

O SENTIDO DA VIDA NA PREVENÇÃO DA AUTOMUTILAÇÃO E DO SUICÍDIO

Tatiana Oliveira de Carvalho¹ (TJMA)

Automutilação ou suicídio são formas de autoagressão que estão se tornando mais frequentes. Compreender esses comportamentos para preveni-los tem ocupado diversos segmentos da sociedade, como educadores, profissionais de saúde mental, formadores religiosos, pessoas que se automutilam ou já tentaram suicídio, seus familiares e amigos. Nessa busca pela compreensão e prevenção, elaboram-se modelos teóricos e práticos, envolvendo conhecimentos científicos diversificados que fundamentam propostas de intervenções em várias áreas. Sem invalidar os múltiplos e valiosos esforços que vêm sendo feitos, o que se propõe nesse texto é provocar uma reflexão em uma direção ainda pouco explorada: tomar o sentido da vida como um recurso fundamental na prevenção da automutilação e do suicídio. As ideias apresentadas fundamentam-se no pensamento de Viktor Emil Frankl (2011, 2016, 2019), psiquiatra vienense fundador da Logoterapia, uma psicoterapia centrada no sentido da vida.

O ser humano é o único ser capaz de indagar pelo sentido de sua própria vida, e mesmo quando duvida de tal sentido, está diante da possibilidade de escolher qual postura tomar diante dessa questão. Essa liberdade humana, que nos possibilita tomar posturas diante de quaisquer circunstâncias da vida, que nos permite escolher que respostas dar aos desafios, diferencia-nos de todos os outros seres. Se podemos responder livremente, somos responsáveis pela configuração que damos a nossa vida. Por isso a vida nunca perde seu sentido incondicional, já

¹ Psicóloga graduada pela UFMA (CRP 22/00226); Doutoranda em Psicologia pela PUC-Campinas; Mestre em Psicologia pela UnB; Especialista em Psicopedagogia pelo CFP; Formação em Logoterapia e Análise Existencial pela UEPB. Atua como psicóloga no TJMA e na SEDUC-MA, leciona em cursos de Logoterapia em vários estados, é diretora acadêmica do Instituto Geist e membro do Conselho Consultivo da Associação Brasileira de Logoterapia e Análise Existencial – ABLAE, no biênio 2019-2020.

que sempre podemos fazer novas escolhas e com isso preencher nossa existência com valores. Está ao nosso alcance mudar as situações em nossa volta, quando necessário, ou mudar a nós mesmos, diante do que não podemos mudar. Portanto, o valor da vida humana não se perde, mesmo quando enfrentamos situações difíceis e dolorosas.

Em cada situação vivida, o ser humano é capaz de perceber qual escolha tem mais sentido, pois é capaz de captar os valores contidos nas circunstâncias vivenciadas. Experimentando os valores, descobrimos sentido na vida, e assim encontramos satisfação e felicidade. O ser humano é, então, um ser em busca de sentido, e nada pode melhor caracterizá-lo do que essa sua profunda motivação. Isso significa que não nos realizamos fechados em nós mesmos, mas sim abrindo-nos para o mundo, indo além de nós para nos dedicar a algo ou alguém sem focar unicamente em interesses individuais.

O que acontece, então, quando aquilo que tanto buscamos não pôde ser alcançado, ou não descobrimos o que deve ser buscado, ou o que conquistamos de valioso foi perdido, dando-nos a sensação de que a vida não tem, nunca teve ou perdeu seu sentido? A vontade de sentido, tão própria do ser humano, pode ser frustrada. O que experimentamos nessas circunstâncias é o que chamamos de vazio existencial, ou seja, o sentimento de ausência de sentido na vida. Ao contrário do que muitas vezes pensamos, o vazio existencial não é uma doença, é algo que pode ser experimentado por qualquer pessoa. Entretanto, a depender da nossa atitude, essa é uma vivência que pode vir a provocar adoecimento mental ou deturpação na nossa personalidade, afetando a forma como percebermos a nós mesmos, as pessoas em nossa volta e a própria vida. Quanto mais nos fechamos em nós mesmos, mais ficamos vulneráveis a essas manifestações danosas do vazio

existencial, que em casos extremos se expressam na dependência química ou outras formas de entorpecimento, na agressividade ou banalização da violência, na depressão com suas diversas formas de autoagressão, incluindo a automutilação e o suicídio.

Se tais manifestações do vazio existencial podem surgir em decorrência de atitudes que tomamos, ao nos fecharmos em nós mesmos, cabe também reconhecer que o contexto social no qual estamos inseridos tem grande influência ao incentivar atitudes individualistas, frequentes nas sociedades ocidentais contemporâneas. Por outro lado, ainda que influenciados, não somos determinados por tais influências, o que significa que podemos fazer escolhas que nos direcionem a viver de acordo com aquilo que é próprio do nosso modo de ser, como seres abertos aos valores que estão no mundo. Então, se vivemos hoje em uma cultura que favorece o vazio existencial e, em decorrência, o entorpecimento, as dependências, a violência, a autoagressão nas formas de automutilação e suicídio, há também inúmeras possibilidades de prevenção e até mesmo superação desse vazio, uma vez que o mundo nos oferece contínuas oportunidades de realizar valores e encontrar sentido. Quando nos abrimos ao mundo, saímos de nós mesmos, engajando-nos em ações, experiências e atitudes que tenham real valor e encontramos sentido, com isso evitamos ou superamos o vazio existencial.

Há três caminhos possíveis, acessíveis a qualquer pessoa, para descobrirmos sentido nas nossas vidas. O primeiro se refere ao que chamamos de valores criativos, e correspondem às diversas possibilidades de encontrarmos sentido ao criar algo relevante a partir do nosso modo único de ser e desempenhar as tarefas que nos cabem, deixando nossa contribuição pessoal no mundo. A criatividade humana, potencial que todos nós possuímos, é um importante recurso que está em

nossas mãos para a realização desses valores. Ela pode se manifestar nas pequenas tarefas do dia-a-dia, na solução de problemas familiares e comunitários, nas atividades profissionais e nas grandes criações artísticas, científicas ou em outras áreas.

O segundo caminho possível para a descoberta de sentido diz respeito aos valores vivenciais, que se realizam quando nos abrimos para receber o que o mundo nos oferece e que enriquece nossas vidas. Isso acontece quando contemplamos o belo, na natureza ou na arte, e quando estabelecemos relações humanas, nas quais podemos experimentar o amor, a bondade, a verdade, o cuidado, e tantos outros valores que se concretizam quando nos abrimos ao aprofundamento dos vínculos afetivos com as pessoas de nossas vidas, com confiança.

O terceiro caminho corresponde aos valores atitudinais, que podem ser realizados mesmo quando estamos limitados quanto a possibilidades de realizar valores criativos e vivenciais. Dizem respeito às atitudes afirmativas da vida, que podemos ter diante de situações dolorosas, como aquelas provocadas por doenças, perdas de coisas importantes e pessoas queridas, arrependimentos ou eminência da morte. Refletem nossa capacidade humana de superação e de encontrar sentido mesmo no sofrimento, ao enfrentar situações críticas com atitudes positivas, como esperança, heroísmo e humor, que levam ao amadurecimento da nossa personalidade.

Portanto, a descoberta do sentido contido em cada situação do nosso dia-a-dia é pessoal, é possível mesmo em circunstâncias desafiadoras e se constitui como um importante fator de prevenção da automutilação e do suicídio. Para que possamos utilizar esse recurso com êxito, precisamos enxergar a nós mesmos

como pessoas capazes de ir além de nossos impulsos e condicionamentos, aguçando nossa percepção para captar as oportunidades de realização dos valores que fazem parte da nossa existência, optando por consumir tais valores e assim tornando a vida cada vez mais plena de sentido.

Referências:

Frankl, Viktor Emil. *A Vontade de Sentido*. São Paulo: Paulus, 2011.

Frankl, Viktor Emil. *Psicoterapia e Sentido da Vida*. 6 ed. São Paulo: Quadrante, 2016.

Frankl, Viktor Emil. *Em Busca de Sentido*. 48 ed. São Leopoldo: Sinodal; Petrópolis: Vozes, 2019.