aragão Neto, C. H. (2013). Os aspectos socioantropológicos que contribuem para a tentativa de suicídio em Teresina – PI (Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Piauí, Teresina).
- Botega N.J., Silveira I.U. & Mauro M.L.F. (2010). *Telefonemas na crise: percursos e desafios na prevenção do suicídio*. Rio de Janeiro: ABP.
- Buber, M. (2003). *Eu e tu*. São Paulo: Centauro.
- Camus, A. (1960). *O Mito de Sísifo*. Rio de Janeiro: Record.
- Corrêa, H., & Barrero, S. P. (2006). *Suicídio: uma morte evitável*. São Paulo: Atheneu.
- Cvinar, J. G. (2005). Do Suicide Survivors Suffer Social Stigma: A Review of the Literature. *Perspectives In Psychiatric Care*, 41(1), 14–21. Da Matta, R. (1997). *A casa e a rua*. Rio de Janeiro: Rocco.
- Duarte L.F.D. (1998). *A antropologia médica pede passagem*. São Paulo: Colóquio.
- Durkheim, É. (2002). *O suicídio: estudo de sociologia*. São Paulo: Martin Claret.
- Frankl, V. E. (1991). *Psicoterapia na prática*. Campinas, SP: Papirus.
- _____. (1995). *Logoterapia e análise existencial*. Campinas, SP: Editorial Psy II.

- _____. (1997). *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- _____. (2005). *Psicoterapia e sentido da vida*. São Paulo: Idéias e Letras.
- Frankl, V. & P., Lapide. (2013). *A busca de Deus e questionamentos sobre o sentido*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Fremantle, F. (2005). *Vazio luminoso*. Rio de Janeiro: Nova Era.
- Freud, S. (1997). *O mal-estar na civilização*. Rio de Janeiro: Imago.
- Haddad, J. P. (2008). *Educação e Psicanálise: vazios existenciais*. Rio de Janeiro: Wak.
- May, R. (2002). *Homem à procura de si mesmo*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Morin, E., & Viveret, P. (2013). *Como Viver Em Tempo de Crise?* Rio de Janeiro: Bertrand Brasil.
- Organização Mundial da Saúde - OMS (2012). Suicide data. Recuperado de http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/suicideprevent/en/.
- Ortega y Gasset, J. (1967). *Meditações do Quixote*. São Paulo, Editora Livro Ibero-Americano.
- Shneidman, E. S. (1996). *The suicidal mind*. New York: Oxford Express.
- Velho, G., & Viveiros de Castro, E. (1978). O conceito de cultura e o estudo das sociedades complexas. *Artefato, Jornal de Cultura do Estado do Rio de Janeiro*, 1, 4-9.
- Waiselfisz, J.J. (2011). *O Mapa da violência 2011: os jovens do Brasil*. São Paulo: Instituto Sangari.
- Werlang, B. G., & Botega, N. J. (2004). *Comportamento suicida*. Porto Alegre: Artmed.
- World Health Organization – WHO (2014). *Preventing suicide: a global imperative [Manual]*. Genebra: World Health Organization.