

Precisamos falar sobre Suicídio na adolescência

Daniela Yglesias C Prieto

O suicídio é a uma das principais causas de morte entre adolescentes e jovens (15 a 29 anos) em todo o mundo há algum tempo. Contudo, esse tema ficou em evidência após o lançamento da série no Netflix *13 reasons why* e com o aparecimento do jogo macabro “Baleia Azul”. Esses dois eventos deram visibilidade a algo que estava velado, tanto por questões de estigma, quanto pelo temor de que dar publicidade a suicídios estimule outros.

O suicídio envolve um sofrimento psíquico extremo, percebido como insuportável, em que a morte é vislumbrada como única solução para cessá-lo. Os processos mentais associados ao suicídio são vivências depressivas intensas, afetos de desespero, ódio, raiva e ansiedade, associados a uma autoimagem desqualificada, em que o Eu dirige contra si sua agressividade. A percepção de si e do outro ficam borradas por intensas emoções, o que dificulta um pedido de ajuda.

O processo suicida ocorre muitas vezes silenciosamente sem revelar indicadores externos do que está se passando com o sujeito. Inicia-se com a contemplação de que seria melhor estar morto, depois podem surgir ideias e planos suicidas. Caso o sofrimento psíquico se intensifique e não sejam construídas outras saídas, a verbalização de ideias suicidas ou tentativas de suicídio podem ocorrer, marcando o aumento do risco. A contemplação da morte, o pensamento e a comunicação suicida e a tentativa de suicídio alertam para a necessidade premente de uma escuta qualificada e profissional que possa ajudar o sujeito a encontrar caminhos que lhe possibilitem uma religação com a vida.

O adolescente tem um aparelho mental menos desenvolvido em termos de recursos para lidar com as experiências, em que algo o atinge e há pouco espaço de elaboração. Sua pele psíquica é mais fina e permeável, próxima a da criança, o que os torna mais susceptíveis ao impacto do que vem de fora, como mudanças das condições de vida, perda de laços afetivos, lutos, migrações, violência. Suas dificuldades de encontrar palavras para expressar seus sentimentos podem inviabilizar um pedido de socorro em situações de aumento

de sofrimento. Dessa forma, o impulso vem e pode dar passagem ao ato sem muita reflexão. Sem muito filtro frente ao que vem de fora, a saída pode ser uma ação suicida para lidar com os conflitos e desafios da vida.

Aqueles que tiveram o desenvolvimento emocional na infância e adolescência marcado pelo não investimento afetivo de seus cuidadores ou por situações de violência (verbal, física, sexual) tendem a formar uma autoimagem desqualificada, em que vivenciam dificuldade de experimentar amor por si mesmos, sendo mais vulneráveis frente a situações adversas. Por outro lado, práticas educativas que não colocam limites para suas crianças não as ajuda a aprender a lidar com as frustrações que podem ser vividas como insuportáveis e intoleráveis, já que o eu não desenvolveu recursos para lidar com elas.

A adolescência é um tempo de intensas transformações no corpo, na mente e na relação com os outros e marca um estágio de vulnerabilidade. O adolescente tem que lidar com as perdas do corpo infantil, com o reflorescimento da sexualidade, com o reposicionamento dos papéis em relação aos pais e com o progressivo ingresso no mundo adulto. Tudo isso marca um período de crise e vulnerabilidade, em que as experiências adversas podem ser vivenciadas com maior intensidade. A escolha de uma carreira e de um projeto profissional nesse período intensifica ainda mais a experiência de vulnerabilidade.

Freud (1914/2010), em “Introdução ao narcisismo”, nos ensina que o sujeito investe seu objeto de amor e vivencia o retorno desse investimento quando é retribuído. O narcisismo se constitui pela libido retirada dos objetos. Não ter sido investido amorosamente pelos cuidadores compromete a capacidade de tomar a si mesmo como objeto de amor e marca uma vulnerabilidade. A formação da imagem de si começa a se constituir na infância a partir da relação do bebê com seus cuidadores. Podemos pensar o quanto as falhas nesses momentos precoces podem levar a manutenção de fissuras que podem reabrir frente a situações posteriores da vida que desafiam o sujeito. Ter uma mãe deprimida ou muito instável, por exemplo, pode dificultar o envolvimento da mesma com seu bebê e levar a criança a formar uma imagem de si como objeto sem valor. A dificuldade de investir amorosamente o filho também pode se manifestar em situações de violência física, verbal,

desqualificações. É comum encontrar em pessoas em crise suicida relatos dessas condições.

Outra contribuição que me parece fundamental para entender o processo suicida é de Melanie Klein quando ela refere que a experiência de sofrimento reativa experiências semelhantes anteriores na nossa mente. Nesse sentido, quando experimentamos uma situação de perda, outras são novamente vivenciadas. A imagem que me parece representar bem esse momento é o tempo de ressaca do mar que traz das suas profundezas aquilo que estava encoberto, escondido. Uma situação de humilhação ou perda no presente reativa o sofrimento de situações anteriores e pode dar luz, em parte, à sensação que temos quando nos deparamos com uma pessoa em forte processo depressivo, em que a reação parece desproporcional ao evento que a precipitou.

Os adolescentes e jovens buscam construir uma imagem de si que ainda é muito instável e dependente do olhar do outro. A cultura contemporânea, com a espetacularização da vida privada, muitas vezes os tornam reféns de uma imagem especular que tentam construir de si mesmos nas mídias sociais. Ficam mais vulneráveis a situações de desqualificação que podem tomar proporções devastadora na sociedade atual, nas quais ferramentas de comunicação são utilizadas para potencializar insultos, como no *cyberbullying*. As situações de humilhação e violência podem intensificar vivências depressivas, sentimentos de solidão e desconexão com o outro e ativar um processo suicida em pessoas vulneráveis.

As diversas formas de violência, como *bullying*, violência sexual ou verbal, estupro, são experimentadas pelo sujeito como experiências traumáticas que o atinge no amor de si, provocando feridas narcísicas com as quais o sujeito tem que lidar. Nesse sentido, a violência afeta uma questão central no processo suicida que é a autoimagem. A experiência traumática experimentada como humilhação pode reabrir antigas feridas e levar a uma percepção desqualificada de si, o que abre a possibilidade de manifestações de autoagressão, mutilações e tentativas de suicídio.

A questão da presença de relações de intimidade como aspecto de proteção contra o suicídio é um foco das pesquisas atuais da pela Organização Mundial de Saúde (2017). As relações de intimidade nos permitem sentir um

suporte para lidar com as situações do cotidiano sejam elas positivas ou negativas, além de serem experimentadas como um investimento amoroso. A intimidade nos possibilita trocar confidências, conversar sobre nossos sentimentos e aliviar angústias que estamos sentindo, além de nos trazer vivências de pertencimento e apoio. Nesse ponto, é importante contarmos com as contribuições de Bauman (2004) sobre a sociedade contemporânea, individualista, em que as pessoas são tratadas como objetos de consumo e avaliadas quanto a possibilidade de trazer prazer. É a morte de valores como a solidariedade, a compaixão, da troca e da simpatia mútuas.

Os adolescentes e jovens enfrentam o desafio de ingressar na vida adulta em um mundo contemporâneo cada vez mais exigente, em que predominam relações de competição, onde não encontram refúgio para lidar com o sofrimento. Estamos vivendo em uma sociedade individualista, com o empobrecimento das redes de pertencimento, que exige cada vez mais habilidades cognitivas e emocionais para lidar com um universo de relações. O mundo globalizado cada vez mais complexo nos desafia a encontrar caminhos de uma vida possível entre as negociações do desejo e da realidade. Freud (1930/2010), no seu texto sobre Mal estar na civilização, nos fala que “cada um tem que descobrir a sua forma particular de ser feliz”.

Podemos pensar o quanto as intensas mudanças econômicas e sociais ocorridas nas últimas décadas colocam as populações de adolescentes e jovens frente a desafios que são difíceis de enfrentar, para os quais muitas vezes não encontram recursos em si mesmos e nem modelos em seus pais. O índice de suicídio entre adolescentes na Rússia, por exemplo, chegou a 45/100.000 e na de Índia a 35/100.000 (2017). No Brasil, o maior índice de suicídio aparece na população indígena, em função da aculturação. Há uma mensagem subliminar na aculturação que diz que o que você conhece e é não serve, o que provoca desnortamento, confusão, sofrimento e sentimentos de desqualificação.

As pesquisas patrocinadas pela OMS (2017) têm apontado uma associação entre percepção dos filhos de envolvimento dos pais como fator de proteção contra problemas de saúde mental e risco suicida. A questão não é apenas se os pais se envolvem, mas se os filhos percebem isso. Os índices mais baixos de percepção de suporte, no que se refere à região Sudoeste da Ásia,

foram encontrados na Índia que tem os índices mais altos de suicídio de adolescentes nessa região. Podemos pensar o quanto o investimento dos adultos no mundo do trabalho tem deixado os filhos sem suporte. Olhar para essa pesquisa nos possibilita pensar no tipo de vida que estamos construindo, nos colocando uma série de tarefas, nos entulhando de atividades que não deixam espaço para o convívio. Aqueles que decidiram ser pais precisam ter tempo para acompanhar o desenvolvimento dos filhos: um tempo de cuidado, de amparo, de conexão, de intimidade. Winnicott propõe que uma mãe suficientemente boa faz um ajuste delicado às necessidades do bebê, o que contribui pra seu desenvolvimento emocional saudável. Esse ajuste precisa continuar acontecendo em relação aos filhos adolescentes, por ambos os pais.

A aceleração do cotidiano na Sociedade do Desempenho, como propõe Byung-Chul Han (2014), em que as pessoas se assolam de atividades, empobrece as redes de solidariedade que poderiam oferecer um espaço de acolhimento e trocas afetivas para lidar com as adversidades da vida. Os valores da solidariedade são sobrepujados pela competição, em que o não reconhecimento do outro é a lógica, já que é preciso sobrepujá-lo. Dessa forma, o reconhecimento dos pares fica difícil de ser acessado, o que impede a retribuição narcísica obtida pelo olhar do outro. Os valores de uma sociedade de consumo nos estimulam a cada vez trabalharmos mais para consumir mais. Muitas vezes os pais ficam longos períodos do dia investidos nas tarefas do cotidiano que envolvem o mundo do trabalho e estão desinvestindo suas relações com os filhos que precisam de ajuda e supervisão para aprender a lidar com as demandas cada vez mais complexas da Sociedade Contemporânea.

No que se refere à sociedade brasileira, o vestibular se coloca como intenso rito de passagem para o mundo adulto, com a escolha de uma carreira, para os adolescentes de camadas médias e altas. O período de preparação para o vestibular envolve várias renúncias, entre elas: atividades de lazer, convívio livre com amigos e família. É um momento de risco para os adolescentes, quando muito pressionados, por si mesmos ou por seu meio social, a elevados desempenhos, como representa o ingresso em uma universidade pública nos cursos mais concorridos. Não é incomum recebermos a notícia, ainda que velada, de um suicídio de adolescente vivenciando esse período. Considero importante

refletirmos sobre os nossos valores como sociedade em que a vida vale menos que a propaganda de uma escola com muitos aprovados nos cursos de ponta.

Dentro dessa sociedade do desempenho, valores da produtividade estão acima do valor da vida. As pessoas se entopem de atividades e há pouco espaço para o encontro, para a convivência. Como nos diz Mia Couto: “precisamos de um tempo que seja nosso, um tempo de intimidade”. Nessa lógica do desempenho, há pouco espaço para trocas afetivas que nos possibilita aliviar o impacto das experiências de sofrimento, além da nutrição afetiva que é própria de um encontro.

Referências bibliográficas

Bauman, Z. (2004). *O amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Trad. C. A. Medeiros. Rio de Janeiro: Zahar.

Freud, S. (2010). Introdução ao narcisismo. In: Freud, S. *Introdução ao narcisismo: ensaios de metapsicologia e outros textos. (1914-1916)*. São Paulo: Companhia das Letras, pp. 13-50. (Trabalho originalmente publicado em 1914).

Freud, S. (2010). O mal estar na civilização. In: Freud, S. *O mal estar na civilização, novas conferências introdutórias à psicanálise e outros textos (1930-1936)*. São Paulo: Companhia das Letras, pp. 13-50. (Trabalho originalmente publicado em 1930).

Han, B. C. (2014). *A sociedade do cansaço*. Rio de Janeiro: Vozes.

WHO (2107). *Mental health status of adolescents in South-East Asia: evidence for action*. World health organization: regional office for South-East Asia.