

Suicídio, com medo de viver

UM GUIA PRÁTICO SOBRE COMO
ENFRENTAR ESTE ESTADO
TRANSITÓRIO DA VIDA!

J. ANDRE RODRIGUES

[@joaoandre.psicologo](https://www.instagram.com/joaoandre.psicologo)

João André Rodrigues

Suicídio, com medo de viver!

Um guia pratico sobre como enfrentar este estado transitório da vida!

reciclandoideias.com

Capa: *João André Rodrigues*

Revisor (a): *Dipaula Minotto da Silva*

E-mail do Autor: joaoandrerodrigues@live.com

Site do Autor: *reciclandoideias.com*

João André Rodrigues.

Rodrigues , João André /Suicídio, com medo de viver Criciúma
- Santa Catarina|Brasil, 2017 - 31p.

Copyright © 2017, J. A. Rodrigues

A presente obra é disponibilizada de forma gratuita por reciclandoideias.com, é expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer usos comerciais do presente conteúdo sem autorização do autor.

Sumário

[Apresentação](#)

[Introdução](#)

[A era do alívio imediato!](#)

[O que é o sofrimento?](#)

[Sabemos lidar com a frustração?](#)

[O que leva alguém a pensar em suicídio?](#)

[Como agir quando alguém tenta/fala em suicídio?](#)

[E quando a pessoa não aceita atendimento?](#)

[Locais em que você pode encontrar ajuda:](#)

[Por fim, não desista e não se deixe vencer pelas barreiras e dificuldades!](#)

[Referências Bibliográficas](#)

Apresentação

O objetivo deste e-book é oferecer informações relevantes de forma objetiva, sensível e acessível sobre prevenção do suicídio. O formato digital, e a estética do material tem como objetivo atrair leitores e leitoras que podem não ter habito de leitura, mas que podem se beneficiar com seu conteúdo. Reiterando assim a proposta da acessibilidade do material.

Este material não se destina somente a estudiosos do tema, e demais interessados na área da saúde ou saúde mental, mas principalmente às pessoas que possam estar vivenciando neste momento em sua vida ou na vida de alguém próximo afetivamente esta temática. É portanto, uma estratégia de compartilhar conhecimento a quem precisa dele, e onde faz mais pode ser útil. Não se trata de um manual de autoajuda, mas temos a pretensão de ser um guia, que auxilie em reflexões sobre como lidar com o medo e a dificuldade de viver.

Buscamos dentro do possível simplificar conceitos complexos e de ramificações profundas na estrutura histórico-cultural de nossa sociedade. E portanto, propormos horizontalizar as relações de (auto) cuidado.

Esperamos que este material supra tais intenções: de oferecer a você um norte em um dos momentos mais difíceis que se pode enfrentar. Saiba que você não esta sozinho(a). E é preciso estar aberto para, ao olhar para o lado, reconhecer as mãos que podem lhe ofertem auxilio.

Introdução

A ideia de suicídio não é um fenômeno novo, podemos encontrar registros de ideação ou tentativas de efetivação do suicídio nas mais remotas culturas. Parece sempre estar associado (a) a um ponto a partir do qual a pessoa, não vê a possibilidade de uma solução minimamente aceitável para o conflito que vivencia.

Assim podemos compreender que é um processo subjetivo e que só pode ser entendido a partir do contexto vivenciado pelo sujeito que experimenta o fenômeno. Devendo então considerar todas as múltiplas influencias que levam alguém a pensar ou agir na direção do suicídio. Incluem-se aqui os aspectos subjetivos, a família, a escola, a comunidade, o sistema político-econômico em que se esta inserido, além dos histórico-culturais que muitas vezes agem silenciosamente sem que se possa perceber e refletir sobre eles.

Esperamos a partir da leitura deste, que você consiga ampliar sua percepção e reflexão sobre este fenômeno que vem crescendo mundialmente, e já é tratado como um epidemia que atinge a todos em maior ou menor grau.

A era do alívio imediato!

Vivemos um momento em que tudo acontece muito rápido, comida rápida, respostas rápidas, etc. Tudo tem que acontecer de forma rápida e imediata, se não é rápido não é bom ou não serve.

“A dor e o sofrimento também devem ser aliviados imediatamente”, assim como o conflito deve ser rapidamente contido, resolvido. Com essa nova forma de lidar com os problemas estamos perdendo a capacidade de “aguentar o tranco”, basta algo causar algum desconforto que corremos para usar algo que alivie imediatamente. E assim tem sido para tudo o que é desconfortável.

Não estou fazendo uma defesa da dor e negando os benefícios da possibilidade de um alívio ou manejo do sofrimento, apenas reconhecendo que a dor em si é um sistema de aviso que se não reconhecido leva à um aumento dos sintomas. Que tem como função apontar para algo que não está funcionando bem, ou para uma necessidade que não está sendo satisfeita.

O alívio imediato quando usado sempre que a dor se mostra, pode impedir que a pessoa se de conta do que está faltando ou causando frustração. Assim a situação que está causando a dor não é reconhecida e continua a se agravar. Um exemplo pode ser útil para entendermos esta questão:

Maria é uma pessoa ocupada, cuida de casa, trabalha em uma empresa como coordenadora de projetos, está fazendo MBA em Administração, pois o mercado é muito competitivo e não pode ficar para trás, não quer correr o risco de perder sua posição para alguém melhor preparada. A cerca de cinco meses seu casamento entrou em crise, no trabalho um novo funcionário parece melhor preparado que ela para o cargo de gerência, e seus trabalhos para o MBA estão se acumulando. Há 4 meses está tomando remédio para dormir, para acordar, comer, e para as dores pelo corpo que não dão trégua. Algumas pessoas inclusive seu superior já perguntou o que estaria acontecendo, já que Maria está irritada e esquecida. Maria tem pensado em trocar de médico pois os remédios não estão ajudando a dar conta de tudo que precisa fazer. Já não aguenta mais e tem pensado que talvez o problema seja ela, que talvez não seja boa o suficiente. Sua autoestima, aliás, sua “baixa autoestima” tem

aumentado seu sofrimento, também tem pensado que já que o problema é ela, talvez, o melhor seria jogar tudo para o alto, só lhe falta coragem. Tem medo do que os outros iram pensar.

Talvez você se reconheça, ou reconheça alguém próximo a você nesta situação. É um exemplo clássico de como buscamos alívio imediato para situações desconfortáveis, sem percebermos o que realmente esta causando este desconforto.

Ao invés de pedir ajuda Maria esta buscando “dar conta” de tudo sozinha e ao fazer isso vem acumulando tarefas, perdendo desempenho. Aquilo que mais almeja esta fugindo de suas mãos e pedir ajuda poderia, em sua visão, desqualifica-la para a possível promoção. Se olharmos de forma critica a situação compreenderemos que tanto o ambiente competitivo quanto a forma como Maria percebe e significa o que esta vivenciando, assim suas intenções vão sendo frustradas e a diminuição de desempenho confirmam suas mais sombrias expectativas.

Este é só um dos múltiplos contextos que podem levar alguém a pensar no suicídio como uma solução viável para seu sofrimento. Durante todo o desenrolar da história é provável que muitas pessoas perceberam que algo não estava bem e por motivos diversos não prestaram atenção ou não sabiam o que fazer, nem a quem procurar.

O que é o sofrimento?

Sofrer é a percepção de que uma necessidade sentida como vital não esta sendo satisfeita, então a pessoa/organismo entra em um estado de frustração que pode ser percebida como leve, moderada ou intensa. A frustração/sofrimento será tão intensa quanto for a expectativa de satisfação desta necessidade à qual esta associada. Quanto mais forte e rígida for a necessidade de satisfação mais intensa tende a ser a frustração, e assim o sofrimento.

O sofrimento é sempre uma percepção subjetiva, que quando sentida de forma intensa e aliada a uma exposição prolongada as situações de frustração, podem levar a um estado de confusão profundo. Este estado pode levar a uma visão distorcida da realidade, de si mesmo e dos outros. Parece então, não haver saída, e onde, a exposição ou enfrentamento do que pode estar causando o sofrimento imprime um "terror" tão intenso que a "solução mais aceitável" é pensar ou tentar o suicídio! Esta visão distorcida da realidade pode deixar a pessoa "cega" pelo sofrimento e não conseguir ver as muitas possibilidades de solução para os problemas vivenciados.

Qualquer situação pode ser causadora de sofrimento, do mesmo modo o que causa sofrimento a uma pessoa pode não afetar de forma significativa outra. Como já dissemos o sofrimento depende de como significamos o que estamos vivenciando. Nossa história de vida vai "construindo" esta forma de significar o que acontece conosco.

Quanto mais rígidos são nossos valores e expectativas, maiores as chances de nos frustramos com algo ou alguém. E isso pode ser decisivo na hora de lidarmos com o sofrimento de forma mais ou menos adequada.

O suicídio é uma tentativa desesperada de eliminar o sofrimento. A pessoa sente que nada mais pode fazer para mudar o que lhe causa sofrimento. Acredita que ninguém poderá ajudar e ainda que já fez tudo que era possível em relação ao que "esta lhe causando sofrimento". Em decorrência disso, pode acreditar que irá "pôr fim" a ao sofrimento ao tirar sua vida através de algum meio.

Por isso sempre que encontrarmos alguém que esteja em sofrimento intenso ou que mencione a ideia de suicídio precisamos levar a serio, não se trata de alguém que quer chamar atenção, e sim alguém que

precisa de atenção, onde há a possibilidade real de que esta pessoa possa por a vida em risco.

Outro ponto importante é que vivemos em uma sociedade em que “parecer” é muitas vezes mais valorizado que “ser”. Assim, assumir que se esta sofrendo tende a ser visto como fraqueza. Pois mais importante é parecer bem e não estar bem!

O fato é que muitas pessoas silenciam seu sofrimento com receio de serem vistas de forma negativa, o que obviamente agrava sua situação no manejo de seu sofrimento.

A ideia de que nada pode ser feito não é verdadeira! O que acontece é que a pessoa está tão mergulhada na dor que não consegue ver as muitas possibilidades de agir sobre o que lhe está causando sofrimento! “Ouvimos: já tentei de tudo, não tem solução!”, o que devemos ouvir é que a pessoa já tentou de todas as formas que conseguiu e conhece, porém, existem tantas outras formas possíveis ainda não exploradas.

Sabemos lidar com a frustração?

Dizer ou assumir que não estamos bem, parece conferir um selo de produto defeituoso, só pode ser feliz quem produz e quem não esta bem produz mal ou pouco, logo, se você não produz o que se espera, deixa de ser alguém que se enquadra na imagem de competência, comprometimento e felicidade. Isto por que você não corresponde as expectativas externas e internas. Afinal, aprendemos e somos estimulados a sermos “felizes”, quem não quer ser feliz e felicidade é estar bem, ganhar bem, comer bem, vestir bem, etc.

A frustração vem da percepção da diferença entre o que se espera e o que se alcança. Todos temos um conjunto de ideias de como as coisas devem acontecer para nos sentirmos satisfeitos/realizados. Estas imagens são plantadas e cultivadas através de diversos mecanismos da sociedade ao produzir o que necessita para se manter e retroalimentada. Para tanto esta dissemina um conjunto de valores que produzem necessidades, e acabamos internalizando-as como nossas sem nem mesmo refletir a respeito.

Algumas imagens que introjetamos (engolimos sem refletir e verificar se tem algum significado real para nós mesmos) não são realizáveis/alcançáveis simplesmente pelo fato de que não são reais, não tem haver com nossas necessidades reais. É comum vermos pessoas que tem uma imagem socialmente aceita como modelo de sucesso, sentirem-se frustradas e infelizes no privado. Parecer feliz não garante felicidade.

A única forma de alcançar a realização e diminuir as chances de se frustrar, é reconhecendo quais são suas reais necessidades, do que você precisa para ser feliz, que valores têm relação com quem você quer ser. Aliados a uma percepção coerente da realidade que nos cerca.

O que leva alguém a pensar em suicídio?

A dor que sentimos não pode ser medida nem conhecida de forma profunda pelos outros. O que os outros conseguem é imaginar, baseados nas próprias experiências, o que podemos estar sentindo quando em sofrimento.

O que nos faz sofrer é tão variado e subjetivo quanto o que nos faz sorrir. Cada pessoa age de forma diferente diante de problemas semelhantes. O que causa dor intensa (psicológica) em alguém pode somente causar apenas um leve desconforto em outra pessoa.

Desta forma, o sofrimento não deve nunca ser desvalorizado ou desconsiderado sob pena de não darmos a devida atenção, e assim, de oferecermos ajuda impedindo ou diminuindo o risco de morte.

A morte nunca é o objetivo de quem tenta suicídio, o objetivo é sempre o de acabar com a dor que é sentida como insuportável e a morte como a única forma de solução que resta. Isto é uma distorção perceptiva causada pelo sofrimento intenso e persistente à que a pessoa esta submetida.

Sendo assim, pensar em suicídio é o sintoma, como a febre e a tosse são da gripe. O que realmente precisa ser olhado são as situações, que normalmente já estão se prolongando por algum tempo, que são sentidas pela pessoa que sofre como insuportáveis e sobre a qual sente que nada pode fazer.

Como agir quando alguém tenta/fala em suicídio?

1. Leve a sério!
1. Evite críticas e a ideia de que a pessoa pode estar somente querendo chamar atenção. Ela precisa de atenção!
1. Escute sem julgamento, esteja aberto (a) tentando se colocar no lugar desta pessoa que esta sofrendo. Tente se colocar no lugar desta pessoa!
1. Leves caminhadas são muito bem-vindas, ainda mais se tiverem como companhia pessoas com ligações afetivas positivas. Estimule atividades que possam ser prazerosas, mas não force a participação.
1. Se não puder ficar por perto para oferecer apoio sempre que necessário, chame alguém que possa ou comunique a família, responsável, serviço de saúde publica mais próximo e solicite auxilio. Evite deixa-lo (a) só!
1. Em caso de reincidência na ideação suicida redobre o cuidado e busque uma rede de apoio para ajudar no cuidado.
1. O atendimento em saúde/saúde mental é prioritário e deve ser conseguido imediatamente ao reconhecimento da ideia de suicídio.
1. A condução do acesso ao cuidado em saúde/saúde mental deve ser oferecido sem coerção, profissionais de saúde habilitados e de saúde mental saberão conduzir a aproximação e convencimento da aceitação do tratamento.
1. Acompanhamento nutricional, e de outras áreas, adequado deve ser implementado.

Este são alguns pontos a serem observados sempre que uma pessoa em sofrimento extremo for identificada, e que situações que possam levar ao suicídio estiverem em questão.

E quando a pessoa não aceita atendimento?

1. O principal neste caso é não deixar a pessoa sozinha por longos períodos, só tome cuidado para não exagerar no cuidado a ponto de deixá-la ainda mais tensa, o que pode amplificar a percepção de sofrimento, agravando o sofrimento e aumentando o risco da tentativa de suicídio.
1. Busque algum familiar ou alguém com a qual a pessoa em sofrimento tenha identificação, respeito, ou seja, afetivamente ligada e que possa mediar a oferta de auxílio, e cuidados em saúde mental.
1. Informe a equipe da unidade de saúde de seu bairro, peça acompanhamento.
1. Busque apoio psicológico para você e/ou familiares, todos os envolvidos com pessoas com ideação suicida entram em um estado de sofrimento dada a tensão e estresse a que são submetidas, quanto maior a proximidade e importância no papel de cuidado, maior a possibilidade de sofrimento intenso.
1. Não seja a única pessoa a se encarregar do cuidado, ative a rede familiar e comunitária de cuidado, apesar do silêncio ser uma prática comum quando o assunto é suicídio, ao compartilhar e solicitar ajuda de pessoas habilitadas, você melhora sua qualidade de vida. Além disso cria a possibilidade de diálogo nesta rede, que amplifica o cuidado e pode aumentar as chances de mudança na forma como você e as pessoas lidam com o sofrimento intenso. Falar sobre o que sentimos pode ajudar a encontrar soluções e podem ainda, desfazer mal entendidos que contribuem para o sofrimento.

Locais em que você pode encontrar ajuda:

1. Procure a Unidade de Saúde mais próxima e peça orientação, se a unidade não tiver alguém habilitado para oferecer atenção irá encaminhá-lo (a) para o lugar da rede de atenção à saúde mental que possa.
1. O CVV – Centro de Valorização da Vida realiza apoio emocional e prevenção do suicídio, atendendo voluntária e gratuitamente todas as pessoas que querem e precisam conversar, sob total sigilo por telefone, e-mail, chat e voip 24 horas todos os dias. <https://www.cvv.org.br> ou ligue 188
1. O CAPS (Centro de Atenção Psicossocial). Se a rede de atenção em sua cidade dispõe deste dispositivo, você pode ir diretamente nele buscar ajuda.
1. As universidades possuem programas de atendimento em saúde à comunidade de forma gratuita, se você mora em um local que dispõe de uma universidade com cursos na área da saúde, este também é um lugar que poderá encontrar ajuda.
1. ONG's e Instituições religiosas costumam oferecer atenção em saúde mental, esta pode ser uma possibilidade de acessar a atenção de que precisa.
1. Caso na sua cidade você não tenha nenhum dispositivo que ofereça atenção em saúde mental, procure a Secretaria de Saúde, eles têm o dever de disponibilizar o tratamento. Caso encontre dificuldades procure a procuradoria do município e se não tiver solução para sua demanda vá ao Ministério Público no Fórum mais próximo. Saúde Mental é um direito de todos.

Por fim, não desista e não se deixe vencer pelas barreiras e dificuldades!

Apesar de todas as dificuldades, que você pode encontrar para obter/ofertar atenção a quem está em um estado de sofrimento intenso, não deixe de acreditar que é possível conseguir a ajuda necessária. **Isto porque é possível, se você acredita, mais da metade do caminho já foi percorrido.**

Vença ou ajude a vencer o medo e o orgulho de ser julgado, de ter sua imagem abalada, você pode se surpreender. E ao contrário do que possa imaginar, receber apoio e afeto de onde acha que virá somente julgamento.

Arrisque-se a abrir-se para o novo, para a mudança, mesmo que com medo e você poderá descobrir um mundo cheio de saídas e oportunidades de ser feliz.

Duvide de seu julgamento ou do de quem está em sofrimento intenso, o sofrimento nos leva a buscar saídas rápidas e na maioria das vezes pouco eficientes na resolução do que está causando sofrimento. Também não aceite julgamentos, na verdade se alguém estiver lhe julgando, é uma ótima maneira de descobrir quem não escutar.

Procure alguém em sua rede de relações em quem possa confiar e peça orientação ou ajuda, para consegui-la. Busque e/ou aceite ajuda de profissionais em que confie, se não conhece nenhum, peça ajuda a pessoas em quem confie ou na unidade de saúde mais próxima.

Referências Bibliográficas

Ginger, S. & Ginger, A. (1995). Gestalt: uma terapia do contato. São Paulo: Summus.

Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (1997). Gestalt-Terapia. São Paulo: Summus.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Agenda de Ações Estratégicas para a Vigilância e Prevenção do Suicídio e Promoção da Saúde no Brasil : 2017 a 2020 – Brasília : Ministério da Saúde, 2017. 34 p. : il.

Pimentel, A. (2003). Psicodiagnóstico em Gestalt-Terapia. São Paulo: Summus.

Buber, M. (2001). Eu e Tu. São Paulo: Centauro. (Originalmente publicado em 1974).