

SUICÍDIO: CRISES EXISTENCIAIS E O CAMINHO DE RESGATE DO EXISTIR

¹ULLER, Ananda Paula Oliveira, ¹FREITAS, Karen Cristina Figueira, ¹JUNIOR, Wallace Sales da Silva

²PEÇANHA, Tatiana Santos Luchi

¹Acadêmicos do 10º período do curso de Psicologia da Faculdade Multivix - Cariacica

²MBA Gestão de Pessoas e Professora da Faculdade Multivix - Cariacica

RESUMO:

Nota-se que o suicídio é uma realidade no mundo, inclusive na sociedade brasileira, porém, essa temática ainda pode ser considerada um tabu para as pessoas. O presente projeto de pesquisa tem como objetivo geral apresentar as possíveis crises existenciais que podem levar ao suicídio, partindo da perspectiva Humanista com ênfase na Gestalt-terapia representada por Karina Fukumitsu e na Logoterapia por Victor Frankl. Para tanto foi realizada uma pesquisa bibliográfica, optou-se por fontes primárias (livros, artigos). Os artigos científicos serão buscados nas plataformas como Google Acadêmico e SCIELLO. Quanto a classificação sobre a natureza a metodologia escolhida foi natureza básica. Já quanto a classificação de objetivos a mesma se constitui-se como objetivo descritiva. Acredita-se que durante as pesquisas para a realização deste projeto serão encontradas possíveis crises existenciais que podem levar ao suicídio, como o desespero, a dificuldade na resolução dos problemas, o isolamento, a depressão e o principal a perda do sentido da vida. Questões como essas podem fazer com que o indivíduo não consiga ver outra saída além de cometer suicídio.

PALAVRAS-CHAVES: Suicídio; Crises Existenciais; Sentido da Vida; Gestalt-Terapia.

1. INTRODUÇÃO

O suicídio é um ato voluntário e intencional de tirar a própria vida. Segundo a OMS cerca de 800 mil pessoas no mundo têm como causa de morte o suicídio e um número ainda maior de pessoas tentam cometer tal ato. Em outras palavras, a cada morte por suicídio, outras vinte pessoas tentam e não obtêm o resultado almejado (SILVA, 2016).

O ato suicida é um pedido de socorro silencioso, isto é, o indivíduo, na verdade, não quer tirar a sua vida, mas deseja outra forma para viver. Está em tamanho sofrimento, desespero e desesperança, que a única solução é dizer não a sua existência pois, apesar de ser um ser de possibilidades, o que enxerga são impossibilidades. Desse modo, o indivíduo ideação suicida entra em um

estado de crise existencial, perdendo o significado da vida. É preenchido por pensamentos negativos, tendo a crença que não possui um propósito de vida e que por isso não vale a pena viver (FRANKL, 1985; FUKUMITSU, 2019).

Resgatar o sentido de vida é a grande missão dos psicoterapeutas com pacientes que desejam se auto aniquilar. Assim, nessas demandas tão delicadas, é essencial que haja acolhimento, respeito, empatia e a realização da escuta sem julgamentos, atuando como facilitador, para que o indivíduo transcenda os seus próprios limites, a fim de sair do vazio existencial. (PEREIRA, 2019; FUKUMITSU E SCAVACINI, 2013)

Desse modo, faz-se necessário abordar a temática e compreender sua importância, tendo em vista que está presente no âmbito social, onde conflitos internos podem levar a percepção de que o único caminho para a solução dos problemas enfrentados está no ato de desistir da própria existência. Não obstante, é preciso abordar os fatores que levam as crises existenciais bem como os meios de fazer com que tal situação tenha uma conclusão que desconsidere o suicídio como opção.

Posto isto, a escolha da temática se deu pelas experiências vivenciadas por um dos autores deste trabalho, o qual não tentou e nem concluiu o ato suicida, mas passou pelo estágio das ideações, e crises existenciais. Hoje, após o acompanhamento psicoterapêutico e psiquiátrico, tornou-se amante da vida e tem como objetivo ajudar pessoas que passam por situações semelhantes.

Este trabalho possui como objetivo geral apresentar as possíveis crises existenciais que podem levar ao suicídio. Porém antes nos aprofundaremos nas implicações e resoluções do tema, existe a necessidade de descrever o que é, entender os fatores que são considerados influentes no que diz respeito ao suicídio. Posteriormente, é importante explicar os possíveis comportamentos daqueles que se encontram em crises existenciais além de apontar intervenções psicológicas que poderão ser trabalhadas nesses indivíduos com o objetivo de resgatar a sua existência. É necessário também frisar que abordar o tema sobre uma perspectiva humana, sem pré-concepções e julgamentos traz a possibilidade de quebrar tabus sociais quanto ao assunto para que a sociedade consiga lidar com maior acolhimento no que diz respeito ao suicídio, partindo da perspectiva Humanista com ênfase na Gestalt-terapia representada por Karina Fukumitsu e na Logoterapia por Victor Frankl.

O trabalho justifica-se, pois, como supracitado o suicídio que ainda é um tabu para a sociedade, ou seja, falar sobre esse tema pode ser assustador e pecaminoso para as pessoas. Assim, buscar compreender o que é o suicídio, as crises existenciais e o contexto de um indivíduo que deseja a morte mostra-se ser um caminho não somente acadêmico, mas também humanizado, ampliando a consciência dos leitores e de formulação de políticas públicas para além do Setembro Amarelo (mês da prevenção ao suicídio).

1. METODOLOGIA

Este trabalho desenvolveu-se com o objetivo central de apresentar as possíveis crises existenciais que podem levar ao suicídio. E para isso, realizou-se uma revisão narrativa de literatura, entre os meses de março a maio e agosto e setembro de 2021, considerando no mínimo cinco autores com produção no período de 2016 a 2021.

Foram utilizados os seguintes descritores “Suicídio”, “Suicídio e Gestalt-terapia”, “Crises Existenciais”, “Tédio Existencial”, “Sentido da Vida”. As publicações foram coletadas nas plataformas SciELO, Google Acadêmico e Biblioteca Digital Multivix. Realizou-se também levantamento bibliográfico por meio de fichamentos de livros de referência de autores clássicos e fontes impressas de acervos de revistas que publicam artigos sobre Suicídio e a Psicologia.

A metodologia da pesquisa se define de forma qualitativa de caráter descritivo. De acordo com Sampieri, Callado e Lucio (2013) a pesquisa qualitativa é caracterizada por aprofundar, explorar e compreender os fenômenos sociais, buscando assim informações de qualidade através do problema de pesquisa.

Essa metodologia foi escolhida, porquanto, este projeto de pesquisa não se dá na produção e aplicação do conhecimento, mas sim a partir da pesquisa de conhecimentos de diversos autores. Quanto a classificação será descrita sobre o que já existe através do procedimento de pesquisa bibliográfica. Logo o trabalho será baseado no pensamento de autores, levando em conta o que pode ser apreendido e assim descrito.

Considerou-se os seguintes critérios de inserção: 1- Leituras que exploravam o conceito de suicídio bem como a relação com a Gestalt-terapia. 2- Abordagem no sentido da vida e crises existenciais do ser humano. 3- O papel da psicologia nos casos de suicídio.

Quanto aos critérios de exclusão adotou-se: Leituras baseadas em outros temas. 2- Leituras que trabalharam a temática apenas em síntese. 3- Leituras repetidas. Portanto, para uma pesquisa mais apurada foram selecionadas leituras de artigos e livros compatíveis a idealização dos autores deste trabalho.

2. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Julga-se necessário destacar que no andamento deste trabalho deparamo-nos com uma quantidade limitada de autores que tratam sobre a temática do suicídio bem como as crises existenciais. Por outro lado, o material coletado converge quanto a importância de uma abordagem humanizada, atuando na compreensão e intervenção com um olhar que seja capaz de desvencilhar-se de julgamentos e preconceções e esteja disposto a entender a fundo as particularidades de uma ideação suicida. Nesse ponto ficou em evidência a relevância da psicologia no enfrentamento das questões existenciais em detrimento de todo julgamento social que possa existir com relação ao tema.

O suicídio é visto como um grave problema que a saúde pública tem enfrentado, no entanto, existem formas de prevenir em tempo hábil para que este ato não ocorra. De acordo com a OMS dados de 2019, 97.339 pessoas tiveram o suicídio como causa de morte na Região das Américas, e as estimativas dizem que as tentativas foram 20 vezes o número de casos consumados. As pesquisas também mostram que o suicídio está ligado a fatores de risco como perda de emprego ou área financeira, traumas ou abusos, uso de substâncias e até mesmo transtornos mentais. (BERTOLOTE, SANTOS E BOTECA, 2010)

De acordo com Fukumitsu (2019) o ato de assassinar a si próprio expressa um pedido de socorro, pois o que o indivíduo na verdade anseia é matar a sua dor, a falta de fé na vida e a desesperança. Diante disso, o sentido da vida continua sendo um dos grandes impasses contemporâneos aponta Angerami-camon (2007). Essa falta de sentido torna-se um fator preponderante que o insere em crises existenciais, oportunizando a ideação suicida.

Esse mesmo pensamento é fortalecido por Frankl (2014) que também alerta sobre a necessidade de preenchimento dos vazios existenciais para que o indivíduo enxergue possibilidades que permitirão uma mudança de perspectiva e conseqüentemente o resgate da sua existência. Autores como: Távora (2017), Frankl (1985), Lima (2013), Cardella (2002), elucidam também a importância de compreender a impermanência e mutabilidade dos sentidos, sendo necessária a ampliação de consciência para se relacionar de forma saudável com essa realidade.

A partir da leitura dos artigos e materiais coletados na revisão de narrativa bibliográfica, serão discutidos tópicos de caráter descritivo de acordo com a ordem prevalente em que aparecem nos estudos abordados.

2.1 O Conceito de suicídio

O Brasil é o oitavo país em número absoluto de suicídios. A média de morte por suicídio é de 6 a 7 por 100 mil habitantes. Segundo o CVV (Centro de Valorização a Vida), 32 brasileiros morrem por dia vítimas de suicídio. Considerando-se todas as faixas etárias o suicídio está entre as 10 principais causas de morte, e entre as duas ou três mais frequentes em adolescentes e jovens adultos (OMS). Pode ser caracterizado como um ato intencional, pois é uma possibilidade que o indivíduo acredita ser para findar a sua dor. (ABP, 2014)

Várias são as reflexões que remetem ao desejo de tirar a própria vida, como findar um sofrimento, sair da situação de desespero, frustração da perda do emprego, por não saber lidar com os problemas e conseqüentemente a falta do sentido da vida. Em se tratando do ato de tentar suicídio, acredita-se que é um ato multicausal, ou seja, as causas não se resumem em uma, no entanto existe algo que desencadeia, como por exemplo, a perda de um ente querido. (FUKUMITSU E SCAVACINI, 2013).

O suicídio, portanto, pode ser definido como a forma que a pessoa em estado de desespero expressa o que não consegue em vida, haja vista que o seu desejo com essa atitude não é a morte, mas aliviar os sintomas de sofrimento. Nesse contexto encontra-se sem esperança, e não enxerga recursos físicos, mentais ou espirituais para prosseguir, assim o seu objetivo é obter outra forma de existência, e para isso a sua única alternativa é a própria morte.

Portanto, está numa crise existencial (CFP, 2013; FUKUMITSU, 2019; SILVA, 2016)

A tristeza, a angústia e o sofrimento são normais na vida do ser humano, porém é necessário falar, expressando o que sente. Muitas vezes um acolhimento e um diálogo sem julgamentos minimizam o ato de se suicidar. Mas na sociedade atual, onde a maioria das pessoas são individualistas, arrogantes e preconceituosas, ao ouvir alguém expressando os seus sentimentos, fraquezas e dores, já o estigmatiza como uma pessoa fraca, covarde, fracassada, que nunca está bem, que vive se vitimizando (FUKUMITSU, 2019).

De modo geral, a sociedade contemporânea não está preparada para ouvir e acolher as dores de alguém, mas para buscar os seus próprios interesses e atenta-se ao outro quando este obtém sucesso em certa área da vida. A felicidade tornou-se uma obrigação, pode-se observar pelas postagens nas redes sociais, as pessoas postam somente momentos de alegria, e em sua maioria estão vivendo um cárcere mental. Vivem aprisionadas dentro delas mesmas, porém para serem pertencentes e não julgadas, preferem fingir que estão em plena felicidade (FUKUMITSU, 2019).

Diante disso, esquecem que na jornada da vida há desafios, assim como as borboletas que são provadas por um bom tempo em casulos escuros para depois ganharem asas e alcançar seus voos. Nessa sociedade, a morte, de modo geral é vista como um tabu. As pessoas não querem ouvir e falar sobre o assunto. E quando se fala de uma morte voluntária é um problema ainda maior. (CFP, 2013; FUKUMITSU, 2019; SILVA, 2016)

2.2 O indivíduo suicida na perspectiva da Gestalt-terapia

Partindo da perspectiva da Gestalt-terapia, dentro da psicologia humanista, “o homem se autodetermina, interage ativamente com seu meio ambiente, é livre e pode fazer escolhas” (FRAZÃO, 2013, p. 12), sendo assim o protagonista da sua história. No entanto muitas das vezes, com o corre-corre da rotina, se perde em seu mundo e não consegue se autogovernar. Dessa forma, o ser humano está em busca do que oferece sentido a sua vida, pois ele é um ser de sentido. Isso significa que está a todo o momento em busca do que satisfaz a sua necessidade (CARDELLA, 2002; PEREIRA 2019).

“A satisfação de uma necessidade traz estabilidade ao indivíduo, enquanto o surgimento de uma nova necessidade o desequilibra, gera tensão, e o motiva na busca de uma nova satisfação” (CARDELLA, 2002, p. 46). Quando surgem várias necessidades, o indivíduo precisa hierarquizar, apontando para uma dominante (figura), e as outras necessidades passam para um segundo plano (fundo). A cada necessidade suprida, ou seja, a cada problema resolvido, uma gestalt é fechada, dando sequência para a próxima (CARDELLA, 2002).

Assim sendo, o ser humano é um ser holístico, ou seja, uma totalidade. É um ser de relações com o meio e consigo mesmo. E estará sempre no processo de auto-regulação e ajustamento criativo, isto é, estará sempre criando, renovando e ressignificando diante dos desafios apresentados pela vida, sendo uma forma de encontrar equilíbrio (LIMA, 2013; TÁVORA, 2017).

Vale ressaltar que de acordo com a psicologia da Gestalt o todo é diferente da soma das partes. Assim sendo, a pessoa que idealiza o suicídio deseja eliminar o sofrimento, ou seja, parte da sua existência, mas em meio ao conflito mental confunde eliminar o sofrimento com aniquilar a si por inteiro, matando o todo (FUKUMITSU E SCAVACINI, 2013).

O suicida é um assassino de si mesmo, utiliza o mecanismo de defesa denominado retroflexão de forma não saudável, pois reprime os seus sentimentos e investe a sua energia na ideação de sua própria morte. Assim, a projeção surge quando o indivíduo projeta o alívio do sofrimento da morte, buscando na verdade outra maneira de viver. Entra ainda no estado de confluência, quando já se imagina morto, ainda com vida e “morrer significaria identificar-se em totalidade com a parte já morta, ou seja, a parte passa a ser o todo, pois para destruir uma parte do sofrimento, mata-se o todo” (FUKUMITSU E SCAVACINI, 2013, p. 202).

Portanto, um indivíduo que diz não a própria existência “parece não ter encontrado uma maneira funcional e saudável de manejar suas necessidades” (FUKUMITSU, 2019, p. 90), não alcança o processo de auto-regulação e seu ajustamento criativo está disfuncional, sendo assim, não encontra sentido no seu existir. Pode-se dizer então que está num acúmulo de gestalts inacabadas, enrijecidas, pensamentos desorganizados, desiludido com a vida, podendo estar em um quadro de depressão e com o desejo de finalizar tudo isso, a sua percepção de salvação é o suicídio. Assim, “aquilo que é definido como causa,

na verdade é a gota de água em um copo que de há muito transbordou” (PEREIRA, 2019, p. 22).

2.3 Um Ser de Sentido em Crises Existenciais

Aquilo que é considerado como uma “vontade de sentido” segundo a Logoterapia de Viktor Frankl, está incluído nos interesses primários do homem, e esse desejo de sentido é o que na sociedade vem permanecendo insatisfeito. Muitas teorias enxergam o homem como um ser reativo aos estímulos ou obediente aos seus próprios impulsos quando se trata do que o motiva em sua vida. Porém é importante que seja levado em consideração que o homem em vez de reagir ou obedecer, ele responde, responde em outras palavras a questões que são apresentadas diante dele pela vida (FRANKL, 2014).

O sentido e as significações da vida são fatores essenciais de gratificação emocional que se tem através das realizações ao longo de uma existência. Ao se abrir para a existência e desenvolvimento pleno de suas realizações, o que se obtém de resultado é um homem com possibilidades expandidas de crescimento pessoal (ANGERAMI-CAMON, 2007). Cabe aqui dizer que, cada ser humano possui uma subjetividade, singularidade sendo assim um ser único, com experiências e modos de pensar diferentes. (PEREIRA, 2019)

Quando alguém diz “estou angustiado”, é importante esclarecer o que está sentindo. O medo, a depressão, os sintomas físicos (gastrite, tonturas, taquicardia), associados ao que essa pessoa identifica como “angustia”, podem ser a expressão do temor do futuro, da sua falta de perspectiva, da sensação de estar sendo aniquilada ela vida, do desinteresse generalizado, da incapacidade de enfrentar a morte, de tudo isso junto (ANGERAMI-CAMON, 2007).

Conforme relatado por Frankl (2014) certa vez recebeu uma carta de um homem chamado Cleve W., o mesmo escreveu que estava extremamente feliz, por mais incrível que pareça este homem se encontrava encarcerado em uma prisão. O fato de estar feliz mesmo na condição em que Cleve estava era devido ao fato de que na prisão ele conseguiu encontrar diversas oportunidades agradáveis de ser útil e de crescer. E que na realidade sentia que estava mais feliz lá vivendo aquele momento do que em qualquer outra época de sua vida, isto ilustra a importância e a possibilidade que o sentido da vida traz em meio a

condições adversas.

A única coisa que desejo afirmar é que se há uma falta de sentido, o preencher esse vazio resultará em um efeito terapêutico, mesmo que a neurose não tenha sido causada por um vazio. O grande médico Paracelso estava certo quando dizia que as doenças têm origem no reino da natureza, mas a cura provém do reino do espírito (FRANKL, 2014).

Em sua trajetória na vida em busca de algo que lhe dê uma significação plena e total, o indivíduo se depara com inúmeras dificuldades. A busca por si só pode ser um caminho doloroso repleto de obstáculos que em sua grande parte trazem confusão interna com relação aos fatos. O sentido da vida não é algo que surgiu no último século, ele vem sendo buscado pelo homem desde os primórdios. Vale ressaltar, no entanto, que o tempo que se despende para esta causa é insuficiente. Por mais que estejamos em uma era de excelentes avanços tecnológicos, quando se trata da busca pelo sentido da vida continuamos praticamente da mesma forma há milênios (ANGERAMI-CAMON, 2007).

Nos tempos de Alder e de Freud era comum as pessoas acusarem sentimentos de inferioridade ou frustrações sexuais. Porém nos tempos mais recentes os indivíduos têm buscado por ajuda por estarem aflitos com um sentimento de inutilidade da vida. O problema que leva muitos a procurar uma clínica agora é o da frustração existencial, em outras palavras é o que podemos chamar de “vazio existencial” – termo cunhado por Frankl no ano de 1955 (FRANKL, 2014).

Em um instante eis a pergunta: “Sobreviver? Mas por qual motivo?”. Em dias atuais existe um número cada vez maior de indivíduos que possuem recursos para que consigam sobreviver, mas não de um sentido pelo qual viver, que está além da sobrevivência. Isso se torna um fato curioso pois, existem pessoas em todas as partes que são felizes em situações consideradas extremamente adversas. (FRANKL, 2014)

Conforme relata Frankl (2014), o fato de um indivíduo não ter em sua existência um sentido para viver, abre espaço para a tendência de tirar a própria vida, colocando em estado de prontidão para realizar tal ato mesmo que todas as suas necessidades estejam sendo atendidas em quaisquer aspectos de sua vida de forma satisfatória. O mesmo conta que tomou consciência de uma notícia através de um de seus estudantes que em uma universidade americana 60

jovens que haviam tentado suicídio passaram por uma entrevista, onde 85% dos mesmos afirmaram que a razão de terem tentado tirar a própria vida era devido ao sentimento de que “a vida parecia vazia de sentido”. Dos que responderam esta afirmação 93% eram ativos na participação em planos sociais, tinham boa situação acadêmica e tinham até mesmo um bom relacionamento com os membros de suas famílias. “Sonhamos que bastava fazer progredir as condições socioeconômicas de uma pessoa para que tudo caminhasse bem, para que ela ficasse feliz. A verdade é que, a luta pela sobrevivência não se acaba, e ponto” (FRANKL, 2014).

É possível afirmar de modo expressivo que tem crescido o número de pessoas que sofrem de tais problemas existenciais, a consciência de que a causa da vida não está sendo alcançada seja por dificuldades existenciais de consequências sociais ou pela própria inação em relação a assumir as possibilidades como parte da existência (ANGERAMI-CAMON, 2007). O indivíduo que não faz reflexões a respeito de sua existência, está sempre no automático e vive uma vida mecanizada, não sabe quais são os seus desejos, propósito de vida, não sabe ao menos falar sobre si. Encontra-se, como diz Frankl (1985), num estado de tédio.

O termo tédio etimologicamente é definido como um desgosto, aborrecimento, enfado, fastio. O tédio em si não se trata de algum tipo de entidade da qual se possa retirar a força de dentro de alguém. A questão é como se lida com ele, ao ouvir seus primeiros sinais temos a opção de agir ou de permitir que o mesmo faça morada com uma neurose. Para uns, esse sentimento de tédio trouxe uma mensagem de aniquilamento, de destruição interna, lenta e solitária enquanto para outros foi a mensagem que os levou para sua redenção, um chamado para transcender e evoluir (ANGERAMI-CAMON, 2007).

Ao mesmo tempo que a existência carece de sentido e nos atira ao encontro da absurdidade da vida, também nos leva ao fato de que, ao superarmos o tédio existencial que nos corrói, estamos conquistando horizontes que nos tornam excelsos e decididamente humanos no sentido mais amplo do termo (ANGERAMI-CAMON, 2007).

É importante ressaltar que para Frankl (1985) o sentido da vida não é algo fixo, ele não é único, e sim se trata de algo que difere de pessoa para pessoa, pode se modificar de um dia para o outro, de uma hora para a outra, pois cada um possui uma história de vida, experiências únicas, significações únicas, e

automaticamente um sentido de vida diferente, que é mutável, porém nunca deve deixar de estar presente seja o sentido que for, para o momento que for.

2.3 Possíveis Intervenções psicológicas para resgate da existência

A psicoterapia é um local para as possibilidades serem descobertas, onde o terapeuta é um facilitador do processo do cliente, pois este é quem encontra as respostas. Ser terapeuta é entender o seu campo, e assim compreender o campo do seu cliente. Isto é, distinguir o que é seu do outro. Assim, o terapeuta oferecerá suporte aos que se sentem limitados existencialmente, passaram por perdas, e não encontram perspectiva em vida. Logo, se deparam em um mundo sem sentido, vago e solitário (FUKUMITSU, 2019; FRANKL, 1985).

Ocorre que, é preciso reconhecer o sentido da vida. Eis a questão! Qual é o sentido da vida? Algumas pessoas dirão que se tivessem uma mansão seriam felizes, outras se recebessem 5.000 por mês. Em uma sociedade onde o ter é mais do que o ser, a felicidade é vista no futuro, porém ela pode ser encontrada no aqui e agora. Todavia, o processo terapêutico facilitará o indivíduo a encontrar o sentido da sua vida. O psicoterapeuta está aberto a oferecer meios para que o cliente encontre o real propósito de existência, lembrando que, de modo algum, interferir, já que esse processo é totalmente intrínseco (FUKUMITSU, 2019).

Para Shneidman citado por Fukumitsu (2017) o psicoterapeuta pode intervir naquele comportamento suicida, de modo que consiga trabalhar os sentimentos presentes, como o medo, frustração, solidão, raiva, decepção amorosa, entre outros. Não consegue tirar o vazio existencial que o cliente possui, mas ajuda-o a transformar o vazio existencial em vazio fértil.

Desse modo, junto com o cliente, irá buscar a ampliação da *awareness*, isto é, ampliação da consciência, onde o indivíduo falará sobre o que sente o seu vazio existencial no aqui e agora, entrando em contato com o sofrimento, suas mazelas e crises internas. Portanto, é a tomada de consciência e suas reais necessidades do momento aqui-agora que permitirá que o cliente capte e encerre sua Gestalt, assim, outras necessidades serão vistas e trabalhadas. O intuito é buscar o equilíbrio de suas funções de forma dinâmica (CARDELLA, 2002; FUKUMITSU, 2019).

É importante o psicoterapeuta mostrar-se interessado no processo do cliente, estando de fato presente, com uma escuta ativa e sem julgamentos, fazendo com que ele se sinta acolhido e compreendido. Pois aquele que deseja acabar com a própria existência, em outras palavras está buscando outras maneiras de subsistir, então o psicoterapeuta juntamente com o indivíduo buscará entender como a vida está sendo aproveitada, investigando os motivos e também a sua percepção na escolha do suicídio como sua salvação (FUKUMITSU, 2019).

Vale lembrar também, como menciona Peçanha (2021, p. 226):

[...] entender que cada pessoa tem um tempo próprio para entrar em contato com seus sentimentos, com suas resistências e angústias. Isso inclui que nós, psicólogos, precisamos ser pacientes e respeitar o momento do outro e a forma como este lida com sua dor.

De acordo com Fukumitsu (2019) existem três passos que são fundamentais o psicoterapeuta seguir. O primeiro é de estar consciente e observar os fatores de risco. O segundo é prestar atenção, cuidadosamente, aos comportamentos do cliente, bem como as dicas que ele pode dar quanto às tentativas de suicídio. E o terceiro é que, se realmente há grande possibilidade de suicídio torna-se primordial explorar ao máximo os problemas do suicídio com o cliente.

Sendo assim, para Fukumitsu (2019) é crucial que o terapeuta investigue o contexto no qual o cliente está inserido, todavia é importante acompanhar o cliente em seu dia a dia, oferecendo atendimentos domiciliares, e se necessário encaminhamento para internação hospitalar com o apoio interdisciplinar.

Vale destacar a importância de o psicoterapeuta incluir no contrato terapêutico a quebra do sigilo com o consentimento do cliente, pois conforme o artigo 10 do Código de Ética Profissional do Psicólogo (2005), em casos de risco, como o suicídio, o psicólogo poderá decidir pela quebra do sigilo, baseando sua decisão na busca do menor prejuízo, a fim de preservar a vida do cliente.

Além disso, com pacientes suicidas é imprescindível que o terapeuta disponibilize o seu número de telefone, para que o paciente possa entrar em contato em momentos de desespero e emergência, mesmo fora do horário comercial (CFP, 2013).

E nessa construção, dia após dia, torna-se vital o Gestalt-terapeuta ter a compreensão da disponibilidade de entrega para o contato com o outro. E querer estar ali. E querer ser presença, quando por diversas vezes o outro quer ser ausência (PEÇANHA, 2021, p. 228).

Em linhas gerais temos um exemplo de tentativa de suicídio, utilizando-se do ponto de vista de Rigo (2013), em que cujo homem apaixonado descobre a traição de sua companheira, e se encontra em profunda tristeza e desespero, e tenta contra a própria vida ingerindo uma quantidade considerada de medicamentos, o mesmo deixa a embalagem vazia do seu lado de modo que ao ser encontrado, deduzam o ocorrido e o socorrem com tempo hábil. É correto afirmar que o protagonista da tentativa de suicídio não tem desejo de acabar com a própria vida conscientemente ou inconscientemente.

Na abordagem Gestáltica, o foco não é apenas a ação suicida, e sim, o modo na qual o indivíduo se porta e comunica o fim de sua existência, e não é somente esse ponto, busca entender e compreender como tudo aquilo começou, visto que, envolve crenças, que uma vez inexistente poderia conseguir coisas que em vida não alcançou (FUKUMITSU, 2019).

É importante que o terapeuta esteja em busca de manejos para auxiliar o indivíduo a lidar com os imprevistos da vida, pois é provável que se comprometam as situações negativas. Em Gestalt-terapia, o terapeuta busca olhar a capacidade do indivíduo e como ele lida diretamente com isso, logo, emitimos intensidade para auxiliá-lo em acontecimentos que se sente incapacitado de resolver. (FUKUMITSU, 2019).

Estamos frente à realidade suicida e ficar de braços cruzados é consequência e descaso a saúde pública. Para Werlang (2013) é possível evitar a conduta suicida, e para isso acontecer é necessário que profissionais capacitados estejam envolvidos, criando métodos eficazes para almejar possíveis resultados.

2.4 Possíveis Intervenções com a Família em Processo de Luto

De acordo com Cândido (2011) quando o enlutado descobre a notícia do falecimento logo se depara em um processo árduo e de muito sofrimento, chegando até mesmo a negar as condições da morte. Dessa forma, o ser

humano não encontra saída em suas crises existenciais, e cabe a ele mesmo se responsabilizar por essas instabilidades e recuperar a liberdade para voltar a viver, pois o intuito da psicoterapia é oferecer consentimento de *awareness*, assim o enfrentamento das crises é conscientizado, o processo angustiante se minimiza evitando consequências negativas, pois é chegado o momento de ressignificar o processo do luto (FUKUMITSU, 2019).

Em decorrência aos impactos causados pelo suicídio de um ente querido, utilizaremos a posvenção que é efetuada através de variáveis ações, o intuito é diminuir os riscos, desempenho este que abrange a compreensão, estabilidade aos grupos familiares e instituições, e minimização de conduta que levam a pessoa ao risco de novos suicídios (FUKUMITSU, 2019).

Vale enfatizar que, é cuidadoso e primordial em posvenções o uso correto de vocabulários, entender que naquele momento não é permitido julgar, incriminar, apontar erros. “Devemos, portanto, adotar um olhar mais respeitoso e de acolhimento em relação aos que se mataram e aos que foram impactados pelo suicídio de pessoas amadas” (FUKUMITSU, 2019, p.53). Para que, o profissional desenvolva uma postura assertiva frente ao ocorrido, e efetive condições que não passe pelas aflições, é imprescindível se olhar como um dos sobreviventes (TAVARES, 2013).

Vimos que é comum o enlutado se sentir culpado pelo suicídio. Por isso, quando ouvimos que ele sente culpa, é incorreto dizer: “Não sinta culpa”. Ao contrário, é preciso fazer a pergunta: “Do que você se culpa?” A partir dessa questão, o enlutado poderá, por meio das ruminações, reinvestir energia em si e reintegrar sua potência. Em outras palavras, aquele que se percebe impotente pela morte do outro poderá, por meio da culpa, reativar sua potência. Explico (FUKUMITSU, 2019, p.54).

Ressalta-se que, seja cada vez mais necessário no Brasil a presença de grupo de apoios para os indivíduos que perderam pessoas queridas pelo suicídio, visto que, é por meio das vivências e acolhimento da escuta que o mesmo conseguirá ter um outro olhar dos acontecimentos que lhe trouxe aflições (FUKUMITSU, 2019).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tema abordado nos leva a imergir em uma realidade presente, que por muitos é esquecida ou simplesmente ignorada. Quando alguém toma a decisão de dar fim a própria existência, temos um papel no mundo que perde sua continuidade, é um momento de quebra das leis naturais da vida, é certo que a morte é uma realidade, porém quando ela é resultante de uma escolha temos uma questão que não possui formulas prontas que tragam êxito para solucionar o problema de todos os casos.

Contudo evidencia-se a importância dos estudos direcionados a temática do suicídio, tendo em vista o alto número de casos consumados e dos que por algum motivo felizmente não chegaram a sua conclusão. Por ser um ato que quando alcança sua finalidade é irreversível, temos a importante tarefa de trazer compreensão para que facilitemos o acesso a intervenções que mudam a perspectiva daqueles que idealizam a morte como um último recurso.

A partir disto, chegamos à conclusão de que a impercepção quanto as possibilidades de sentido da vida são um dos maiores agravantes dos atos suicidas. Enquanto existem inúmeras pessoas que conseguem viver em situações escassas de forma satisfatória, há outros que mesmo com muito carecem de motivação para viver, seja por terem perdido o sentido e não alcançarem outro ou por nunca terem conhecido uma significação de vida. Isto faz com que seja destacada a importância do processo terapêutico realizado por um profissional da área psicológica que possui o preparo e a visão humanizada, atuando como um facilitador que favoreça a ampliação de consciência, para que o indivíduo perceba o seu vazio existencial como um terreno fértil para suas possibilidades, e possa alcançar o estado de mente sadia da qual precisa para viver e se relacionar com os sentidos seja em sua ausência ou mutabilidade.

Ressaltamos, contudo, que a compreensão do ato suicida não deve se ater apenas ao estudo particular do homem. Faz-se necessário que em outra oportunidade sejam abordadas as questões sociais que envolvem a temática, pois sendo o homem um ser social e de relações, é preciso também entender os quais os fatores sociais que relacionam, impactam e corroboram com o suicídio.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANGERAMI-CAMON, Valdemar Augusto. Temas existenciais: conceitos e fundamentos: O sentido da vida. *In: PSICOTERAPIA Existencial*. 4. ed. São Paulo: Thomson Pioneira, 2007. cap. 1, p. 34-38. ISBN 9788522105526.

ALMEIDA, F. M; O suicídio: contribuições de Émile Durkheim e Karl Marx para a compreensão desse fenômeno na contemporaneidade. **Revista Aurora**, v. 11, n. 1, p. 119-138, 2018. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/aurora/article/view/7306>. Acesso em: 12 out. 2021.

BERTOLETE, José Manoel; MELLO-SANTOS, Carolina de; BOTEGA, Neury José. Detecção do risco de suicídio nos serviços de emergência psiquiátrica. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 32, p. S87-S95, 2010.

CÂNDIDO, Artur Mamed. **O Enlutamento por Suicídio**: elementos de compreensão na clínica da perda. 2011. Disponível em <https://repositorio.unb.br/handle/10482/10000>. Acesso em: 24 mai. 2021.

CARDELLA, B. H. P; **A construção do psicoterapeuta**: Uma abordagem gestáltica. São Paulo: Summus, 2002.

CFP. O Suicídio e os Desafios para a Psicologia. Brasília, 2013. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2013/12/Suicidio-FINAL-revisao61.pdf> Acesso em: 05 jun. 2021.

Conselho Federal de Psicologia. RESOLUÇÃO CFP N° 010/05 aprova o **Código de Ética Profissional do Psicólogo**. Brasília, agosto de 2005. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>. Acesso em: 11 jun. 2021.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1985.

FRANKL, Viktor E. **Um sentido para a vida**: Psicoterapia e humanismo. 11. ed. São Paulo: Editora Ideias & Letras, 2014. 176 p. ISBN 978-8598239354. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. 36. ed. Petrópolis: Vozes, 2014.

FRAZÃO, M. L; **Um pouco da história... Um pouco dos bastidores**. In: FRAZÃO, M. L., FUKUMITSU, K, O; **Coleção Gestalt-terapia**: Fundamentos e Práticas. São Paulo: Summus, 2013. p. 11-23.

FUKUMITSU, K. O. et all; (2015). **Posvenção**: uma nova perspectiva para o suicídio. *Revista Brasileira de Psicologia*, 2(2), 48-60. Disponível em: encurtador.com.br/cwxO2. Acesso em: 22 mai. 2021.

FUKUMITSU, K, O; **Sobreviventes enlutados por suicídio**. 1 ed. São Paulo: Summus, 2019.

FUKUMITSU, K. O; **Suicídio e Gestalt-terapia**. 3 ed. São Paulo: Lobo, 2019.

FUKUMITSU, K. O., & SCAVACINI, K. (2013). **Suicídio e Manejo Psicoterapêutico em Situações de Crise: Um a Abordagem Gestáltica**. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 19(2), 198-204. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735519008.pdf>. Acesso em: 22 mai. 2021.

LIMA, P. V. A; **A Gestalt-terapia Holística, Organísmica e Ecológica**. In: FRAZÃO, M. L., FUKUMITSU, K. O; **Coleção Gestalt-terapia: Fundamentos e Práticas**. São Paulo: Summus, 2013. p. 145-156.

OMS; **Suicídio é a 3ª causa de morte de jovens brasileiros entre 15 e 29 anos**. Disponível em: <http://www.saude.ba.gov.br/2020/09/10/oms-alerta-suicidio-e-a-3a-causa-de-morte-de-jovens-brasileiros-entre-15-e-29-anos/>Acesso em: 05 jun. 2021.

PEÇANHA, T. S. L; **O sentido do olhar: A prática do Gestalt-terapeuta em um Hospital Público**. In: RASO, A. A. D., MENDONÇA, B. I. O; **Gestalt-terapia ampliada: Práticas Integrativas e Humanização em Saúde e Assistência Social**. Curitiba: Juruá, 2021. p. 223-239.

PEREIRA, E. T. R. (2019). **A falta de sentido existencial como uma das raízes para o suicídio: um estudo de caso**. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/33026/1/Monografia%20Edvania.pdf>. Acesso em: 22 mai. 2021.

SILVA, A. B. B; **Mentes Depressivas: As três dimensões da doença do século**. 1 ed. São Paulo: Pricipium, 2016.

Suicídio: informando para prevenir / Associação Brasileira de Psiquiatria, Comissão de Estudos e Prevenção de Suicídio. – Brasília: CFM/ABP, 2014.

TÁVORA, C. B; **Depressão na Contemporaneidade: Ajustamentos Depressivos, Experiência Depressiva Patológica e Campo Depressivo**. In: FRAZÃO, M. L., FUKUMITSU, K. O; **Coleção Quadros Clínicos Disfuncionais e Gestalt-terapia**. São Paulo: Summus, 2017. p. 211-236.