

SUICÍDIO E VAZIO EXISTENCIAL: CONTRIBUIÇÕES TRANSPessoAIS PARA A PREVENÇÃO

Patricia Cristina Borges Maciel¹
Naira Tatsu²

RESUMO

Considerado hoje um problema de saúde pública devido aos seus altos índices, o suicídio tem como uma das principais causas a depressão. As estratégias de prevenção do suicídio adotadas oficialmente baseiam-se principalmente em conscientização e desmistificação, informação, atendimento de pessoas em situações de risco e tratamento de transtornos mentais, mas não abarcam suficientemente o problema. A depressão é apontada por especialistas como um problema de bases biológicas, cujo sofrimento decorrente tem como núcleo um vazio existencial, que se traduz em falta de sentido para a vida. Este artigo objetiva apresentar contribuições da Psicologia Transpessoal e, em particular, da Abordagem Integrativa Transpessoal para a prevenção do suicídio. A metodologia adotada é a revisão bibliográfica. Ao ampliar a forma de ver a depressão e o suicídio, abrem-se novas perspectivas de intervenção, baseadas na abordagem transpessoal. O resultado do trabalho evidencia que a Psicologia Transpessoal pode contribuir para a prevenção do suicídio na medida em que explora o potencial máximo do ser humano, estimulando a emergência de valores positivos intrínsecos e realizando estados de consciência unificadores, espirituais e transcendentais, o que possibilita o encontro de um sentido existencial profundo. Os procedimentos técnicos da Abordagem Integrativa Transpessoal facilitam a aplicação de diferentes estados de consciência com o objetivo de potencializar a conexão do indivíduo com sua dimensão saudável e genuína.

Palavras-chave: Suicídio. Vazio Existencial. Psicologia Transpessoal. Abordagem Integrativa Transpessoal. Prevenção.

¹ Psicóloga, pós-graduanda do Curso de Psicologia Transpessoal, Abordagem Integrativa Transpessoal, da ALUBRAT, pela Faculdade Vicentina. [patricia.maciel@me.com]. Autora do artigo.

² Especialista em Psicologia Transpessoal, Abordagem Integrativa Transpessoal, da ALUBRAT, pela FCE/SP. [naira.tatsu@gmail.com]. Orientadora do artigo.

ABSTRACT

Considered a public healthcare issue as a result of its high rates, suicide has depression as one of its primal causes. The preventive strategies against suicide are officially based on spreading awareness, desmistification, information and adopting methods to treat people in situations of risk and their mental health disorders. Depression is pointed by specialists as a biological problem, which causes a deep suffering due to an existential vacuum or a lack of meaning towards life. This article aims to present what the Transpersonal Psychology, particularly the Transpersonal Integrative Approach, has contributed to suicide prevention. The adopted methodology is to go over the literature and its bibliography about the subject. Having broadened the way depression and suicide is seen, it open doors to new intervention perspectives, based on the transpersonal approach. The result of this work shows that the Transpersonal Psychology can contribute to suicide prevention whilst it explores the full potential of a human being, encouraging the urgency of positive and intrinsic values, while also achieving unifying states of consciousness, both spiritual and transcendent, what can result in finding a deep existential sense of meaning. Technicalities of the Transpersonal Integrative Approach favour the application of different states of consciousness, empowering the connection between self and its healthy and genuine dimension.

Keywords: Suicide. Existential vacuum. Transpersonal Psychology. Transpersonal Integrative Approach. Prevention.

INTRODUÇÃO

Os altos índices de suicídio registrados no mundo e particularmente no Brasil justificam o fato de esse fenômeno ter-se tornado caso de saúde pública. Órgãos oficiais e entidades como a Organização Mundial da Saúde (OMS), as Nações Unidas no Brasil, a Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP) e o próprio Ministério da Saúde, entre outros, apontam as principais motivações para que uma pessoa tire a própria vida e também as estratégias de prevenção. Segundo a Associação Brasileira de Psiquiatria, existem muitos estudos que indicam que a depressão é a causa mais associada ao suicídio.

No tocante às estratégias de prevenção apontadas oficialmente, elas se baseiam principalmente em conscientização e desmistificação em torno do assunto; em disseminação de informações; em boas práticas de divulgação de casos; em capacitação para acolhimento e atendimento de pessoas em situação de risco; em controle ambiental de fatores de risco; e em tratamento de transtornos mentais.

Neste artigo, o suicídio e sua prevenção serão tratados à luz da Psicologia Transpessoal e particularmente da prática oferecida pela Abordagem Integrativa Transpessoal. A Psicologia Transpessoal busca uma compreensão mais vasta do ser humano, numa perspectiva nova diante da ciência, da psique e da espiritualidade, resgatando o sentido da vida e estimulando valores construtivos e inerentes ao Ser, o que é uma base não só para a prevenção do suicídio, mas também para a promoção da vida. A Abordagem Integrativa Transpessoal é uma sistematização dos principais conceitos em Psicologia Transpessoal, uma ampliação dos mesmos e também uma metodologia que visa sua práxis.

A metodologia adotada neste trabalho é a de revisão bibliográfica. O objetivo principal é mostrar como o ser humano, na perspectiva transpessoal, pode encontrar um sentido para a vida e como isso pode contribuir para a prevenção do suicídio. Os objetivos específicos implicam conhecer o contexto epidemiológico do suicídio e suas principais causas, bem como as estratégias de prevenção adotadas por entidades oficiais; refletir sobre o suicídio do ponto de vista da depressão e do vazio existencial; e identificar contribuições da Psicologia Transpessoal e da Abordagem Integrativa Transpessoal para a prevenção do suicídio.

1. CONTEXTO EPIDEMIOLÓGICO DO SUICÍDIO

Por ano, quase 800 mil pessoas em todo o mundo cometem suicídio. Esta é a segunda maior causa de morte entre pessoas de 15 a 29 anos de idade. No planeta, uma pessoa se suicida a cada 40 segundos. Segundo a Organização Mundial de Saúde, o suicídio é um problema de saúde pública e é uma tragédia que afeta não só quem se mata, mas também famílias, comunidades e países inteiros. Atualmente, o número de vidas perdidas por suicídio já ultrapassa a soma de mortes resultantes de homicídio e de guerra. Estima-se que até 2020 haverá um aumento de 50% na incidência anual de suicídio em todo o mundo (NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL, 2018).

No que diz respeito ao Brasil, 17% dos brasileiros em algum momento já pensaram em atentar contra a própria vida (ABP, 2014). Em setembro de 2017, o Ministério da Saúde lançou o *Boletim Epidemiológico 2017*, que informa que cerca de 11 mil pessoas morrem por suicídio todos os anos no Brasil. Segundo o boletim, entre 2011 e 2016, ocorreram 62.804 casos de suicídio no país (BRASIL, 2017b).

Devido aos seus índices, o suicídio é hoje considerado um problema de saúde pública. Os números relativos ao suicídio são preocupantes não apenas porque são altos, mas também porque são crescentes e seriam ainda mais contundentes se fossem levados em conta os casos não notificados e as tentativas não exitosas.

2. CAUSAS DO SUICÍDIO E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO ADOTADAS POR ENTIDADES OFICIAIS

De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria, diversos estudos apontam que mais de 90% das mortes por suicídio são associadas a um transtorno psiquiátrico, estando em primeiro lugar a depressão (ABP, 2014).

O psiquiatra Neury Botega, reconhecido como uma das maiores autoridades médicas no Brasil quando o assunto é prevenção de suicídio, tradutor da maioria das publicações da Organização Mundial de Saúde sobre o tema, confirma que vários estudos em âmbito mundial concluem que, em 97% dos casos, o suicídio é um marcador de sofrimento psíquico ou de transtornos psiquiátricos (BOTEGA, 2015).

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) diz que, apesar de haver uma relação clara entre suicídio e transtornos mentais, especialmente depressão e alcoolismo, vários suicídios ocorrem de forma impulsiva em momento de crise, como um colapso na capacidade de lidar com os estresses da vida, tais como problemas financeiros, término de relacionamento, dores crônicas e doenças, desastres, violência, abusos, perdas, solidão, vulnerabilidade, discriminação, privação de liberdade e outros (OPAS/OMS, 2018).

Segundo o Ministério da Saúde, pessoas sob risco de suicídio relatam sentir falta de esperança, culpa, baixa autoestima e visão negativa do futuro (BRASIL, 2017a). Para Edwin Shneidman (2001, *apud* BOTEGA, 2015), considerado o pai da suicidologia, o estado psíquico de alguém prestes a se matar é calcado sobre uma dor intolerável, vivenciada como uma turbulência emocional interminável, que decorre do desespero de não se ter necessidades psicológicas básicas atendidas.

Segundo esse autor, o motivo para o suicídio é a necessidade de aliviar o que seria uma combinação entre desespero e desesperança.

No que se refere à prevenção, alguns especialistas ressaltam que tais aspectos, que compõem o conjunto das causas para o suicídio, não podem ser considerados de forma isolada, pois o suicídio resulta de uma crise maior ou menor, que varia de pessoa para pessoa. Eles acreditam que esses números podem diminuir se aumentarem os debates sobre o assunto, se as questões a ele relacionadas forem desmistificadas e se houver melhor acolhimento a quem busca ajuda (OPAS/OMS, 2018).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, estudos recentes apontam que a prevenção do suicídio é possível e engloba saberes e ações multidisciplinares e intersetoriais, com atividades que envolvam desde a promoção de melhores condições de criação das crianças e adolescentes, passando pelo tratamento de transtornos mentais, até o controle ambiental de fatores de risco. Além disso, a disseminação apropriada de informação e a conscientização são altamente relevantes. Esse organismo ainda afirma que 90% dos casos de suicídio podem ser prevenidos desde que existam condições mínimas para oferta de ajuda voluntária ou profissional. Para atender à necessidade de prevenção, a Organização Mundial de Saúde elaborou manuais de orientação sobre o assunto para diferentes públicos, como professores e educadores, profissionais da mídia e profissionais da saúde em atenção primária (OMS, 2006).

Em 2015, a partir de uma iniciativa da Associação Brasileira de Psiquiatria, com o apoio do Conselho Federal de Medicina, o Brasil lançou a campanha Setembro Amarelo, inspirada no Dia Mundial de Prevenção do Suicídio, promovido pela *Internacional Association Suicide Prevention*. O objetivo da campanha é informar corretamente a população acerca da prevenção do suicídio, chamando a atenção para essa crise por meio de simpósios, palestras, caminhadas, colaboração com a imprensa e outras entidades.

O Ministério da Saúde lançou a *Agenda de Ações Estratégicas para a Vigilância e Prevenção do Suicídio e Promoção da Saúde no Brasil 2017-2020*, que tem como meta a redução em 10% da mortalidade por suicídio no Brasil até 2020, em conformidade com o Plano de Ação em Saúde Mental, lançado em 2013 pela Organização Mundial de Saúde, do qual o Brasil é signatário (BRASIL, 2017a).

A pasta também adotou algumas medidas de prevenção, das quais se destacam a publicação anual do Boletim Epidemiológico, com recortes por população; a orientação à imprensa sobre melhores práticas de divulgação da notícia sobre o ocorrido; a distribuição para a população de materiais com foco na identificação de sinais de alerta e onde obter ajuda; a criação de manuais de boas práticas para profissionais da área de saúde; a ampliação dos atendimentos prestados pelo Centro de Valorização da Vida (CVV) e o credenciamento de novos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS), com a respectiva capacitação de profissionais.

3. DEPRESSÃO E VAZIO EXISTENCIAL

Diante da noção apresentada pela Associação Brasileira de Psiquiatria de que o suicídio é uma epidemia e ao mesmo tempo é o principal tipo de morte prematura evitável e também diante da informação de que a maioria dessas mortes são associadas com a depressão (ABP, 2014), muitos são os que buscam ampliar a compreensão em torno do processo depressivo.

O psiquiatra Neury Botega diz que a depressão é uma das doenças mais frequentes na prática clínica geral, com bases biológicas cada vez mais esclarecidas, e que para muitas pessoas o marcante da depressão não é a tristeza, mas a angústia, a sensação de vazio e de falta de sentido para a vida (BOTEGA, 2015).

Segundo a neurologista e psiquiatra Henriqueta Camarotti (2018), a depressão é uma entidade clínica, com características de tristeza, falta de perspectiva, angústia, falta de esperança e disfunções cognitivas, mas é também uma patologia do vazio, uma crise existencial, que se traduz pela falta de sentido para a vida. A autora revela, baseada na sua prática profissional, a partir dos relatos de seus pacientes, que sempre chamou sua atenção a possibilidade de haver algo mais profundo e significativo na compreensão dos quadros clínicos psíquicos ou psicossomáticos, particularmente os ligados à depressão. Diz ainda a autora que se pode identificar esse núcleo de sofrimento como um vazio existencial e que a falta de consciência do sentido da vida está constantemente presente no campo existencial da grande maioria das pessoas que enfrentam a depressão.

O médico Viktor Frankl, criador da Logoterapia ou Terapia do Sentido, assevera que o homem é um ser biopsicoespiritual que tem necessidade de dar um sentido à vida e aprofundar-se na sua existência. Para Frankl, a frustração dessa necessidade cria um campo propício ao vazio existencial. Em outras palavras, ele diz que o sofrimento e a falta de sentido configuram o vazio existencial que muitos experimentam, porque a força motivacional fundamental do ser humano é a vontade de sentido (FRANKL, 1991).

4. CONTRIBUIÇÕES TRANSPessoAIS PARA A PREVENÇÃO DO SUICÍDIO

4.1 Contextualização

Segundo Nicolescu (1983, *apud* SALDANHA, 2008, p. 46), a sobrevivência da espécie humana depende da conciliação entre o material e o espiritual. Roberto Crema (2017, p. 26), partindo de uma visão de ecologia profunda, faz referência à atual definição de saúde da Organização Mundial de Saúde: um processo dinâmico de bem-estar psicossomático, social, ambiental e espiritual. Nas palavras de Rollo May (2011, p. 41), nossa tarefa é reforçar a consciência de nós mesmos, encontrar forças integradoras que nos permitam resistir, apesar da confusão que nos rodeia. Camarotti (2015) diz que a potencialização da saúde é um processo de expansão para além do ego (personalidade), de adquirir consciência do Self (essência), integrando-se à consciência universal. A autora também cita que para Dalai Lama existem dois níveis de espiritualidade: um ligado às religiões e à fé e outro ligado aos valores humanos fundamentais, que apontam para o que há de bom nos seres humanos. Afirmo que isso possibilita o entendimento da espiritualidade como o contato com a essência do humano, como aquilo que o diferencia dos demais seres da escala evolutiva, a saber os valores éticos, o amor, a justiça, a moral, a filosofia, entre outros.

4.2 Psicologia Transpessoal

No campo da Psicologia, um avanço paradigmático propiciou o desenvolvimento da chamada Psicologia Transpessoal, edificada sobre as bases da Psicologia Humanista, quando consciência e espiritualidade passaram a ser objetos importantes de investigação e análise (DORST, 2015).

A Psicologia Transpessoal, fundada e oficializada por Abraham Maslow em 1968, caracteriza-se por uma relevante abertura para os conhecimentos psicológicos,

filosóficos e espirituais de todas as tradições religiosas, abarcando-os de forma inter e transdisciplinar: psicoterapia e psicologia, tradições espirituais e conhecimento místico adquirido empiricamente, história da religião e antropologia, xamanismo e outras terapias alternativas, pesquisa da consciência, doutrinas sapienciais orientais, conhecimentos ecológicos e ciências naturais modernas (DORST, 2015).

De acordo com uma definição apresentada mais recentemente, o objeto da Psicologia Transpessoal é a exploração do potencial máximo da humanidade, bem como o conhecimento, a compreensão e a realização de estados de consciência unificadores, espirituais e transcendentos, conforme Galuska (2003, *apud* DORST, 2015). Saldanha (1999, p. 34) conceitua Psicologia Transpessoal como o estudo e a aplicação dos diferentes níveis de consciência em direção à unidade fundamental do Ser.

Abraham Maslow discorreu sobre a existência de duas vertentes de forças que agem a partir do indivíduo. A primeira pode ser considerada um impulso regressivo, gerado por sentimentos negativos, como o medo e a ansiedade, que levam o indivíduo para a doença. A segunda é um impulso positivo, que ressalta os valores essenciais do indivíduo e que o leva para a saúde. Maslow disse que a exploração e o uso pleno dos talentos, das capacidades e das potencialidades tornam o indivíduo mais saudável e satisfeito, e a isso ele denominou de autoatualização ou autorrealização (SALDANHA, 2008).

Ainda segundo Maslow, além das pulsões de vida e de morte, descritas por Freud, há no ser humano um “aspecto instintoide”, que é curativo. Por essa razão, ele também orientou seus estudos para o estabelecimento de uma hierarquia das necessidades humanas, que vão desde as básicas, como a fome e o sono, até as que ele chamou de metanecessidades, inspiradas pela emergência de valores positivos e pelas necessidades de crescimento em direção à unidade cósmica. Concluiu que a frustração dessas metanecessidades ocasiona metapatologias, que geram uma falta de sentido para a vida (SALDANHA, 2008).

4.3 Sentido da Vida

Partindo da premissa de que entre as principais causas do suicídio está a depressão, de que a depressão, além de seus fatores físico-químicos, correlaciona-se com um sentimento de vazio existencial, torna-se importante, então, discorrer sobre o sentido da vida.

O conceito de vida se entrelaça ao sentido da vida e aos valores do Ser e é um dos questionamentos centrais da filosofia, ocupando as reflexões humanas de todas as épocas e culturas. Parece que desde sempre o homem se pergunta: Quem sou eu? De onde venho? Para onde vou?

De outra parte, Brigitte Dorst (2015), coordenadora científica da Sociedade Internacional de Psicologia Profunda, na Alemanha, afirma que nas últimas décadas o tema “espiritualidade” penetrou mais fortemente a consciência coletiva. Muitos passaram a se perguntar com mais veemência: Qual é o sentido da nossa existência e quem ou o que nós humanos somos neste cosmo?

Segundo Saldanha (2008), em Psicologia Transpessoal o aspecto atemporal caracteriza o conceito de vida, e o morrer é uma transição, uma passagem de uma forma para tornar-se outra, acrescentando elementos de maior alcance na escala evolutiva e mantendo a essência indivisível do elemento anterior, que consiste na própria vida. A autora acrescenta que vida é energia, que há diversas formas de existência e que não se sabe ao certo quando a vida começou nem quando vai terminar. Portanto, o conceito de vida é um aspecto fundamental para a Psicologia Transpessoal, a partir do qual é possível articular várias técnicas de uso no âmbito da educação e da clínica transpessoal.

Viktor Frankl centrou sua obra no sentido existencial do indivíduo e na dimensão espiritual da vida. Em sua experiência como psiquiatra, procurou compreender os sentimentos de vazio e de falta de sentido expressados por seus pacientes. Percebeu que é importante para a pessoa entender a si mesma e interpretar a própria existência, sem levar em conta os padrões psicossociais pré-estabelecidos. Também percebeu que a transcendência é um fenômeno fundamental e inexorável da condição humana. Na sua teoria sobre o sentido da vida, esse autor concebe que o encontro entre os seres humanos é uma relação sinérgica desencadeadora da transcendência individual e também um salto qualitativo da humanidade (CAMAROTTI, 2018).

Trazendo para a contemporaneidade esse senso a respeito da necessidade de encontro entre os seres humanos, não se pode deixar de considerar o sentido da vida e o suicídio sob o ponto de vista das relações modernas intermediadas pelas tecnologias dos dias atuais. Com o advento da Internet, muitos foram os benefícios para as pessoas e para o mundo, que avançou na globalização, na agilidade dos

meios de comunicação, na integração e em importantes descobertas e feitos de várias dimensões. No entanto, esse evento também trouxe prejuízos às pessoas.

Hoje, muitos priorizam o contato virtual com o outro em detrimento do contato presencial, real e direto capaz de facilitar o surgimento de sentimentos de amor, empatia e compaixão. Muitas pessoas priorizam o atendimento aos chamados das redes sociais, o que pode permitir a deterioração das relações com aqueles que realmente estão ali ao lado, amigos e principalmente familiares. Há os casos mais extremos, daqueles que mergulham numa solidão profunda nas redes sociais, pois ao mesmo tempo que interagem com diversas outras pessoas não têm ninguém por perto.

Além disso, é característica da época o consumismo desenfreado e induzido, que gera um desequilíbrio entre o “ser” e o “ter”; o bombardeio de informações que causam ansiedade e estresse; e a atenção aos influenciadores digitais, que determinam padrões de comportamento e de pensamento e até de “felicidade”, vendendo ilusões e interferindo na autoestima do seu público.

Se a qualidade das relações entre os seres humanos ajuda a dar um sentido para a vida, a desconexão nessas relações deve levar a sentimentos de solidão, carência, falta de importância, vazio existencial — possíveis geradores da avassaladora angústia e da dor experimentadas por aqueles que pensam em cometer suicídio.

4.4 Unidade e Separatividade

Para Jung, Self representa a unidade, a integração e a harmonia da personalidade total, onde consciente e inconsciente se complementam mutuamente; serve de fonte motivadora, empurrando a personalidade para frente. Individuação, ou autodesenvolvimento, é uma meta, um estado de saúde psicológica resultante da integração de todas as facetas conscientes e inconscientes da personalidade; envolve tornar-se si-mesmo, um consigo mesmo, indivisível; envolve também explorar a própria capacidade e desenvolver o Self. Para a psicologia junguiana, a personalidade tem a tendência natural de se mover para a totalidade e para o equilíbrio. A pessoa pode consolidar um senso de sua individualidade única, mas também de sua conexão com uma experiência mais ampla da existência humana, colocando-a numa comunhão incondicional, obrigatória e indissolúvel com o mundo (JUNG, 2002).

No seio das disciplinas transpessoais, encontra-se a afirmação de que quando o ser humano ignora que faz parte de um todo cósmico e se vê separado do mundo e das pessoas sofre no próprio psiquismo um conflito de separatividade, ou uma crise de fragmentação, que resulta no seu adoecimento.

Camarotti (2015), citando Albert Einstein, diz que o ser humano é uma parte do todo que é chamado por nós de Universo, uma fração limitada no tempo e no espaço. O ser humano experimenta a si mesmo, seus pensamentos e sensações como algo separado do resto, como uma espécie de ilusão de óptica de sua consciência. Essa ilusão é uma espécie de prisão, da qual devemos nos libertar. Diz ainda que ninguém é capaz de conseguir isso por completo, mas que o esforço para conseguir é em si mesmo parte da liberação e uma base para a segurança interna.

De acordo com Pierre Weil (1991), quando a pessoa se percebe o tempo todo separada dos objetos e das outras pessoas, desconhecendo a existência da unidade cósmica, produz no próprio psiquismo uma crise de fragmentação, que, por sua vez, gera angústia e falta de sentido para a vida. Ainda para Weil (1991, *apud* SALDANHA, 2008, p. 162), o desconhecimento da unidade cósmica gera sentimentos de tensão e ansiedade, o que leva a certas doenças autoimunes, patologias cardíacas, síndromes mentais, desde a depressão até a psicose.

É pressuposto da Psicologia Transpessoal a unidade fundamental do Ser, do qual partem ou para onde convergem todos os outros recursos nessa abordagem. O desconhecimento de que há uma unidade cósmica que une todos os seres gera sofrimento e patologias. A vivência da unidade facilita a não identificação com sentimentos, situações ou atitudes circunstanciais e traz sentimentos de paz, de confiança, de serenidade e de harmonia (SALDANHA, 2008).

Sendo objeto da Psicologia Transpessoal a investigação do potencial máximo do ser humano, a partir do qual se é mais feliz e saudável, a realização de estados ampliados de consciência no sentido da unificação, da espiritualidade e da transcendência tornam-se experiências transpessoais imprescindíveis, que impulsionam o desenvolvimento do Ser. O vazio existencial, nesse sentido, é gerado pela falta de integração do homem consigo mesmo, com o outro e com o cosmo e pela falta de consciência do sentido da vida na sua dimensão metafísica e noética. O conhecimento da unidade cósmica se dá pela expansão da capacidade humana de ir além da realidade objetiva e alcançar a realidade sutil da vida. Essa concepção oportuniza a reflexão sobre o sentido da vida numa dimensão transpessoal e deixa

claro que a forma como o suicídio é entendido irá definir as possibilidades de intervenção.

4.5 Transcendência e Valores do Ser

Freud definiu dois modos de funcionamento do aparelho psíquico que permanecem ainda hoje como uma referência: o processo primário e o processo secundário. O processo primário caracteriza o sistema inconsciente e é regido pelo princípio do prazer (atividade psíquica que no seu conjunto tem por finalidade evitar o desprazer e proporcionar o prazer), com o início da formação do ego ainda imaturo. O processo secundário caracteriza o sistema pré-consciente e consciente e é regido pelo princípio da realidade (atividade psíquica que funciona como princípio regulador, cujo caminho de satisfação faz desvios em função dos condicionamentos impostos pelo mundo exterior), com um ego relativamente maduro (LAPLANCHE; PONTALIS, 1986).

Segundo Maslow, é necessário que haja uma síntese entre esses dois processos, entre o inconsciente e o consciente, entre o eu profundo e o eu consciente, para que se alcancem estados de consciência de unidade, a serviço da transcendência e da evolução. Essa percepção vai além da dualidade, resgatando a unidade do ser e tornando possível sua plena realização. “Desses momentos advêm aspectos criativos e harmoniosos em relação a si próprio, ao outro e ao mundo, o que gera uma ressignificação de fatos, traz um reencantamento ao nosso mundo e favorece a emergência de valores positivos” — são as denominadas experiências culminantes (SALDANHA, 2008, p. 87).

Vera Saldanha trouxe à luz o conceito de processo terciário, que antes era apenas esboçado por outros autores. O processo terciário vai além dos processos primário e secundário de Freud e foi definido como sendo referenciais próprios ao desenvolvimento do ser humano que favorecem o despertar da dimensão espiritual, possibilitando a atualização experiencial de valores positivos, saudáveis, curativos, caracterizando um processo regido pelo *princípio de transcendência*.

A autora apresenta a pulsão de transcendência como um impulso em direção ao despertar espiritual por meio da própria humanidade do ser, da pulsão de vida, da pulsão de morte e além dessas duas. É algo que, mais do que uma função, indica uma força espiritual, uma direção evolutiva, um aspecto sagrado, superior, além do

mundo interno e externo do Ser; é algo que transcende o que se considera como o si-mesmo, é um caminho além do ego (SALDANHA, 2008).

Ainda segundo Saldanha (1999), o “eu” é uma consciência em evolução, que pode integrar níveis evolutivos superiores, derrubando a barreira “eu ou o outro”, atingindo elementos perenes, espirituais, universais e cósmicos, que compõem a individualidade, que é o ser integral. O ego, apesar de uma estrutura necessária para operacionalizar a vida no cotidiano, precisa dissolver-se circunstancialmente, a fim de que o indivíduo se torne um com toda a vida.

As experiências transpessoais facilitam a transcendência. Para Walsh e Vaughan (1997), elas podem produzir drásticas e duradouras mudanças psicológicas de caráter benéfico, proporcionando uma noção de sentido e finalidade, resolvendo dilemas existenciais e inspirando um interesse compassivo em relação à humanidade. Transcendência, nesse sentido, é ir além do tangível, é passar do material para o espiritual, por meio da flexibilização do ego, experienciando diferentes estados de consciência, para além dos considerados ordinários.

Espiritualidade é um fenômeno universal, uma constante com variadas formas de manifestação. Em meio à multiplicidade de significados da espiritualidade, tem-se a conexão e a unidade, a relação com Deus ou com um ser superior, a conexão com a natureza, a relação com os outros, a relação com o si-mesmo (DORST, 2015).

Afirma Maslow que a vida espiritual é o aspecto mais elevado da nossa existência, sendo inseparável da essência humana, uma característica da nossa natureza, da plena humanidade. Diz também que a expressão da dimensão espiritual é uma metanecessidade. À medida que o ser humano se desenvolve na escala evolutiva, percorrendo o caminho do autoconhecimento, são despertados nele valores construtivos — ou valores do Ser. Esses valores são intrínsecos a todo ser humano e podem ser comparados a sementes que precisam ser estimuladas para germinar, a fim de se tornarem catalizadores da transcendência. Quando se tem uma verdadeira evolução na consciência, tem-se também o crescimento desses valores, que se traduzem em verdade, honestidade, beleza, plenitude, vivacidade, bondade, vitalidade, autossuficiência, simplicidade, aceitação, espontaneidade, perfeição, justiça, suavidade, graça, diversão, alegria, humor, facilidade, cooperação, solidariedade e outros. Valor e virtude são conceitos que se entrelaçam na teoria de Maslow e significam a disposição habitual para o bem. Estimulando-se o

desenvolvimento desses valores é que se favorece a emergência da dimensão saudável no indivíduo, um sentido de propósito e de dignidade (SALDANHA, 2018).

Camarotti (2015) concorda com o postulado de que é necessário expandir a consciência para novas formas de se relacionar com a vida, dentro da perspectiva de valores superiores, tais como generosidade, compaixão e amor. Afirma ainda que quando conseguimos acionar um fluxo de investimento pessoal que vai mobilizando os campos mais sutis, aqueles ligados à condição luminosa do ser, estamos construindo o sentido existencial profundo da vida.

4.6 Abordagem Integrativa Transpessoal

Vera Saldanha (2008) fez uma sistematização epistemológica dos principais conceitos em Psicologia Transpessoal, ampliando-os, a fim de facilitar sua aplicação. Ela também trouxe à luz alguns conceitos que antes estavam implícitos ou eram apenas esboçados por outros autores, tais como “eixo experiencial”, “eixo evolutivo”, “processo terciário” e “pulsão de transcendência”. Ao resultado do seu trabalho ela deu o nome de Abordagem Integrativa Transpessoal.

A Abordagem Integrativa Transpessoal é dividida em três pilares: aspecto estrutural, aspecto dinâmico e procedimentos técnicos. O aspecto estrutural forma o corpo teórico e compreende cinco elementos: conceito de vida, conceito de ego, conceito de unidade, cartografia da consciência e estados de consciência. O aspecto dinâmico é formado pelo eixo experiencial e pelo eixo evolutivo, que expressam os elementos teóricos de forma dinâmica. O eixo experiencial promove a harmonia de quatro elementos do desenvolvimento humano: razão, emoção, intuição e sensação; e o eixo evolutivo promove a emergência, espontânea ou induzida, de valores positivos e construtivos, inerentes a todo ser humano, mediante a expansão da consciência de vigília.

A síntese entre o eixo experiencial e o eixo evolutivo traz um sentido refinado da experiência e da própria vida, uma vez que é integrada na dimensão existencial do indivíduo. Ainda insere, na perspectiva do desenvolvimento humano, o processo terciário, movido pela pulsão de transcendência, que pode ser estimulado, potencializando a saúde e a conexão com o essencial, o ser genuíno e saudável (SALDANHA, 2008).

A Abordagem Integrativa Transpessoal divulga o estudo e a prática da transcendência, favorecendo com isso a emergência de uma nova consciência, mais

desperta, bem como o desenvolvimento de um ser humano conectado aos seus valores essenciais, a outras pessoas e ao mundo; portanto, um ser humano mais pleno, saudável e feliz. Propõe, no âmbito da educação, das organizações e da clínica, transformações não apenas comportamentais e individuais, mas também no tipo de relação que se estabelece interiormente consigo mesmo, com o outro e com o mundo (SALDANHA, 2008).

A prática da Abordagem Integrativa Transpessoal é facilitada a partir dos procedimentos técnicos, que abarcam a intervenção verbal, a imaginação ativa, a reorganização simbólica, a dinâmica interativa (que contempla sete etapas) e os denominados recursos auxiliares e adjuntos (SALDANHA, 2008).

A intervenção verbal tem o objetivo de estabelecer contato inicial com o paciente, bem como empatia e acolhimento. Neste caso, é fundamental que se conheçam as expectativas em relação ao trabalho a ser desenvolvido, que os julgamentos sejam descartados e que se firme uma relação de confiança. A ampla escuta deve ser desenvolvida e sustentada durante o processo.

A imaginação ativa possibilita que motivações profundas inconscientes venham à tona em forma de imagens mentais com significado para o paciente e que às mesmas seja dado um seguimento saudável. Quando em estado ampliado de consciência, facilitados por pequena sensibilização ou relaxamento corporal, o paciente percebe, sente, intui sobre esses conteúdos aflorados e tem potencializada sua capacidade de compreensão e ressignificação. Esse exercício favorece processos de compreensão e síntese, conduz a um nível diferenciado de consciência, amplia a percepção da realidade e remove obstáculos à criatividade e à intuição.

No que se refere à reorganização simbólica, essa técnica também envolve a imaginação, mas propõe a organização do conteúdo trabalhado de forma mais direta, com uma meta, numa sequência lógica e adequada. Aqui o paciente é estimulado a modificar crenças a respeito de suas próprias dificuldades e a desenvolver perspectivas positivas de futuro. A dinâmica leva à sensação de se viverem as imagens como reais, aciona a intuição e os processos psíquicos inconscientes, o que chega a transformar desejos em realidade através da adoção de novas atitudes no cotidiano. Esse procedimento pode despertar o paciente para o significado da vida.

Com a dinâmica interativa ocorre um intenso trabalho envolvendo o inconsciente. Sucede-se um aprofundamento e um processamento de conteúdos por

meio de sete etapas, consideradas essenciais no processo de desenvolvimento pessoal: reconhecimento, identificação, desidentificação, transmutação, transformação, elaboração e integração.

Os recursos auxiliares ou adjuntos já são amplamente utilizados por outras abordagens. São eles: relaxamentos, meditação, contemplação, concentração e trabalhos corporais específicos. Facilitam a expansão da consciência, diminuem a tensão, o estresse e a ansiedade e estimulam um estado de clareza mental.

Não obstante as estratégias de prevenção do suicídio sugeridas e adotadas oficialmente serem de grande importância, ainda assim parece não alcançarem toda a multiplicidade do fenômeno e não serem suficientes quando se leva em conta a complexidade que envolve o sentido da existência humana. Os procedimentos técnicos da Abordagem Integrativa Transpessoal podem nortear trabalhos terapêuticos individuais ou em grupo junto a pacientes com depressão e queixas de vazio existencial, pacientes com ideação suicida ou que já tenham tentado o autoextermínio, uma vez que podem ser catalizadoras do processo de encontro de um sentido para a vida e da dimensão saudável do Ser.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho apresentou algumas contribuições da Psicologia Transpessoal e da Abordagem Integrativa Transpessoal para a prevenção do suicídio.

A depressão foi identificada como a principal causa de mortes por suicídio, segundo diversos estudos sobre o assunto. Também ficou conhecido o contexto epidemiológico do suicídio, que aponta para um problema de saúde pública grave, o qual merece ser tratado de forma inter e multidisciplinar.

No que se refere às estratégias de prevenção adotadas por órgãos oficiais, percebeu-se que elas são preponderantemente voltadas para conscientização, desmistificação, informação, divulgação, acolhimento, atendimento e tratamento. Considerou-se que essas estratégias, embora sejam de alta relevância e tenham resultados positivos, não são suficientes para abarcar a complexidade do fenômeno suicídio, uma vez que este também carrega uma dimensão existencial, além do aspecto biológico.

Partindo da compreensão do processo depressivo, vários médicos e psicólogos relatam que a depressão se caracteriza frequentemente por uma sensação de vazio existencial e de falta sentido para a vida. O homem, sendo um ser biopsicossocial, mental, cultural e espiritual, tem necessidade de dar um sentido à vida, de se aprofundar na sua existência, de fazer emergirem valores positivos e de crescimento em direção à unidade cósmica. A não realização dessa necessidade cria um campo oportuno a patologias e ao vazio existencial.

Por conseguinte, constatou-se que a Psicologia Transpessoal e a Abordagem Integrativa Transpessoal podem contribuir para a prevenção do suicídio na medida em que ajudam o ser humano a resgatar o sentido da vida, tendo em vista que seu objetivo é a exploração do potencial máximo da humanidade, o conhecimento e a realização de estados de consciência unificadores, espirituais e transcendentais. A partir da percepção de sua relação interna consigo, de sua relação com os outros e também com o transpessoal, o indivíduo posiciona-se na vida de acordo com sua essência.

Percebeu-se que não se pode falar em sentido da vida no campo existencial sem se falar em conceito de vida. E para a Psicologia Transpessoal a vida é uma energia infinita, atemporal, contínua; a morte é uma transição. A partir disso, ficou uma reflexão: no que o suicídio põe fim?

Ainda se levou em conta outro pressuposto básico da Psicologia Transpessoal, que é a unidade fundamental do Ser. Quando o indivíduo ignora que faz parte de algo maior que o si-mesmo, vê-se separado do mundo e das pessoas e vive no psiquismo uma crise de fragmentação, ou de separatividade, que pode levá-lo ao adoecimento e, em última instância, ao suicídio. A vivência dessa unidade traz paz, harmonia, plenitude e um sentido apurado da vida.

Este artigo assinalou que as experiências transpessoais, que podem ser alcançadas com a exploração de diferenciados estados de consciência, propiciam a emergência de valores positivos intrínsecos a cada ser humano. Esses valores precisam ser estimulados, em benefício da transcendência e da evolução. Trata-se de expandir a consciência para novas formas de se relacionar com a vida, baseadas em valores superiores, tais como generosidade, compaixão e amor, e, mais uma vez, inspirar a construção do sentido existencial profundo da vida.

Como contribuição à prevenção do suicídio, este trabalho trouxe um enfoque prático ao abordar de que forma a transcendência pode ser estimulada e facilitada

com os procedimentos técnicos que constituem a Abordagem Integrativa Transpessoal. As técnicas aqui citadas propiciam ao indivíduo a vivência de diferentes estados de consciência que ampliam a percepção da realidade, aprofundam conteúdos pessoais, facilitam o *insight* e o contato com motivações profundas, conduzem a um nível expandido de consciência, favorecem a compreensão e a síntese, removem obstáculos psíquicos à criatividade e à intuição, possibilitam escolhas saudáveis e a adoção de novas atitudes no cotidiano e estimulam o indivíduo a desenvolver perspectivas positivas para o futuro, ampliando a percepção do todo, entre outros benefícios.

Por fim, compreendeu-se que a forma como o suicídio é entendido irá definir e ampliar as possibilidades de intervenção e que a prevenção do suicídio, além de pretender diminuir o número de mortes, deve promover o encontro do sentido da vida e a expressão da dimensão espiritual do ser humano.

6. REFERÊNCIAS

ABP - Associação Brasileira de Psiquiatria. **Suicídio: informando para prevenir**. Brasília: Conselho Federal de Medicina (CFM), 2014.

BOTEGA, Neury J. **Crise Suicida: Avaliação e manejo**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

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, 2017a. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/acoes_estrategicas_vigilancia_prevencao_suicidio.pdf>. Acesso em: 25 ago. 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. **Boletim Epidemiológico**. Brasília: v. 48, n. 30, set. 2017b. Disponível em: <<http://portal.arquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2017/setembro/21/2017-025-Perfil-epidemiologico-das-tentativas-e-obitos-por-suicidio-no-Brasil-e-a-rede-de-aten--ao-a-sa--de.pdf>>. Acesso em: 25 ago. 2019.

CAMAROTTI, Maria Henriqueta. **Consciência Autocurativa: como utilizar seus mecanismos psicocerebrais para alcançar a cura**. Brasília: Kiron, 2015. 318p.

_____. **Superando a Depressão à Luz da Terapia Transessencial**. 1. ed. Curitiba: Appris, 2018. 389p.

CREMA, Roberto. **O Poder do Encontro**. São Paulo: Tumiak Produções, Instituto Arapoty, Unipaz, 2017.

DORST, Brigitte. (Org.). **Espiritualidade e Transcendência – C.G. Jung**. Rio de Janeiro: Vozes, 2015. 359p.

FRANKL, Viktor. **Em busca de sentido**. Petrópolis: Vozes, 1991.

JUNG, Carl Gustav. **Adaptação, individuação e coletividade**. Obras Completas, Vol. 18/2. Petrópolis: Vozes, 2002.

LAPLANCHE, J.; PONTALIS, J.-B. **Vocabulário da Psicanálise**. 9. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1986.

MAY, Rollo. **O homem à procura de si mesmo**. Petrópolis: Vozes, 2011.

NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL. **OMS: quase 800 mil pessoas se suicidam por ano**. ONUBR: set. 2018. Disponível em <<https://nacoesunidas.org/oms-quase-800-mil-pessoas-se-suicidam-por-ano>>. Acesso em: 25 ago. 2019.

OPAS/OMS - Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde. **Folha informativa – Suicídio**. Brasília: OPAS/OMS, 2018. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5671:folha-informativa-suicidio&Itemid=839>. Acesso em: 25 ago. 2019.

OMS - Organização Mundial da Saúde. Departamento de Saúde Mental e de Abuso de Substâncias. **Prevenção do Suicídio – um recurso para conselheiros (SUPRE)**. Genebra: WHO, 2006. Disponível em: <http://www.who.int/mental_health/media/counsellors_portuguese.pdf>. Acesso em: 25 ago. 2019.

SALDANHA, Vera. **A Psicoterapia Transpessoal**. Rio de Janeiro: Record: Rosa dos Tempos, 1999. 190p.

_____. **Psicologia Transpessoal: Abordagem Integrativa: um Conhecimento Emergente em Psicologia da Consciência**. Ijuí: Unijuí, 2008. 341p.

_____. **Valores Humanos: Aprofundamento da Abordagem Integrativa Transpessoal**. Pós-Graduação em Psicologia Transpessoal: Módulo XII. Turma II – Brasília – 2017-2018. Brasília: ALUBRAT, 2018.

WALSH, Roger; VAUGHAN, Frances. (Org.). **Caminhos além do Ego: uma visão transpessoal**. São Paulo; Cultrix, 1997. 226p.

WEIL, Pierre. **As Fronteiras da Evolução da Morte**. 5.ed. Petrópolis: Vozes, 1991. 132p.