

**SUICÍDIO, GÊNERO E AMOR:  
ROMPIMENTOS AMOROSOS COMO FATOR DE RISCO PARA O SUICÍDIO MASCULINO.**

Fernanda Taborda<sup>1</sup>; Dra. Marília Pereira Bueno Millan<sup>2</sup>

1. Estudante da Faculdade de Psicologia da Universidade Paulista (UNIP)
2. Professora e pesquisadora da Faculdade de Psicologia da Universidade Paulista (UNIP)/Orientadora

**Resumo**

Esta pesquisa teve por objetivo principal estudar o fenômeno do suicídio masculino na sociedade contemporânea, a fim de compreender como os rompimentos afetivos podem contribuir para aumentar as chances desta população pensar em tirar a própria vida, concluindo ou não o ato. Procuramos conhecer os principais motivos trazidos por homens em seus pedidos de ajuda, apresentar de que maneira os papéis sociais relativos ao modo de ser masculino afetam os homens que pensam em se matar e perceber como as frustrações advindas de rompimentos amorosos são vivenciadas por eles. A intenção foi propiciar recursos para a compreensão do universo masculino, a partir do acolhimento de suas fragilidades, a título de prevenção do suicídio. Nossa pesquisa de campo foi de natureza qualitativa, por meio do estudo de *blogs* e comentários, de domínio público, de internautas, homens heterossexuais, sobre relacionamentos afetivos e suicídio. Paralelamente, aplicamos um questionário composto de cinco questões sobre o tema junto aos responsáveis pelos *blogs*. Os resultados obtidos mostram que o rompimento de relacionamentos amorosos pode influenciar no surgimento das ideias de suicídio nos homens da amostra estudada.

**Autorização legal:** CAAE: 95076418.4.0000.5512 (Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Paulista).

**Palavras-chave:** Masculinidades; Gestalt-terapia; Prevenção do suicídio.

**Apoio financeiro:** CNPq - Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC).

**Introdução**

O término de um relacionamento amoroso, segundo estudo conduzido por Scourfield e Evans (2015), é um dos grandes fatores de risco para que alguns indivíduos não só tenham ideias suicidas, como também, concluam o ato de se matar. Os autores apontaram estudos nos quais o suicídio após o divórcio se mostrou oito vezes mais prevalente entre homens do que entre mulheres.

Esta pesquisa pretendeu estudar a relação entre o suicídio e o amor: por que quando finda o amor aumentam as chances de os homens tirarem a própria vida? Na introdução discutiremos, num primeiro momento, sobre o amor e a morte, procurando entender as formas de viver o amor em nossa sociedade, assim como a desilusão amorosa proveniente do término das relações e suas consequências perante a vida, mais precisamente o desejo de interrompê-la. Em seguida, passamos a entender o fenômeno do suicídio na população masculina, procurando abarcar os fatores pessoais e culturais que servem de gatilho para a morte. O objetivo do trabalho, portanto, foi estudar o fenômeno do suicídio masculino na sociedade contemporânea, entendendo se, e como os rompimentos afetivos podem contribuir para aumentar as chances desta população pensar em tirar a própria vida, concluindo ou não o ato. Procuramos conhecer os principais motivos trazidos por homens em seus pedidos de ajuda, apresentar de que maneira os papéis sociais relativos ao modo de ser masculino afetam os homens que pensam em se matar, e perceber como as frustrações advindas de rompimentos amorosos são vivenciadas pelos homens. De acordo com a literatura disponível no Brasil, os principais fatores associados ao suicídio masculino são doenças psiquiátricas e consumo de álcool e outras substâncias. Não encontramos estudos no Brasil, contudo, que tratem especificamente do divórcio e demais rompimentos amorosos como fator de risco para o suicídio, sendo que pesquisas internacionais têm mostrado esforços em apontar tal relação, amparando suas análises nos estudos sobre masculinidades (CONNELL; MESSERSCHMIDT, 2013). Consideramos importante, portanto, a investigação dos diversos aspectos que contribuem para a fragilidade de homens que morrem por suicídio, tendo em vista ampliar ações que possam prevenir o suicídio.

**Metodologia**

Nossa pesquisa de campo foi de natureza qualitativa, por meio do estudo de *blogs* e comentários, de domínio público, de internautas, homens heterossexuais, sobre relacionamentos afetivos e suicídio. Paralelamente, aplicamos um questionário composto de cinco questões sobre o tema, junto aos responsáveis pelos *blogs*. Selecionamos também comentários de reportagens em *blogs* destinados ao público masculino nas quais os temas eram pertinentes à masculinidades, suicídio e/ou divórcio. Para tanto, o material utilizado na

pesquisa resumiu-se ao computador, sendo o contato com os participantes realizado por e-mail. O estudo foi realizado na cidade de São Paulo, com duração de 07 meses. Todos os princípios éticos foram respeitados obedecendo aos critérios das Resoluções 466/12 e 510/16 e os riscos considerados mínimos. A pesquisa teve como referencial teórico a Gestalt-terapia.

## Resultados e Discussão

Encontramos nos meios virtuais que fizeram parte desta pesquisa, 1.698 comentários e selecionamos 47 para análise. Sistematizamos os resultados em quatro partes: na primeira apresentamos na íntegra comentários extraídos dos *blogs* pesquisados, tendo como critério de seleção terem sido escritos por homens envolvidos em um rompimento afetivo. Diante da grande quantidade de material encontrado, decidimos reduzir a nossa amostra para homens que demonstraram de alguma maneira ter vivenciado um relacionamento estável, mesmo que não tenhamos dados para saber o tempo exato. Excluímos os comentários provenientes de adolescentes, pois a análise para este público implica uma discussão mais aprofundada e cuidadosa no tocante à sua fase de desenvolvimento. Na segunda parte, descrevemos os principais resultados extraídos dos questionários respondidos pelos participantes, tendo infelizmente que excluir as respostas daqueles que não nos enviaram o TCLE preenchido e assinado. Foram distribuídos cinco questionários, dos quais apenas dois puderam ser aproveitados. Não identificamos os participantes na análise e na discussão para preservar suas identidades, já que os espaços virtuais são de domínio público e eles seriam rapidamente identificados. Descrevemos de maneira que as falas ficassem difusas, já que os participantes não apresentaram grandes divergências em suas respostas. Na terceira parte, apresentamos comentários sobre questões pertinentes à masculinidade, disponibilizados em *sites* voltados para o público masculino. Alguns dos comentários selecionados nos *blogs* da primeira parte, dispusemos em uma quarta parte pois não necessariamente traziam depoimentos sobre relacionamentos amorosos, contudo, nos mostraram algumas percepções masculinas que foram analisadas na seção de discussão. Os temas recorrentes foram selecionados, categorizados e apresentados na discussão da seguinte maneira:

1- Das dores da alma: solidão, angústia, vazio existencial e falta de sentido na vida.

Dor e sofrimento fazem parte da condição humana, “um tormento surge onde outro morre” (CAMUS, 2017b, p.97), isso é viver, por mais absurdo que pareça. Porém, no senso comum, qualquer insatisfação ou tristeza têm sido descritas como depressão, que, ao contrário das anteriores cujo estado emocional é temporário, tende a piorar, pois trata-se de uma doença. Difícil saber, por pequenos trechos na internet, se os participantes desta pesquisa poderiam ser ou não diagnosticados com depressão, o que temos de *concreto é que estão ou estiveram em sofrimento profundo:*

*nunca imaginei sentir tanta dor assim, pois tem dia que choro o dia todo e é nesses momento de choro que a vontade de se matar fica mais forte, cara te juro ja tentei de me livrar desse pensamento mas parece que quanto mais eu tento mais eu afundo. (B1)*

2- Das dores do amor: perda, ciúmes, infidelidade e neurose.

A separação, segundo Kovács (2008), pode ser vista como um fracasso do amor, e é também uma morte; ela nos preenche com o sentimento de que nunca mais teremos o outro, sendo que este outro não morreu. Quando nos relacionamos, em certa medida, temos como objetivo nos libertar da solidão. Comte-Sponville (2016) chama esse amor de Eros, o deus ciumento e carente que tem como destino a incompletude. Esse amor, encontrado em vários comentários de homens, não permite que a mulher ame outra pessoa senão ele, mesmo após o fim do relacionamento:

*tenho medo de de repente que ela siga em frente e conheça alguém, esse é o meu maior medo agora pois nao sei como eu irei reagir (B1)*

Esses sentimentos se assemelham aos decorrentes de traição ou infidelidade. Estudos comprovam que a infidelidade tem um efeito bastante perturbador no cônjuge que se sente traído, desvalorizado e humilhado (PITTMAN, 1994 apud HAACK e FALCKE, 2013, p.309). Em vários relatos pudemos perceber a angústia relacionada à traição da mulher:

*me sinto um lixo, um inútil uma pessoa sem fundamento pra nada. A minha ex namorada me trocou por outro, eu me sinto mal me sinto feio, me sinto como se nada tivesse solução sempre penso em suicídio pra tentar amenizar essa dor, por mais que eu não seja feio ou nada do tipo eu me vejo como inútil(B2)*

3- Das dores dos homens: masculinidades e modo de enfrentamento da dor.

Estudo conduzido por Parkes (2009, p.178 e 180) mostrou que a procura das mulheres por ajuda, após uma perda significativa, é sete vezes maior do que dos homens, os quais também apresentaram escores significativamente mais altos para a tendência em inibir sentimentos, sendo maior a probabilidade de homens dizerem que “acham difícil expressar afeto, pesar ou tristeza e nunca choram”. Solomon (2018, p.171) alerta para a escassa literatura sobre depressão nos homens, dizendo que ela é subdiagnosticada, dentre outros motivos, por alguns homens não manifestarem seus sentimentos depressivos, a não ser por meio do silêncio, da retração e do desânimo, “mas retraindo-se no ruído da violência, no uso de drogas ou se tornando viciados em trabalho”. Botega (2008) concluiu que homens, além de não procurarem ajuda quando estão em sofrimento, tendem a negar a depressão e descarregar suas tensões e frustrações na bebida. Esse fator apareceu em inúmeros comentários nos *sites* visitados, a exemplo deste:

*A questão é que só me sinto melhor depois de ficar muito bêbado e/ou drogado. E sempre me arrependo depois, porque fico o outro dia inteiro seguinte passando mal e tentando lembrar de tudo de errado que fiz no momento*

*de loucura [...] Enfim, minha vida não tem sentido nenhum, apesar de todos dizerem que sou inteligente, me sinto um fracassado, não aprendi a viver, não sei me divertir sem beber, não aguento ficar em casa, saio com garotas apenas pra me satisfazer e depois não consigo gostar delas, qualquer pessoa que passe muito tempo comigo, eu começo a ficar com raiva e querer brigar... (B3)*

A dificuldade em falar sobre o tema do suicídio é comum à maioria das pessoas por ser um assunto tabu, contudo para os homens é ainda mais difícil por não estarem habituados a compartilhar seus sentimentos. Percebemos que a figura dos amigos apareceu em muitos comentários desta pesquisa como pessoas com as quais falar sobre a angústia não era uma opção ou era uma opção ruim:

*já perdi vários amigos por estar pensando mais nessas coisas e não saindo muito, amigos meus de verdade não sabem desses problemas não sei mais o que fazer, se alguém leu isso mas se leu tente me ajudar por favor. (B2)*

*É... Isso de falar sobre os problemas da vida para nossos amigos sem ser taxado de "gay", "fraco", "mulherzinha" é difícil, mas muitas das vezes é necessário, se não for com nossos amigos, com outra pessoa. (S2)*

Diante desse cenário inóspito, o que pudemos encontrar como alento foram os espaços virtuais. Muitos homens disseram que nunca haviam falado sobre determinados assuntos com ninguém, mas ali se sentiam à vontade, ora por estar entre pessoas com crises existenciais comuns, ora pelo anonimato.

Perguntamos aos nossos participantes quais as reações mais comuns dos homens diante de um rompimento amoroso e um deles respondeu ser “a atitude de buscar uma solução mais drástica para fazer face à dor sentida [...] tendem a deixar-se arrastar pela autopunição [...] punir-se pela falta de competência em gerir um relacionamento” e o outro participante respondeu ser a reação mais comum a raiva, dividindo-a em “duas vertentes: a derivação para episódios de violência e a queda brutal na autoestima. No primeiro caso, resultam em agressões e perseguições à companheira que os rejeitou; mas no segundo caso é o detonador para um estado de depressão e autopiedade”. Vejamos o que disseram alguns homens nos comentários selecionados: *Depois de 2 meses bem ruim comecei a me levantar pelo menos chorando não to mais, vamos dividir tudo. Hj em uma conversa com ela perguntei se tinha volta humilhando mais uma vez e ela disse que depois de eu ter quebrado alguns pratos e copos na hora do nervo sme ninguem em casa nao tem volta nao. (S1)*

*“Simple mata a pessoa depois se mata ai a pessoa não viverá usufruindo da vida dela quando vc morre tem uma frase que diz se ama alguém deixe o ir se não voltar cace-o e mate-o” (B1)*

O comentário seguinte reflete bem o que Connell e Messerschmidt (2013) chamaram de masculinidade hegemônica, isto é, padrões de comportamento que tem como pressuposto uma maneira mais honrada de ser um homem. Ainda que apenas uma minoria adote de fato essa maneira (até por haver inúmeras outras masculinidades), e tantos homens a critiquem, ela está implícita no imaginário e, na prática, acaba sendo reproduzida nos discursos de muitos homens e mulheres, mantendo o *status quo*:

*Não ! Esse texto é coisa de viado ! É tudo coisa do feminismo, com certeza ! Não queriam igualdade meninas ? Estão quase conseguindo com uma geração de homens banana. Penso que um dia os homens se igualarão às mulheres, e não o contrário. O mundo está sendo dominado por homens sem bolas. "Sentimentos" ? Esse pokémon não existe na minha pokedex, vão me desculpar. Larguem de serem bixas e assumam o verdadeiro HOMEM dentro de você! (S2)*

Que tarefa hercúlea deve ser ter que assumir esse verdadeiro HOMEM como dito no comentário acima, o tempo todo, para não ser taxado de “bicha”, “viado” ou “homem sem bolas”. Por outro lado, o machismo tem se tornado praticamente sinônimo de palavrão, os homens não gostam e não querem ser chamados de machistas:

*a mídia em geral e uma grande massa de pessoas tem aderido ao pensamento feminista, que por muitas vezes desmerecem nós homens, tentando desconstruir nossas virtudes e culpabilizando-nos por tudo que há de errado no mundo, induzindo-nos a sentir quase que uma culpa por termos nascido homens (S2).*

A negação do machismo é a negação do seu passado histórico, e quando o passado é “desvalorizado, destruído ou perdido [...] o objetivo mesmo da própria existência perde o sentido” (MILLAN, 2011, p.82). Resignificar o modo de ser homem implica a aceitação e compreensão da sua história, aliadas ao investimento de energia em recriá-la, alterando crenças, atitudes e sentimentos e possibilitando a construção de novos significados e modelos. Millan, Saito e Vicente (2016, p.77) mostram essa crise de identidade na qual o homem se vê “repleto de dúvidas sobre os papéis de gênero, frágil diante das novas demandas femininas”, contudo as autoras perceberam que eles estão “dispostos a rever os valores tradicionais, apesar de sua enorme influência no cotidiano e no imaginário masculino”. É o que notamos também em diversos depoimentos virtuais como este: *Há um ano e meio atrás, pedi ajuda publicamente no Facebook. Não sabia o que estava acontecendo comigo e me assustava a ponto de não querer viver. Fui diagnosticado com Síndrome do Pânico e TAG. Acredito que cheguei ao ponto que cheguei por não falar o que sentia e buscar o "alívio", na verdade engodo, no álcool e cigarro. No começo, tudo passava... Depois de longos anos, aumentava, tomava diversas garrafas de vodka, cerveja, meu corpo parecia pesar 1000 toneladas e meu coração similarmente era uma bomba atômica... Tratei com um psiquiatra, depois busquei ajuda na terapia. Consegui me reequilibrar. Porém, por falta de grana parei com os tratamentos. O que aprendi, sobretudo falar, está guardado em mim. Não tenho vergonha de chorar e nem de expor meus medos, afinal quem não os tem? Deixo um forte abraço a todos daqui, principalmente ao (nome do responsável pela publicação). Esses dias nublados, de fato, nunca serão a realidade inteira. (S2)*

## Conclusões

Esta pesquisa conseguiu atingir o objetivo de estudar e compreender os rompimentos afetivos como fator de risco para o suicídio masculino. Pudemos constatar nos comentários e questionários o quanto o modo de ser

homem esperado socialmente contribui para agravar o desespero e desamparo de alguns homens, promovendo limitações no enfrentamento da dor e do sofrimento. É arriscado, no entanto, atribuir à possível correlação entre suicídio após rompimentos afetivos X papéis sociais, o aspecto de causalidade. Mas, é a consciência dessa possível relação que nos permite ampliar a compreensão e o acolhimento de um fenômeno que vem crescendo em números e que ainda é pouco explorado, sobretudo em nosso país.

Pudemos perceber os sentimentos de tristeza, abandono, solidão e vazio existencial presentes nos depoimentos de homens que, ao passarem por processos de perda da companheira, deparam com a insignificância da vida e, não habituados a compartilhar seus sentimentos com as pessoas próximas, isolam-se em sua angústia. Expressar a dor aos amigos, quando existem, costuma não fazer parte do repertório masculino. O processo autodestrutivo se agrava com o isolamento, assim como com o uso abusivo de álcool, causando prejuízos físicos, psíquicos e sociais significativos. Notamos também o movimento exercido pelo sentimento de raiva, direcionado tanto para si como para a ex-mulher, principalmente nos casos de infidelidade e ciúmes por saber da existência de outro homem ocupando o espaço que acreditava ser seu. Sentimento esse que, em alguns casos, logo se transforma em auto depreciação, vitimização, baixa estima, desânimo e desesperança, pois na tentativa de resolver a situação e não conseguir, aumentam a frustração e a dor, assim como o risco de dar fim à sua existência.

Vimos que a crise de identidade masculina tem gerado revolta e dor, mas também tem promovido ajustamentos criativos importantes na vida de alguns homens empenhados na construção de um novo modelo de masculinidade mais condizente com a realidade que se apresenta, homens abertos ao diálogo, disponíveis para sentir e falar sobre o que sentem e que investem energia para se responsabilizar por sua existência.

Foi surpreendente a quantidade de material disponível na internet, assim como a percepção nos espaços virtuais que frequentamos, que os homens ali podiam falar e pedir ajuda, sem se sentirem julgados. Além do acolhimento, percebemos também nesses espaços, a possibilidade de ampliação do debate sobre as masculinidades e construção de modelos mais saudáveis para esta população. Precisamos descartar muito material, além de tocar superficialmente em alguns temas, dada a limitação deste estudo, porém muitos campos de conhecimento se beneficiariam ao explorar os conteúdos que surgiram durante a pesquisa de campo, a exemplo de mulheres enquanto mantenedoras do discurso machista, a influência da religiosidade nesta temática, o impacto na população adolescente, a vulnerabilidade evidente na comunidade LGBTI+, etc.

Esperamos que nossos resultados possam, além de despertar interesse para novas pesquisas que explorem esse tema, contribuir para a ampliação de recursos para o manejo de práticas que busquem promover saúde para os homens na população como um todo, auxiliando na prevenção do suicídio.

### Referências bibliográficas

BOTEGA, Neury José et al. Diferenças entre os sexos nas tentativas de suicídio: resultados iniciais do estudo multicêntrico de intervenção no comportamento suicida (SUPRE-MISS) obtidos em Campinas, Brasil. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2008, vol.30, n.2, pp.139-143. Link: < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462008000200010&script=sci\\_abstract&tling=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1516-44462008000200010&script=sci_abstract&tling=pt)> Acesso em 05.01.2018.

COMTE-SPONVILLE, André. **Pequeno Tratado das Grandes Virtudes**. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2016.

CAMUS, Albert. **O Mito de Sísifo**. Rio de Janeiro: BestBolso, 2017b.

CONNELL, Robert W.; MESSERSCHMIDT, James W. Masculinidade hegemônica: repensando o conceito. Florianópolis: **Revista Estudos Feministas**, vol.21 no.1, 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/readcube/epdf.php?doi=10.1590/S0104-026X2013000100014&pid=S0104-026X2013000100014&pdf\\_path=ref/v21n1/14.pdf&lang=pt](http://www.scielo.br/readcube/epdf.php?doi=10.1590/S0104-026X2013000100014&pid=S0104-026X2013000100014&pdf_path=ref/v21n1/14.pdf&lang=pt)> Acesso em 24.01.2018.

HAACK, Karla Rafaela; FALCKE Denise. Infidelid@de.com: infidelidade em relacionamentos amorosos mediados e não mediados pela Internet. Belo Horizonte: **Psicologia em Revista**, 2013. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-11682013000200011](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682013000200011)>. Acesso em: 23.12.2018.

KOVÁCS, Maria Julia (Coord.). **Morte e Desenvolvimento Humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.

MILLAN, Marília Pereira Bueno. **Tempo e Subjetividade no Mundo Contemporâneo - Ressonâncias na Clínica Psicanalítica**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.

MILLAN, Marília Pereira Bueno; SAITO, Julia Kubo; VICENTE, Reginandrea Gomes. **Relacionamentos amorosos: o que os homens esperam das mulheres?** Saarbrücken: Novas Edições Acadêmicas, 2016.

PARKES, Colin Murray. **Amor e Perda: as raízes do luto e suas complicações**. São Paulo: Summus, 2009.

SCOURFIELD, Jonathon; EVANS, Rhiannon Emily. Why Might Men Be More at Risk of Suicide After a Relationship Breakdown? Sociological Insights. Cardiff, UK: **American Journal of Men's Health**, vol.9, p. 380-384, 2015. Link: <<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1557988314546395>> Acesso em: 05.01.2018.

SOLOMON, Andrew. **O demônio do meio-dia: Uma anatomia da depressão**. São Paulo: Companhia das letras, 2018.