



## **ALGUMAS FORMAS DE SE CRIAR O SOFRIMENTO PSÍQUICO**

Tenho observado um aumento significativo dos problemas emocionais na nossa sociedade. Isto, por certo, não constitui nenhuma novidade, porém me chama a atenção que após tantos anos, que a pesar de toda literatura disponível, da avalanche de livros de auto-ajuda, dos artigos escritos para jornais e revista, nada disso tenha contribuído para uma mudança de perspectiva e uma melhoria da incidência de doenças psíquicas.

A sociedade continua a se preocupar com o consumismo, com a aparência, com a “opinião do outro”, o que cria um paradoxo, uma vez que vive em busca de se auto-realizar, de ser livre, de ser independente, mais humana; busca isso nas religiões, nos psicólogos, nos terapeutas, na prestação de serviços voluntários e humanitários e, ironicamente, acaba por se consumir. Consume-se no trabalho porque tem cada vez mais que assumir responsabilidades, aumentar as horas trabalhadas, produzir cada vez mais, atingir metas, tudo isso para aumentar o ganho financeiro no final do mês. Consume-se no estudo que, por uma exigência ilusória de mercado, faz crer aos mais alienados que a quantidade de informação e o número de cursos contido num currículo são sinônimos de conhecimento aprofundado. Consume-se na família que não consegue manter-se unida para trocar apoio e experiência, uma vez que seus membros passam a morar cada vez mais distante um do outro por conta de novos mercados de trabalho não tendo sequer oportunidade de se verem nos aniversários, dias santos, feriados, natais, réveillon, em outras palavras, não há espaço para família por que esta toma tempo e “tempo é dinheiro”.

Tudo isso porque ainda faz parte da nossa cultura o fato de que para se receber uma visita para as festas de aniversário e fim de ano é preciso uma casa apresentável, uma comida diferente, um comportamento mais refinado. Ou seja, mergulha-se em estresse e dívidas, em contratação de faxineira, em compra de novos móveis para tornar a casa bonita, agradável, confortável, apresentável para o visitante, cobra-se das crianças uma educação e disciplina que nunca lhes fora ensinada no dia a dia, põe-se à mesa alimentos que não fazem parte do cardápio cotidiano. No entanto, durante todo ano a casa pôde abrigar a família do jeito que ela se encontra e no transcurso do novo ano irá se trabalhar dobrado para pagar as dívidas acumuladas, terá que se enfrentar a desconfiança dos olhares dos filhos que passam a compreender que a educação dada por seus pais têm dia e hora certa de serem utilizadas, que se deve viver de forma coerente para os outros, que se tem dois tipos de educação e comportamento. Para uma criança em formação tudo isso deve ser muito confuso, pois já o é para nós adultos. Por conta disso, o lugar para a irritabilidade com os familiares, o desânimo ao chegar em casa, o sentimento de estar sendo explorado, a falta de tempo para o diálogo



e passeio em família, para a brincadeira com os filhos, que têm tanto um papel de descontração quanto de educação, são transformados em sintomas de doenças indo parar nos consultórios sob forma de estresse, ansiedade e depressão.

Lastimavelmente, ainda se conserva, em pleno século vinte e um, a idéia de que para se ir a um encontro, um casamento, uma reunião, um aniversário é necessário adquirir uma nova roupa, um novo calçado, um novo penteado, um novo carro, levar um presente e assim por diante, em outras palavras, o que deveria ser um lazer e um prazer, uma confraternização, pois o maior presente que pode ser dado a alguém que nos convida é a presença entusiasmada, afetiva, cordial, respeitosa, torna-se uma nova obrigação, um dispendioso encontro, uma artificial confraternização. Haja vista que após cortar-se o bolo, por exemplo, só sobra na festa de aniversário os verdadeiros amigos, os verdadeiros convidados. O fim da festa termina quando o bolo é cortado, a festa acaba, o corte do bolo é o “ato fatal”, a declaração de que todos se reuniram para um grande banquete, não para uma grande confraternização. Para refletir: como seriam as festas se não houvessem presentes, comes e bebes? Talvez tivessem diálogos, confraternização, afeto, cantoria e respeito.

Todo o investimento para a compra dos presentes, salgados, bebidas, roupas, em fim tudo aquilo que se gasta para criar a artificialidade de momentos de confraternização, amizade desinteressada, convite desinteressado, ilusão de ser conceituado socialmente, de ter poder, de ser melhor, de ser um destacável membro da sociedade na qual se vive, naturalmente recairá sobre o orçamento fazendo aquelas horas de ilusório lazer se transformarem em desgaste, discussões sobre o estouro do orçamento, privações, cortes de despesas, rugas familiares, reparações na forma de vestir, sentar e comer deste ou daquele convidado (que deveria ser amigo) terminam nos consultórios médicos e psicológicos como transtorno do humor, choro sem causa, impaciência com os filhos, estresse e outras inúmeras queixas.

Estendendo a análise, vê-se as faculdades, mormente as particulares, passarem a formar uma gama de profissionais com capacitação no mínimo contestáveis. E num futuro próximo, ter-se-á mais um desgaste, qual seja: todos os Conselhos profissionais passarão a exigir prova de habilitação como a Ordem dos Advogados já fazem para que um profissional recém formado possa ter o direito de exercer sua profissão, em outras palavras muitos vão ter diploma de terceiro grau, mas nem todos vão poder trabalhar na área em que se formou... consequência: mais estresse, mais ansiedade, mais frustração para is que não conseguirem aprovação, por fim ... de volta aos consultórios.

E por que tudo isso? Porque ninguém se pergunta por que o ensino ficou tão fácil. Hoje se percebe que pessoas, por vezes nossos vizinhos, parentes, colegas de trabalho que sempre nos disseram que detestam ler, estudar, “pensar muito”, nos comunica com um sorriso aberto que passou num vestibular; e, a sociedade assiste a isso alegre por seus filhos, parentes e amigos ao mesmo tempo em que no fundo se questionam – “mas como? Se esta pessoa não estudava há 10 anos? se não frequentou um cursinho para se atualizar, já que o estudo tem mudado tanto? sem gostar de estudar? – porém este questionamento é silencioso. Tão silencioso que a pessoa que o faz passa a sentir-se um inútil, inferiorizado, incapaz, perde a auto-estima e, por fim, bate à porta dos consultórios em busca de um remédio que responda as perguntas para tanta discrepância, o que passa a ser diagnosticado e tratado como depressão. Pobre criatura mais um doente.



Como explicar ou entender que um profissional com 20 anos de trabalho prestado a uma firma, conhecedor dos reveses da empresa, dos seus potenciais, dos momentos de fragilidade e de superação da mesma, seja demitido e ao mesmo tempo obrigado a ver-se diante de um estudante de vinte e poucos anos que assumir seu lugar porque tem um título de mestrado, porém, nunca trabalhou. A trajetória do referido estudante foi: saiu da casa dos pais faculdade, desta ingressou imediatamente no mestrado e em seguida no doutorado... experiência profissional ZERO. Isso dá nascimento à desilusão, a impotência, a falta de reconhecimento, a desvalia, uma vez que por mais que este trabalhador não tenha estudo ele é capaz de questionar-se sobre: - se um mestre é aquele que tem a maior experiência em seu campo de trabalho, como que alguém é mestre sem nunca ter trabalhado? Mestre de livros e teorias é o mesmo que mestre da aplicação objetiva destas teorias no dia a dia da prática profissional? Um médico pode ser mestre, ensinar, se nunca teve um consultório, se nunca lidou com a diversidade de pacientes, se não conviveu com as limitações de se prescrever um medicamento para quem não pode compra-los, se nunca se viu limitado pelas normas do sistema de saúde, pelo tempo necessário para se fazer um exame pela rede pública? Mestre em quê, de quê? – qual é o caminho que sobra? Mais uma vez a conversão em doença das angústias da alma humana perdida num mar de ilusões e discrepâncias cada vez mais neuróticas e quem sabe evoluindo para psicóticas onde o ponto final são os consultórios.

Por sua vez, os estudantes, mal adquirem uma formação superior, mal terminam um curso de dois anos de especialização, descobrem que para serem empregados irão necessitar de um novo curso, uma nova aptidão, com isso os conhecimentos não têm tempo de serem consolidados. Teses imaturas viram livros rapidamente. O importante é vender, fazer o nome, ganhar dinheiro, prestígio, poder, todos esses ingredientes indispensáveis em qualquer receita de “como produzir doenças psíquicas”. Informações viram moedas de troca, conhecimento vira leitura informal, reflexão vira resultado. Frente a este processo “esquizofrenizante”, é que se tem estudado cada vez mais e se sabido cada vez menos. Os conhecimentos de hoje não têm tempo de serem seguramente aprofundados, não são vivenciados (na prática profissional), apenas servem ao propósito curricular e governamental de mostrar dados estatísticos às organizações internacionais de que temos menos analfabetos, de que as faculdades estão repletas de mestres e doutores. E o que se ganha com isso? Uma sociedade frágil, profissionalmente vulnerável, humanamente instável, psiquicamente doente, cada vez mais dependente de medicamentos e totalmente desestruturada.

Voltando aos estudantes, para atender a esta demanda “enlouquecedora”, tem-se que ter um rendimento sobre humano. E se já é qualificado como “sobre humano”, surgem às cefaléias, a ansiedade antecipatória, o esquecimento, as somatizações (como diarreia, má digestão, angústia, tremores, suor, dores que não têm causa detectável em exame algum, mas que também não passam com nada... - afinal quando a dor é da alma, é existencial, a que médico deve-se recorrer?), as fobias (medos), a insegurança, a necessidade de mudança, mas não se sabe de quê (se de identidade, profissão, perspectiva, cidade, família, casamento, ...). Para onde isso conduz a sociedade e seus cidadãos? Ao consultório onde crianças, jovens e adultos se dirigem para pedir remédio para o esquecimento e dores, para dificuldade de decidir, para insônia, para aumentar o desempenho, e para fazerem testes para aptidão profissional. E poucos se perguntam: qual a relação entre aumento do uso de



entorpecente nos meios escolares e universitários, por que entre bancários, vendedores, artistas, músicos, advogados, médicos, ou seja, pessoas que precisam cumprir cotas, metas, terem notas, rendimentos...? Assim o portal ao uso de drogas ganha proporções gigantescas. As drogas até aqui mencionadas são chamadas de “substâncias psicoativas ilícitas” como cocaína, maconha, êxtase, que são usadas como recurso para atenuar um organismo por demais acelerado ou para acelerar um organismo por demais extenuado. O que nos leva a pergunta: não estaremos fazendo o mesmo nos consultórios ao passarmos drogas para minimizar o impacto de um desmoronamento de valores sócio-culturais que estamos endossando com o silêncio e falta de atitude? É interessante notar que os medicamentos também têm o nome de “droga”, assim como as farmácias de “drogarias”, será que a diferença está unicamente na palavra “ilícita”? ou deveria estar no cuidado em prescrever sem convidar o paciente, o cliente, a sociedade a estar refletindo no por quê de tanta doença psíquica e do uso de tanto medicamento? no por quê do crescimento explosivo de drogarias coincidir com o crescimento explosivo de faculdades, de títulos de mestrado e doutorado, de desempregados, de estatísticas, de metas ou cotas a serem cumpridas, de filas cada vez maiores nos consultórios e hospitais, de horas aulas cada vez maiores, de aumento de turno de trabalho com comércios funcionando 24 horas, de férias cada vez menores (em muitos casos, profissionais que não são liberados para terem férias sob várias alegações), de celulares que não permitem a privacidade e o desligamento do trabalho quando o indivíduo esta em família, dos computadores portáteis que acompanham o infeliz até mesmo nos fins de semana, ...? Até onde tudo isso é fonte de doença? Vale a pena refletir!

Nessa turbulência, até para as crianças sobram diagnósticos, o da moda é a hiperatividade, mas também temos a ansiedade e depressão infantil. Ninguém percebe que hiperativa é a criança urbana, a criança que frequenta as escolas e as creches, que são criadas em apartamentos e sem amigos com quem partilhar sua vitalidade. Pois curiosamente as crianças do campo que correm durante todo o dia atrás das galinhas, brincam de peão, sobem nas árvores frutíferas, mergulham nos ribeirões, arranham-se nos pastos, não recebem esse diagnóstico. Por que será que para determinado contexto sócio-cultural uma criança é normal e em outro ela é doente? Será que no campo se tem mais tempo para as crianças, não há a necessidade de que as crianças fiquem num canto da casa quietas como se fossem uma planta ornamental, será que é porque no campo a palavra trabalho é sinônimo de viver, enquanto nas cidades trabalho é sofrimento, e deste modo a criança que dá trabalho se transforma num sofrimento para os pais, familiares, professores? Mais uma vez o paradoxo se constata: na cidade se diz –“criança quando esta quieta é porque está doente”, no entanto quando a criança é criança todos a levam ao médico para ser medicada, em outra palavras, para ficar quieta. É ou não enlouquecedor os valores dúbios que praticamos? Mais fácil é medicar, achar um diagnóstico para aquilo do que não damos conta, porém ninguém se pergunta: como uma criança que é cuidada pelos avós, parentes e empregadas, podem receber orientação sobre um comportamento disciplinado e educado se os avós têm o papel de serem os “pais com açúcar” dos netos, ou seja, a tudo abonando e achando “bonitinho”, como que a empregada vai corrigir o filho do patrão, e devemos incluir aqui, que por razões sócio-culturais do nosso país, as empregadas, geralmente, possuem um perfil educacional menor que o dos seus patrões, deste modo, por mais que tenham boa intenção em educar o desnível cultural nunca estará a altura dos pais nem tão pouco da escola que aquela criança frequenta. Se os pais não têm tempo para brincar, conviver e educar sua criança,



surge o espaço ideal para se diagnosticar um transtorno e todos ficam sem o sentimento de culpa de fazerem questionamentos óbvios, pois não é que a criança não tem a devida atenção, amor e afeto, o que ocorre é que ela é hiperativa, ansiosa, depressiva, ... Ela, e não a sociedade que cada educador (pais, professores, especialistas) está ajudando a construir de forma doente e irrefletida.

Talvez a saída seja começar a se perguntar mais, levar as perguntas para dentro da família, do trabalho, das salas de aula, das diretorias e, principalmente, para dentro de cada um, pois de outro modo estar-se-á contribuindo para o surgimento de novos remédios, novos diagnósticos, novas teorias cada vez mais alienantes e desastrosas a realidade; tudo isso recaindo sobre velhos problemas, velhas ações, velhos padrões de comportamento, sobre o velho ser humano. Só podemos criticar, apontar, queixar, protestar se estivermos realmente implicados em viver conforme o que idealizamos, falamos e sentimos, se pormos em prática em nós mesmos, sem a pretensão de cobrar no outro e do outro, a autenticidade com nossos próprios valores, pois se fizermos diferente disso... a única coisa digna que nos restará será o solitário e doentio silêncio.

---

Dr. Maurício Aranha - **Sócio**-Fundador da ANERJ - Associação dos Neurologistas do Estado do Rio de Janeiro. Filiado da SBNeC - Sociedade Brasileira de Neurociências e Comportamento da USP. Filiado da APERJ - Associação Psiquiátrica do Estado do Rio de Janeiro (Federada da ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria e da WPA - Associação Mundial de Psiquiatria). Pesquisador do Núcleo de Ciências Médicas, Psicologia e Comportamento do Instituto de Ciências Cognitivas. **Formação:** Medicina pela Universidade Federal de Juiz de Fora, Brasil. Psiquiatria Forense pela Universidade Federal do Rio de Janeiro, Brasil. Psiquiatria pela Universidade Estácio de Sá, Brasil. Psicopedagogia Clínica e Institucional pelo Grupo de Ação Educacional, Brasil. Psicologia Analítica pela Universidade Hermínio da Silveira e Instituto Brasileiro de Medicina de Reabilitação, Brasil. Neurolingüística pelo Instituto NLP in Rio & NLP Institut Berlin, Brasil/Alemanha. Neurociência e Saúde Mental pelo Instituto de Neurociências y Salud Mental da Universidade da Catalunya, Espanha. E-mail: [ma@icc-br.org](mailto:ma@icc-br.org)