

A AUTOIMAGEM DA PESSOA COM IDEAÇÃO SUICIDA: Reflexões em Gestalt-Terapia

Cristiele Alfenas de Lima

Graduanda em Psicologia
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Jéssica Felix Lima

Graduanda em Psicologia
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Fábio Batista de Sousa

Mestre em Psicologia – Universidade Presbiteriana Mackenzie
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

RESUMO

Ao longo dos anos houve aumento na estatística de pessoas que cometeram ou tentaram suicídio, desta forma este artigo tem como objetivo compreender a possível autoimagem de pessoas com ideação suicidas. Com isso se tem como base para compreensão deste fenômeno a abordagem da Gestalt-Terapia, na qual ressalta que as representações psíquicas do indivíduo determinará sua maneira de lidar com as situações que o cercam. A pessoa com ideação suicida antecede o fato consumado, apresentando uma percepção distorcida daquilo que está sentindo, vendo como única saída, o suicídio. O suicídio se descreve como sendo uma autoagressão com graus variados de intenção letal, infelizmente a sociedade ainda enxerga o suicídio como sendo um tabu. Contudo o estudo deste fenômeno deixa claro que o suicídio é uma questão social, pois são apresentados problemas sociais que trás um prejuízo em seu bem-estar no indivíduo, podendo o estimular a autodestruição. Diante disso é possível ser trabalho dentro de um âmbito psicoterapêutico, manejos da abordagem Gestalt-Terapia onde ressaltam a questão da importância da relação psicoterapeuta e cliente, onde dentro de um primeiro momento o cuidado se faz presente dentro dessa relação, dando sequência na utilização da técnica da *awareness*, como ação clínica, dentro do âmbito psicoterapêutico.

PALAVRAS-CHAVE: suicídio; Gestalt-terapia; morte.

1 INTRODUÇÃO

Este trabalho parte dos conceitos da abordagem da Gestalt-Terapia, visando abordar e também compreender melhor sobre a autoimagem da pessoa com ideação suicida. Deste modo, entendemos que a morte auto infligida reflete a autoimagem, com isso iremos elencar alguns fatores que promovem este fenômeno.

Compreendemos que a autoimagem de uma pessoa com ideação suicida é apresentada a partir do seu sofrimento, tornando esse sentimento uma dimensão central em sua vida, por sua vez, sua autoimagem se encontra fragmentada e fragilizada, levando a pensar em finalizar sua vida. Contudo, pode ser entendido que

o indivíduo que tem esses pensamentos, de certa forma, apresenta sentimentos de desesperança com tudo ao seu redor, ou até consigo mesmo, impedindo que veja alternativas.

Diante disso, é relevante falar que é possível evitar esses pensamentos e auxiliar na compreensão e construção da autoimagem do indivíduo que tem ideação suicida, com isso podemos citar o diálogo e sua importância dentro do âmbito terapêutico. O diálogo é como se fosse um ponto de partida que vai fazer o indivíduo se notar e a compreender que não existe apenas uma única maneira de resolver aquilo que está passando, ampliando sua visão de vida e de mundo, assim é possível apresentar manejos para evitar pensamentos e até o ato feito que é o suicídio.

O suicídio não é somente uma tragédia no âmbito pessoal, ele também representa um sério problema de saúde pública, consequentemente alcançando as pessoas a sua volta e desenvolvendo um impacto negativo na vida delas, diante disso é importante ressaltar que o suicídio é evitável e é apresentado para a população manejos que se baseia por meio da reflexão sobre o indivíduo e sua maneira de encarar o seu sofrimento.

2 OBJETIVOS

O objetivo deste trabalho é compreender a possível autoimagem das pessoas com ideação suicida para (i) colaborar com a identificação de pessoas com ideação suicida; (ii) elaborar possibilidades de manejo para a população com ideação suicida e (iii) ampliar a discussão sobre o fenômeno estudado, colaborando para a redução de mortes e a promoção de um existir satisfatório.

3 MATERIAL E MÉTODOS

O trabalho é pautado a partir de uma pesquisa de documentação indireta, sendo por sua vez uma junção de materiais, que proporcionam informações para baseamento teórico, com intuito de refletir sobre os dados para elaboração de hipóteses e comprovar a fala dos autores que constroem esse trabalho.

De acordo com as pesquisas, foi utilizada a busca de dados trabalhados por outros pesquisadores, que foram devidamente registrados, os seus textos

tornam-se fontes dos temas a serem pesquisados, que por sinal o pesquisador vai trabalhar a partir de contribuições dos estudos analíticos constantes de outros autores. Portanto, é constituída essa documentação pela pesquisa bibliográfica, que são: livros, artigos científicos, como nos periódicos da scielo – Scientific Electronic Library Online e dentro de outras fontes da rede de internet e outros meios de informação (revistas, boletins, jornais), sendo por meio desses materiais de busca, que vai ocorrer à construção do trabalho e o manejo de possibilidades para reflexões futuras.

4 GESTALT-TERAPIA

A Gestalt-Terapia surge no ano de 1951, com a publicação de "Gestalt-therapy: excitement and growth in the human personality", escrito por Fredrick Perls, Paul Goodman e Ralph Hefferline. Contudo, o livro é fruto da viagem de Perls para a África e de debates composto por muitos outros, que colaboraram com o desenvolvimento do livro. A abordagem se inicia em meio à psicologia humanista, onde é enfatizada a autorrealização e o desenvolvimento das potencialidades humanas (FRAZÃO; FUKUMITSU, 2013).

Conforme a psicologia humanista apresenta, a Gestalt-Terapia compreende o homem como um ser que está em constante transformação, sendo ele o responsável pelas suas escolhas, onde o mesmo busca completar-se da sua melhor forma, diante disso, dentro do âmbito psicoterapêutico, não a superioridade em ambos os lados, pois a abordagem proporciona um encontro do mesmo nível existencial (FUKUMITSU; SOUSA, 2015).

Diante do surgimento da Gestalt-Terapia é possível notar que ela foi fruto de uma discordância dos princípios psicanalíticos, Perls ao lançar sua teoria, ele crítica o modo que Freud em seu livro "Ego, fome e agressão" crítica o tempo do sujeito. A Gestalt-Terapia apresenta uma ação clínica que se estende aos fatos do tempo presente do indivíduo, tal conceito se identifica sendo o aqui-e-agora (MESQUITA, 2011).

Para Mesquita (2011), essa proposta psicoterapêutica do aqui-e-agora tem o intuito de resgatar no sujeito a sua condição de existência, o fazendo buscar suas capacidades humanas de se reinventar. Diante disso, tais crenças culturais que

estão alicerçadas no ser humano, são aceitas e o faz repensar sobre elas, e assim propor novas visões sobre as formas de viver.

Para Perls (1980 apud SANTOS, 2004), a Gestalt-Terapia não se restringe aos sintomas ou na personalidade do sujeito, mas tenta compreender de qualquer modo o evento em que o sujeito está passando, através do como ocorre. Por mais que o homem possa ser conhecido pelas suas particularidades e suas responsabilidades, o existencialismo tenta trata a partir de sua existência individual. De acordo com Santos (2004, p 39):

Ao considerar a existência total do homem, o Gestalt-terapeuta assume como pressuposto fundamental a necessidade de compreender o ser humano enquanto ser-no-mundo, sendo que, em psicoterapia, o enfoque é dado na relação que a pessoa singular estabelece com aquilo que constitui seu mundo circundante.

De acordo com a mesma linha de pensamento, a fenomenologia se tornou influenciadora na construção da Gestat- terapia, por apresentar uma visão geral do fenômeno. Para Ewald (2008), a fenomenologia e sua história estão ligadas ao movimento dela, que foi caracterizado por pensadores que diferentes áreas que buscavam conhecer os objetos de estudo que utilizavam, a partir da atitude fenomenológica que demonstra a união dos pesquisadores, com o intuito de compreensão do seu objeto. Diante disso a fenomenologia se inicia no final do século XIX, por Frank Brentano, Karl Stumpf e Edmund Husserl, porém para ser mais exato em 1910 se inicia o movimento por Husserl.

Para Dartigues (1992), Husserl busca em suas últimas obras sobre a fenomenologia, expressar sua concepção, de modo que faça o indivíduo a pensar segundo sua natureza, sem jamais ultrapassa-los, logo que se postulamos, tal fenômeno está penetrado no pensamento, diante disso logo se expõe, porém se expõe apenas no fenômeno.

De acordo com Merighi (2002 apud FUKUMITSU; SOUSA, 2015), dentro da abordagem Gestalt-Terapia a fenomenologia pode ser interligada a teoria existencial, onde o cuidar é uma forma de colocar-se a disposição do outro, com o escutar e o buscar pelo conhecimento do outro e pela compreensão daquilo que necessita e de como pode ser auxiliado. Revelando o papel do psicoterapeuta, em ter humildade e reconhecimento de quem é como pessoa. Com isso, pode-se ter noção do fenômeno e de sua maneira pela qual se designa o conceito formalizado

de fenomenologia, dentro do ser e do tempo. Seu intuito é decorrente a sua própria exigência, que o fenômeno se impõe a ser descoberto, logo irá determinar sua tarefa, no sentido de atribuir especificamente em revelar seus sentidos primitivos, fazendo compreender suas aparências, interpretar e então agir (ZUBEN, 2011).

Conforme Fukumitsu e Sousa (2015), a Gestalt-Terapia solicitará que o terapeuta se entregue plenamente ao encontro com o cliente, sendo o mesmo disposto a ouvir, na forma ou no momento em que queira ser escutado, contudo promover a saúde e reestabelecer o processo existencial do cliente, se aplica no modo de ação dessa abordagem, fazendo com que o cliente tenha uma melhor maneira de viver, respeitando seus limites e culturas.

5 CONTEXTUALIZANDO A MORTE

Ao longo do desenvolvimento humano, o fenômeno da morte é compreendido de diferentes maneiras, na infância, as crianças já compreende a morte como sendo algo irreversível, tendo o seu primeiro contato com perdas no decorrer de suas experiências. Após a infância, nos deparamos com a adolescência, que é entendida como uma fase que esta em busca de construir a sua identidade, no entanto é um período que os jovens têm dificuldade de pensar sobre a morte, eventualmente por apresentar um sentimento de onipotência e de imortalidade (HOHENDORFF; MELLO, 2009). Contudo, conforme mencionado anteriormente, as fases da infância e adolescência, revela saber o significado da morte, mas é na adolescência que não é encarada ou pensada, se remetem em fazer planos para o futuro como se a morte não existisse (KOVACS, 1992).

Com isso, é na fase adulta que a morte é encarada como um fato, pois é encarada como um motivo de frustração, no qual lidam com o início de sua independência profissional, e a construção familiar. Ao passar essa fase, nos deparamos com terceira idade, onde é maior o numero de perdas, colaborando para que pensem sobre sua finitude, podendo a morte ser vista por eles, como sendo algo natural e aceitável. Contudo, a visão que temos sobre a morte é fruto da junção de todas as variáveis de cada fase ao longo do desenvolvimento humano, somada à cultura e situações de perdas que vivenciam, formando assim a visão de finitude humana (HOHENDORFF; MELLO, 2009). Entretanto, a consciência que temos sobre a morte não é algo inato e sim algo que aprendemos com o tempo, pois a

consciência consegue captar aquilo que é real, onde é mais claramente descrita nas experiências que o ser humano tem noção ou que se pode tornar um fato a morte. Assim, quando ocorre a morte de alguém próximo ao meio de convívio, revelamos uma atitude de surpresa, pois a morte é resultado daquilo que vivemos ao longo do nosso desenvolvimento (COELHO; FALCÃO, 2006). Contudo, a pessoa que está passando por algum tipo de sofrimento e que não consegue elaborá-lo, vê a única saída à morte auto infligida, e o medo de morrer, é substituída pela morte como uma solução. Dentro dessa perspectiva sobre o desejo da morte, é importante ressaltar que a sociedade permanece com pouco conhecimento sobre o suicídio e sobre a ideação suicida.

Conforme Coelho e Falcão (2006) explicam, a sociedade dá para a morte um sentido ocasional como, por exemplo: doenças, infecções e acidentes. Contudo não reconhecem a necessidade de se trabalhar mais temas, que são considerados tabus, como no caso da morte por suicídio, temática que será abordada no próximo tópico.

Suicídio é o ato intencional de matar a si mesmo, o pensamento suicida está associado com a incapacidade do indivíduo de identificar e criar mecanismos viáveis para a solução de seus conflitos, enxergando a morte como a única e mais sensata solução para fugir da situação estressante. O comportamento suicida é descrito a partir dos pensamentos, os planos e a tentativa de suicídio (ABP, 2014).

Sobre o que vem sendo discutido, o Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2013) aponta não ter uma explicação universal para o ato suicida, mas que para uma melhor compreensão, considera a interação de três fatores: os que levam, são descritos como questões recentes e externas ao sujeito, os intrínsecos, tem relação com a sua história de vida e aos transtornos mentais precedentes e a constituição sociocultural do ato.

Sobre o que vem sendo discutido, Werlang et al (2008) ressalta que o suicídio é tido como um problema multifatorial, que tem impactado toda a sociedade, de modo a ser considerado como um grave problema de saúde pública, em termos relacionados ao aumento nos índices na população jovem de todo o mundo. Assim, faz-se necessário que medidas de prevenção sejam providenciadas.

Complementando a proposta apresentada anteriormente, Fukumitsu (2014) diz que o objetivo da prevenção é para que seja minimizado o número de mortes.

Deve-se ter conhecimento dos fatores de proteção e de risco, priorizando então ações a fim de evitar o possível e cessar ou amenizar aquilo que não é permitido evitar, agindo entre o pensamento do indivíduo e sua ação, haja vista que o suicida passa por um processo, seguindo um roteiro, o qual inicia com a ideação, seguindo da tentativa, as ameaças até a conclusão do ato.

De acordo com Zana e Kovacs (2013), o suicídio possui um alto grau de destrutividade e autodestrutividade, o acolhimento psicológico é essencial e indispensável nestas questões, pois as tentativas de suicídios não podem ser desvalorizadas e nem tão pouco supervalorizadas, necessitando assim que o profissional a entenda e ampare o indivíduo que a pretende, bem como que, nos casos em que a concretização possui maior probabilidade de ocorrer, este deverá contar com a contribuição de outros profissionais, tais como médico, terapeuta de família e de grupo familiar.

Como já mencionado anteriormente, vale ressaltar, que o suicídio é um ato de desesperança, e então, é neste contexto que a abordagem Gestalt-terapia atua, dentro de um primeiro momento na relação do cliente com o psicoterapeuta, que de acordo com Hycner (1995 apud FUKUMTSU; SOUSA, 2015) a relação entre os dois dentro da Gestalt-Terapia, se retrata como sendo um encontro, porém genuíno, onde ambos interagem um com o outro, respeitando o seu espaço e seu tempo. Diante dessa relação é necessário que aja uma espera para quando o cliente esteja pronto para interagir, venha interagir naturalmente.

Para Perls et al. (1997 apud MESQUITA, 2011), a relação do psicoterapeuta com o paciente, oferece para os mesmos uma relação dialógica, onde é considerado o ponto de partida do funcionamento entre o sujeito com o ambiente, fazendo com que entenda sua situação presente. Diante disso, é o *awareness* que trás essa auto percepção, onde é possível que o sujeito venha criar e se manter em um contato saudável com o mundo.

A abordagem gestáltica enfatiza *awareness*, ou seja, à tomada de consciência da experiência atual em que o sujeito está vivendo, havendo uma reabilitação da percepção emocional e corporal, possibilitando ter um contato autêntico com os outros e consigo mesmo (GINGER, 1995).

Diante disso, a Gestalt-terapia concebe o homem como sendo o melhor interprete de si mesmo, onde é mostrada a sua individualidade dinâmica e

complexa, decorrente ao processo da awareness, que são estabelecidas através de suas experiências no seu passado e projeções futuras, vividos no aqui e agora (FRAZÃO; FUKUMITSU, 2013).

A Gestalt-terapia é considerada uma arte em saber lidar com as diferenças, deixando claro que não existe apenas uma única visão, diante do processo terapêutico, a construção da relação com o cliente se dá com o contato com que cada um estabelece consigo mesmo, ou e com o outro (FRAZÃO; FUKUTMSU, 2014) Deste modo, o objetivo da Gestalt-terapia é promover o contato, ampliando a awareness, colaborando para a relação das necessidades e a promoção da saúde do cliente.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O suicídio vem aumentando a cada ano em termo global, porém a sociedade ainda considera o tema como algo que não deve ser falado ou estudado, pois se encontra na lista de tabus, tendo-se a ideia que ao falar sobre o assunto poderá influenciar o individuo a ter um comportamento autodestrutivo ou pensar em cometer tal ato. Contudo, este estudo revela também que a maioria daqueles que cometem suicídio, apresentam fatores que antecede o ato, diante desses fatores é claro notar que tem um “porque” por trás desse fenômeno, sendo assim é possível de ser evitado, utilizando meios para promover a saúde mental, onde é estabelecida a partir do momento em que é vista. Entretanto, ainda há necessidade de ser falado sobre esse assunto, como vimos nesse artigo o conceito de morte, é colocado como o ultimo caso e até esquecido, pois tal conceito é representado como sofrimento para uns e alivio para outros, a partir da Gestalt- terapia tais representações sociais define o sofrimento do individuo, pois como ele vê tal conceito, o influenciará em sua maneira de levar a vida.

REFERÊNCIAS

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

COELHO, F. J. F.; FALCÃO, E. B. M. Ensino científico e representações sociais de morte humana, Rio de Janeiro, 2006. Disponível em: <<http://www.rieoei.org.html>> Acessado em: 20 set. 2017.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. Suicídio e os desafios para a psicologia – Brasília: CFP, 2013.

DARTIGUES, A. O que é a fenomenologia? São Paulo: Moraes, 1992.

EWALD, A. P. Fenomenologia e Existencialismo: articulando nexos, costurando sentidos. Rev. Estudos e Pesquisa em psicologia, UERJ, ano 8, n.2, p.149-165, 2008. Disponível em: <<http://www.revispsi.uerj.br.html>> Acesso em: 18 mar. 2017.

FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. Gestalt-terapia Fundamentos Epistemológicos e Influências Filosóficas. 1º ed, São Paulo: Summus, 2013.

FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. Gestalt-Terapia Conceitos fundamentais, São Paulo: Summus, 2014.

FUKUMITSU, K. O. O psicoterapeuta diante do comportamento suicida. Rev. Psicologia USP, v. 25 n.3, p.270-275, 2014.

FUKUMITSU, K. O.; SOUSA, F. B. O Cuidado como fator de proteção do suicídio. Revista Brasileira de Psicologia, 02(02) Salvador, Bahia, p.80-84, 2015.

GINGER, S. Gestalt: uma terapia do contato. São Paulo: Summus, 1995, p. 13- 18.

HOHENDORFF, J. V. MELLO, W. V. Compreensão da morte e desenvolvimento humano: contribuições a psicologia hospitalar. Revista estudos e pesquisas em psicologia, ano 9, n 2, p. 480 - 492, Rio de Janeiro, 2009.

KOVÁCS, M. J. Morte e desenvolvimento humano, São Paulo: Casa Psicólogo, 1992, p.10-20.

MESQUITA, G. R. O aqui - e - agora na Gestalt-terapia: um diálogo com a sociologia da contemporaneidade. Revista da Abordagem Gestáltica, v.17 n.1, p. 59-67, Goiânia, 2011.

SANTOS, Í. P. do A. Fenomenologia do Onírico: A Gestalt-terapia e a Daseinsanálise. Rev. Psicologia, Ciência e Profissão, 24 (1), p 36-43, 2004.

WERLANG, B. S. G.; BORGES, V. R.; FENSTERSEIFER, L. Fatores de Risco ou Proteção para a Presença de Ideação Suicida na Adolescência. Rev. Interamericana de Psicologia, Porto Alegre, v. 39, n. 2, p. 259-266, 2005.

ZANA, A. R. de O.; KOVACS, M. J. O psicólogo e o atendimento a pacientes com ideação ou tentativa de suicídio. Estudo pesquisa psicológica, v.13, n.3, p. 897-921, 2013.

ZUBEN, N. A. V. A fenomenologia como retorno à Ontologia em Martin Heidegger.
Rev. Trans/Form/Ação, Marília, v. 34, n. 2, p. 85-102, 2011.