

Luto por suicídio e posvenção

A OUTRA MARGEM

KARINA OKAJIMA FUKUMITSU



LUTO POR SUICÍDIO E POSVENÇÃO

A outra margem

Copyright © 2023 by Karina Okajima Fukumitsu
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Coordenação editorial: **Janaína Marcoantonio**

Preparação: **Karina Gercke e Mariana Marcoantonio**

Revisão: **Rodrigo Luiz P. Vianna**

Capa: **Alberto Mateus**

Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**

Summus Editorial

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 – 7º andar

05006-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3872-3322

e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor

Summus Editorial

Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado

Fone: (11) 3873-8638

e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

PREFÁCIO	7
1. QUANDO ACONTECE UM SUICÍDIO	11
2. “A TERCEIRA MARGEM DO RIO” E A VERGONHA	15
2.1 A vergonha em minha história	15
2.2 A vergonha na história da pessoa em luto por suicídio	20
2.3 A desapropriação da história e a vergonha	25
3. QUEM NÃO É CONVIDADO PARA EVENTOS SENTE RAIVA	29
3.1 A energia agressiva em minha história	33
3.2 A energia agressiva na história da pessoa em luto por suicídio	33
3.3 A desapropriação da história e a energia agressiva	34
4. DE QUEM É A CULPA, AFINAL?	37
4.1 A culpa em minha história	39
4.2 A culpa na história da pessoa em luto por suicídio	40
4.2.1 As informações incorretas e entrelaçamentos com a culpa	42
4.3 A desapropriação da história e a culpa	46
5. FLUXOGRAMA DA PESSOA EM PROCESSO DE LUTO POR SUICÍDIO	51
5.1 O caminho do vazio existencial para a vulnerabilidade	58
5.2 O caminho do vazio existencial para a firmeza	59

6. RESSARCIMENTOS	63
6.1 Ressarcimento disfuncional: do processo de morrência para a explosão ou a implosão	65
6.2 Ressarcimento funcional: do processo de extrair flor de pedra para a saúde existencial.	69
6.2.1 Ressarcimento funcional voltado para a sociedade	70
6.2.2 Ressarcimento funcional voltado para si	73
7. E QUAL É A OUTRA MARGEM?	79
7.1 A outra margem	79
8. DO REFÚGIO AO RETORNO EXISTENCIAL: ASSUMINDO A OUTRA MARGEM.	85
8.1 Aceitação das limitações e da limitação última que é a morte	86
8.2 Integração das partes fragmentadas.	89
8.3 Fortalecimento da firmeza existencial.	94
8.4 Apropriação da dignidade existencial.	101
9. APROPRIAÇÃO DA HISTÓRIA PESSOAL E DO FÉRTIL QUE HABITA EM NÓS PARA SER ÚTERO	103
9.1 Quando a vida vira arte que leva tempo.	109
9.2 Nada é por acaso: estamos mais amparados do que imaginamos.	111
9.3 Não subestime a potência de uma pessoa enlutada.	114
10. TRAVESSIAS DE UM INVERNO EXISTENCIAL.	117
11. VIVER NÃO APENAS PARA REAGIR. VIVER PARA AGIR E PARA DESENVOLVER A ESPIRITUALIDADE	119
REFERÊNCIAS	129

Prefácio

A PESSOA IMPACTADA PELO suicídio de quem ama recebe um marcador existencial, sem desejar ou esperar. Ao usar a palavra “marcador”, reflito sobre as *marcas* das *dores* advindas da morte por suicídio.

De forma violenta, o suicídio furta a sensação de que tudo estava sob controle, pois a dor pela morte trágica da pessoa querida é dilacerante e, por isso, provoca cegueira de horizontes existenciais naquele que foi devastado com tanto furor.

Sempre foi meu desejo que o sofrimento e a saúde existencial fossem preocupações primeiras nas lides acadêmicas. Portanto, as ações desenvolvidas a partir da graduação em Psicologia rumaram para que a prevenção dos processos autodestrutivos, o acolhimento ao luto por suicídio e a posvenção fizessem parte das grades curriculares da formação de profissionais de saúde e educação. Desde o doutorado¹ e o pós-doutorado² no Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (IPUSP), tenho

1. Doutorado realizado no programa de pós-graduação em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano (IPUSP), sob orientação de Maria Julia Kovács, entre 2009 e 2013.

2. Pós-doutorado realizado no programa de pós-graduação em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano (IPUSP), sob orientação de Maria Julia Kovács, entre 2013 e 2017, com recebimento de bolsa do Programa Nacional de Pós-Doutorado (PNPD/Capes).

aprofundado a compreensão sobre as especificidades do luto por suicídio e apresentado intervenções destinadas ao gerenciamento de crises existenciais em diversas instituições.

Foram inúmeros os momentos em que titubeei, em que vi esmorecer minha esperança quanto a prevenção dos processos autodestrutivos, acolhimento ao luto, posvenção e saúde existencial. Sobre este último tema, devo dizer que minha incerteza foi agravada quando sofri inflamação cerebral, encefalomielite aguda disseminada (ADEM, por sua sigla em inglês), em 2014. Nesse período de verdadeira tormenta existencial, a sensação da proximidade da morte me trouxe o encorajamento necessário para reassumir a fé de que é possível realizar, mesmo sem o incentivo de políticas públicas, um trabalho que promova acolhimento ao sofrimento intenso e que sustente o desenvolvimento de saúde existencial.

Entendi que de nada adiantaria se eu me recuperasse e não transformasse minha história em missão. Ganhei a dádiva de me sentir dentro de mim, após tantos desencontros; e, depois que completei a travessia da sobrevivência, de meus maiores melindres, resgatei saúde existencial e recomecei. Associei-me às pessoas em luto por suicídio por me identificar com a necessidade de sair de escombros existenciais e voltei a ter esperança quando precisei, eu mesma, ressurgir das cinzas. Sinto que estou na outra margem.

Aliás, o subtítulo — *A outra margem* — e a capa desta obra são justificados pela minha compreensão de que, apesar de não existirem pistas para se iniciar um processo de posvenção, ninguém escolheu ser colocado à deriva, na intragável dor provocada por um suicídio. Nessa direção, esta obra tem o propósito de refletir a respeito das perdas e partidas e dos caminhos da dor; apresentar considerações sobre as especificidades do processo de luto por suicídio e posvenção e difundir os cuidados integrativos para promoção de saúde existencial para a pessoa em luto por suicídio.

A foto da capa foi tirada em minhas férias, na Costa Rica, no dia 10 de janeiro de 2023, quando, em uma das minhas caminhadas matinais, avistei um enorme tronco na margem da praia de Jacó. Rumei até ele, certa de que havia encontrado a representação perfeita da trajetória da posvenção.

Um aspecto é fato: nunca se é o mesmo depois que um suicídio chega na morada existencial. Portanto, a pessoa enlutada por suicídio percorre a peregrinação de uma travessia de uma margem surreal para outra desconhecida.

O luto por suicídio é um processo turbulento, em mar revolto, cujas ondas tornam a parte que falta um ciclo que provoca na pessoa enlutada a sensação de que ela nunca mais se erguerá novamente. Além disso, após a partida de alguém por suicídio, a ferida se torna chaga, que dói pela ausência presente de quem partiu. Ficamos em carne viva, e a pergunta que não quer calar é: “Será que encontrarei forças para conviver com a saudade de momentos que nunca mais serão vividos?” Sem rituais e alívio imediato, somos obrigados a viver a travessia do luto em ritmo desacelerado para aprender a ser útero de nós mesmos.

Perdemos o rumo e o prumo e, sem alívio imediato, somos obrigados a parar, pois precisamos tomar fôlego para respirar; para nos localizar; para identificar o que nos atropelou e qual é o nosso estado.

Como se trata de dor profunda, acompanho pessoas que, muitas vezes, buscam acolhimento com o intuito de preencher, imediatamente, seus vazios existenciais.

Acompanhar pessoas em processos de luto por suicídio me ensinou que ampliar a diversidade de respostas diante do desconhecido exige tempo. Trata-se, portanto, de dor singular, que cada pessoa enfrentará de um jeito único, rumando para um lugar que se desvelará como a outra margem.

Essa não é, porém, qualquer margem, à qual a pessoa enlutada deverá chegar a todo custo. A partir do momento que se é lançado no processo de luto por suicídio, nada mais será igual e nada mais deverá ser obrigatório. O luto nos permite assumir nosso direito de respostas e, como todo direito humano, cada qual pode usufruí-lo à sua maneira.

Tornamo-nos madeira à deriva, retirados do solo conhecido e do enraizamento cotidiano. Somos jogados ao mar e, após muitas ondas e percalços, chegamos a uma margem desconhecida. Sem vitalidade, por mais que nos sintamos sem energias, ainda somos compelidos a chegar à outra margem.

Se todos morreremos um dia, que possamos:

- aguardar o dia final guiados pela fresta de luz que ainda nos resta;
- nos autorizar a ser companhia nos momentos de muitas dores e, assim, aprender e ensinar sobre nossos processos de lutos para nos oferecer oportunidades preciosas;
- testemunhar, contemplar e acompanhar a travessia com a vida que ainda habita em nós;
- nos apoderar da outra margem, que nos mostrará que a história vivida com a pessoa que se matou é a garantia de que o amor nunca terá fim.

A outra margem se encontra depois que transcendemos o tronco morto... A outra margem é a possibilidade de a pessoa enlutada caminhar quando se dá a chance de continuar, apesar da morte violenta da pessoa amada.

Com carinho,
Karina Okajima Fukumitsu

1. Quando acontece um suicídio

[...] *o suicídio de qualquer pessoa pode ser cravado na pele e penetrar nas entranhas de cada existência.*
(Fukumitsu, 2014a, p. 270)

MANSIDÃO, BRANDURA, CALMARIA, equilíbrio e apoio deixam de fazer parte do vocabulário e do cotidiano da pessoa em luto por suicídio. Como consequência, todo esse emaranhado causado pela dor nos deixa céticos quanto à capacidade de ir além da dor.

Dor é dor, e deve ser percebida como tal, em seu estado mais verdadeiro. O sofrimento causado pelo suicídio é um tipo de dor que exige um lugar permanente do “nós” para enfrentarmos o sofrimento frequente do “eu”. Portanto, como todos estamos sujeitos a ser atingidos por dores de diferentes intensidades, usarei em minha escrita ora a primeira pessoa do singular, ora a do plural, pois desejo, a partir do “nós”, colocar-me em comunhão com as pessoas em luto por suicídio.

Quando um suicídio chega em nossa vida, sentimo-nos em campo minado de torpor, terror, julgamentos, críticas, e em busca constante por acolhimento, tanto por parte dos outros quanto de nós mesmos.

O julgamento não assume apenas a forma de crítica. A aprovação também é uma forma de julgamento. [...] Assim como todos os julgamentos, a aprovação instiga um empenho constante. Ela nos deixa incertos quanto a quem somos e qual o nosso valor real. Isso vale tanto para a aprovação que damos a nós mesmos quanto para a que oferecemos aos outros. Não se pode confiar na aprovação. *Ela*

pode ser retirada em qualquer momento, não importa qual tenha sido nosso desempenho passado. É um nutriente tão benéfico para o verdadeiro crescimento quanto o algodão-doce. E, mesmo assim, muitos de nós passamos a vida em sua busca. (Remen, 1998, p. 49, grifo nosso)

Quando acontece um suicídio, toda a sensação de aprovação é retirada. Dessa forma, perante a morte trágica, não importa que nosso desempenho passado tenha sido adequado, pois sempre nos questionaremos sobre o que deveríamos ter feito de diferente para que esse drama não tivesse acontecido. A falta de compreensão é a trilha certa.

Não entender os motivos pelos quais estamos sofrendo traz mais dor, e isso é insuportável para qualquer pessoa. Para sobrepor o que não suporta mais, o ser humano faz milagres que nem ele mesmo imaginou. E é a partir do acolhimento do sombrio e da integração com a luz que restou que o trabalho de posvenção tem acontecido.

A violência do suicídio de alguém amado causa instabilidade, culpa, falsa sensação de que poderíamos ter mudado o que foi inevitável.

Ter a experiência de ser impactado pelo suicídio de alguém é vivência traumática na qual somos obrigados a percorrer o solo fragmentado pela impotência, numa intensa busca de explicações diante da absurda falta de sentido. Aliás, no processo de luto por suicídio, há busca incessante por *sentidos*, no plural, pois o desespero é tanto que leva a pessoa enlutada a tentar encontrar várias possibilidades para continuar viva apesar da morte de alguém.

Para quem fica, quando um suicídio acontece:

É ter a morte como companheira indesejável o tempo todo.

É o desconforto que assombra.