



Nos bastidores da existência,

Uma reflexão sobre a ideação suicida e a ética da responsabilidade

Carlos Eduardo Santos Nascimento¹

Há alguns anos trabalho com a campanha do Setembro Amarelo, que busca uma conscientização sobre a valorização da vida e a prevenção ao suicídio. Não faz muito tempo que tocar nesse assunto era tabu. E ainda é em muitos lugares.

A inspiração do *Setembro Amarelo* se dá através de uma história de dor que se tornou dom. Em 1994, o jovem Mike Emme tirou a própria vida dirigindo seu carro, um mustang 1968 de cor amarelo. Durante o seu funeral os presentes receberam fitas amarelas com mensagens de apoio e reflexão. Foi daí que surgiu um programa chamado "Yellow ribbon". Aqui no Brasil a campanha ganhou força na internet e visibilidade nas TVs abertas, sobretudo, a partir de 2015, graças às iniciativas do CVV², do CFM³ e da ABP⁴ e outras associações. A escolha desse mês se deu porque desde 2003, o dia 10 de setembro foi escolhido como Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio.

Na minha experiência como filósofo clínico, vivo o privilégio de transitar pelos bastidores da existência, onde os olhos acostumados aos espetáculos das redes sociais não costumam alcançar. O método terapêutico da Filosofia Clínica possibilita a oferta de uma escuta profunda, amorosa e ética. Nosso trabalho consiste em mapear uma singularidade por meio da escuta da historicidade, localizar os endereços existenciais e



¹ Carlos Eduardo S. Nascimento é bacharel em Filosofia e Teologia, licenciado em Filosofia, pós-graduado em Psicologia Clínica (Humanista-Fenomenológica-Existencial), pós-graduado em Psicanálise e mestrando em Filosofia pela UFG. Como filósofo clínico, administra o Espaço Terapêutico "Oásis" com trabalho de consultório presencial e online. Leciona e supervisiona estágios na Casa Francisco de Assis, em Goiânia, no Instituto Sendtko e na Fundação Educacional, Hospitalar e Assistencial de Chapecó. Autor do livro *Do Cavalo-Marinho ao Beija-flor*, tem realizado conferências nos últimos anos com foco na campanha de prevenção ao suicídio para jovens, pais e professores. Promove iniciativas de espiritualidade, inclusão e direitos humanos através do movimento ecumênico *Fraternidade dos Amigos de Jesus*, propondo a cultura do encontro, do diálogo e da amizade sem fronteiras. O foco do seu trabalho é humanista e parte da consciência de que a maior necessidade do mundo, em nossa época, é o diálogo, o encontro, o cuidado e a amizade sem fronteiras.

E-mail: cadufaj@gmail.com Instagram: @cadupensandoalto

² Centro de Valorização da vida (telefone: 188).

³ Conselho Federal de Medicina.

⁴ Associação Brasileira de Psiquiatria.

a estrutura de pensamento de uma pessoa, a fim de poder ajudá-la do seu jeito, no seu tempo e ao seu modo.

Na minha experiência de consultório, tenho percebido um aumento significativo de pessoas com ideação suicida, especialmente adolescentes e jovens. Quando eles resistem aos pais e mães que insistem na busca por uma ajuda terapêutica, nosso trabalho, muitas vezes, consiste em auxiliá-los a ajudar seus filhos.

Como fruto desta experiência de *escutador* que surgiu o Livro *Do Cavalo-Marinho ao Beija-Flor*, que se encontra na 4ª edição. Esta obra abriu caminhos. Sempre surgem convites para que eu vá às escolas, aos cursinhos vestibulares, às faculdades, aos grupos de jovens, pais e professores para conversarmos sobre depressão, *bullying*, prevenção e posvenção ao suicídio.

A novidade nessa experiência tem sido perceber, aqui e ali, que esse tema passou a ser frequente também em crianças. O tema do suicídio é presente na história da humanidade desde nossos primórdios e há registros desse fenômeno em todas as partes do mundo. Mas, quando temos crianças que deixam de brincar, constatamos a necessidade de pesquisar mais conversarmos mais como Hannah Arendt faria: "precisamos compreender o que estamos fazendo".

Duas perguntas movimentam meu trabalho de filósofo clínico como terapeuta e pesquisador da alma humana: O que está acontecendo com essa pessoa, especificamente? O que está acontecendo com a nossa época?

A primeira questão parte do fenômeno da singularidade, eixo central da Filosofia Clínica. Ninguém é igual a ninguém. Falar em singularidade é debruçar-se sobre o irrepetível, o inédito, o original. Mesmo que eu atenda dez jovens que praticam a automutilação, cada um tem uma visão de mundo, sonhos ou ausência deles, gostos e estilos diferentes. É a estruturação singular existencial que buscamos mapear, por isso consideramos a Filosofia Clínica como uma terapia artesanal, ou seja, uma proposta de cuidado altamente personificado. A segunda questão é uma pesquisa sobre o que chamamos *base categorial*: as circunstâncias de mundo em que a pessoa está inserida, elementos culturais, religiosos, políticos e socioeconômicos, que nos ajudam a localizar existencialmente a pessoa.




Não temos dúvida que vivemos tempos de grandes densidades existenciais. Em 2017 o mundo ficou perplexo com a onda global do *Baleia Azul*. Naquela mesma época a Netflix lançou em sua plataforma a série *13º Reasons Why*.⁵ Por muito tempo as perguntas que os estudantes me faziam nas palestras envolviam esses assuntos e os pais e professores mostravam-se preocupados. Em nossos dias, vivemos a pandemia como desafio global. O confinamento e todos os desafios trazidos pela pandemia atualizaram a questão do suicídio em novas perspectivas.

Pensadores da existência como Shopenhauer, Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Sartre, Albert Camus, Gabriel Marcel, cada um com uma perspectiva filosófica diferente, enfrentaram os desafios destas questões da existência. Albert Camus, por exemplo, diante do absurdo da vida argumentava que temos duas opções: ou o suicídio ou a adaptação.

Numa perspectiva médica, o suicídio é compreendido quando alguém tira a sua própria vida. Mas, o que é vida? A vida biológica? Nesse sentido, o suicídio se dá quando o corpo aristotélico para de funcionar, como diz Lúcio Packter, sistematizador da Filosofia Clínica, quando aborda essa temática em suas aulas e palestras. Segundo Packter, numa perspectiva filosófica, os horizontes se ampliam para compreendermos a questão do suicídio. Quantas pessoas estão falidas existencialmente em algumas áreas de seu ser. Algumas mataram sonhos, outras bloquearam emoções, outras ficaram indiferentes diante da vida como um fenômeno espetacular, outras se afastaram das atividades autênticas que antes eram seu cotidiano...

Curioso percebermos que a cultura é um termômetro interessante para percebermos os movimentos existenciais dos nossos dias. Já perceberam como crescem literaturas e filmes sobre zumbis e monstros? Os mortos-vivos das séries e dos filmes não podem ser um espelho de nossa realidade?

Algumas outras constatações se somam aqui. A modernidade gerou uma cultura onde o Eu, epicentro da existência, vivencia o narcisismo, o individualismo e a competitividade. Falar sobre essas realidades exigem um esforço a mais, pois nos são como pontos cegos, do tanto que foram assimilados e se tornaram comportamento e rotina para cada um de nós. Com tantas tecnologias como a internet, computadores e 

⁵ *Reasons Why* é uma série de televisão estadunidense que foi baseada no livro *Thirteen Reasons Why* de Jay Asher. A série conta a maneira com que o estudante Clay Jensen, como outros estudantes, vivenciam as consequências do suicídio da jovem estudante Hannah Baker.

celulares cada vez mais sofisticados, cresceu em nós a ficção do controle. Quando a vida traz alguns dramas que ultrapassam os limites da potência deste "Eu exacerbado", ele costuma se desesperar. As gerações mais novas como a *geração alfa*, por exemplo, não sabem lidar com a frustração, com a resposta negativa de um namoro ou a nota baixa. Na vida real existem doenças, perdas e lutos. Na vida real carro tem pneu furado, aviões caem, crianças desenvolvem leucemia, namoros acabam e pandemias acontecem... Nem tudo é como no videogame.

O "penso, logo existo" de René Descartes se tornou o "posto, logo existo" de nossos dias. A distância entre o mundo real e o mundo ideal é um possível cálculo das nossas frustrações. Nem sempre se alcança o corpo desejado, o curso, o trabalho ou o relacionamento dos sonhos. E, para inflacionar o desafio, a tecnocracia evoca um imediatismo sem precedentes na história da humanidade. Estamos sempre corridos e sem tempo. Tudo envolve eficácia, eficiência, produtividade e resultados. Muitos, que acompanho, não sabem mais o que é um sono de qualidade, uma saída com os amigos, um passeio pela natureza ou um momento de descontração.

Quanta gente está afastada de seus mananciais existenciais! Com tantas dores e sofrimentos que surgem na sociedade do espetáculo, a atitude mais comum é o mascaramento. Fomos aprendemos a teatralizar a vida para sobreviver, especialmente quando não é possível se encaixar autenticamente nos padrões. É feio dizer que você tem depressão, que você faz quimioterapia ou tem um corpo acima do peso. Mais feio ainda é você mostrar que cansou do mundo e de si mesmo. Para onde vão essas questões? Para os bastidores da vida. O medo de ser excluído, cancelado, banido costuma ser maior que a coragem de ser autêntico e pedir ajuda, quando é o caso. E nem todos procuram um terapeuta ou um amigo para conversar. Muitos estão sofrendo sem pedir ajuda.

Nossa cultura supervalorizou a racionalidade nos últimos séculos. Mas, o ser humano não é só razão, cálculo e lógica. O raciocínio ajuda a criar máquinas, pagar impostos, construir foguetes, satélites e algoritmos complexos, mas não nos ajudam em tudo. Ser gente é também viver intuições, emoções, amizade, espiritualidade, esportes, música, dança e tantos, tantos mistérios... Se a racionalidade busca soluções e saídas para os desafios que se apresentam, mas não encontram respostas no imediato do tempo, a "saída", que facilmente aparece, é a morte como solução ou alívio.



E se mudarmos de perspectiva? E se aprendermos a conversar com nossa dor amistosamente, e aprendermos com ela? E se aprendermos que as dores da alma podem trazer uma mensagem? Essa é a proposta do meu livro *Do Cavalo-Marinheiro ao Beija-Flor*⁶: a dor, vivida no amor e processada por amor, pode se tornar dom. Passei a ver a dor de um jeito diferente. Muitas vezes, seguimos pontos cegos de percepção. A vocação à escuta tornou-me um admirador de almas fraturadas, rachadas, quebradas... Passei a ver o que o cinema recente chamou de "Beleza oculta"⁷. Cada cicatriz tem uma história, um processo e muitas dessas histórias jamais irão para os palcos da sociedade do espetáculo, menos ainda para as redes sociais. Os escutadores têm o privilégio de conhecer os bastidores da alma humana e transitar com a erudição de quem cuida.

Toda dor merece respeito. Todo sofrimento merece atenção e cuidado. Não sofra sozinho. Não é porque você não vê uma solução que ela não existe. Não há problema em ter problemas. Todo mundo tem algo para resolver, enfrentar e solucionar. Peça ajuda!

Finalizar o Setembro Amarelo não significa concluir a campanha de valorização da vida e a prevenção ao suicídio. Essa campanha é nossa rotina todos os dias do ano. Esse é o nosso desafio como cuidadores de pessoas, terapeutas, professores, médicos, pais e mães: Precisamos criar um mundo onde as pessoas queiram viver, possam viver e conviver.

Finalizo minha reflexão com a palavra **responsabilidade**. Provavelmente o que nos torna humanos é a capacidade ética de sermos responsáveis uns pelos outros. Tornou-se urgente pensarmos uma educação para a ética do cuidado e meios para que ela se torne cultura. O jovem Clay, personagem da série *13 Reasons Why*, perdeu uma amiga que tirou a própria vida. Sua fala ao coordenador pedagógico da escola, no último episódio da primeira temporada, é muito oportuna aqui: "Precisamos rever a maneira como cuidamos uns dos outros".

⁶ Editora Mikelis.

⁷ Filme com Will Smith.

