

O Stress - ensaio de etnopsicologia

Duas correntes debatem o objectivo e a finalidade do Stress. A primeira, a que combate o que se denomina uma doença. A segunda, essa que opina que o stress é o melhor que pode existir na interacção humana, por causar concorrência, concorrência necessária para vencer.

A calma é para os fracos. Stresse-se. Ou a história que retiro de um documento: *O homem casado. O que nunca, nunca, nunca está livre ao fim-de-semana, raramente à noite, na intimidade com a sua mulher, olha para o relógio e diz: - "Mas querida sabes bem que é a ti que eu amo. E adormece.* Estas duas ideias, retiradas da minha experiência de trabalho de campo e de ouvir as conversas entre as pessoas, representam as duas correntes mencionadas.

Quem pensa que é uma doença, afirma que é provavelmente o quadro clínico mais frequente que existe. E descreve uma série de doenças causadas pelas corridas dentro das vias da vida, tais como o trânsito, os assuntos financeiros, os profissionais, os familiares, a situação geral da nossa vida. São estes factores que dinamizam o nosso corpo de forma a produzir quantidades anormais de adrenalina, que podem causar o referido stress. Nas crianças causa distúrbios alimentares: anorexia, bulimia, comer compulsivo, sentimento de abandono e de rejeição ou ainda outro tipo de manias entre adultos ou nas crianças: manias como distúrbio ou transtorno obsessivo compulsivo, cleptomania, jogo compulsivo na rua ou entre irmãos, sexo compulsivo, sem paixão nem desejo, compras compulsivas. Ideias retiradas dos textos do Dr. Rubens Pitliuk e equipa, do Hospital Albert Einstein de São Paulo, grupo dedicado no dito sítio clínico, a análise dos transtornos do temperamento, ao usar terapias como psicoterapia analítica e psicoterapia comportamental, entre outras.

Parecemos estar familiarizados com o processo do stress, com os seus diagnósticos, os estudos especializados, as análises convencionais, o tratamento de crianças por meio de métodos de Pedopsicólogos, esses que Alice Miller, citada nestes textos vezes sem fim, critica em livros, conferências e tratamentos; ou consumo de anti depressivos, de drogas contra a ansiedade, confidentes, choramingar no ombro de pessoas íntimas é outra aspecto do perigo do stress. De uma ou de outra maneira, todos vivemos no meio de elementos que dinamizam a doença que hoje em dia tanto combatemos.

E a felicidade? Para os meus dias íntimos de tristezas, de solidões, de críticas, de não ser amado como eu amo, de não ser desejado como eu desejo, criei uma frase que denomino *a terapia do riso*: e canto, escrevo, ando, falo de arranjos florais, procuro a ajuda de amigos que me fazem andar, que me mandam não trabalhar muito e retiram de mim o que denomino as drogas da morte anunciada: café, tabaco, álcool. E aceito a solidão e vou criando actividades, ideias, no debate com os meus estudantes ou nos meus seminários. O melhor segredo são as conversas sem destino entre dois seres humanos, sem debate na base do conhecimento, andar pelas ruas a observar, com discrição, as pessoas, ou dar força à *má-língua*....E retirar do meu corpo o cansaço por meio de admirar uma obra de arte, ler um livro ou escrever o próximo. Saber retirar-me das obrigações que me possam facilitar uma vida cheia de zanga.... Especialmente, nunca ligar aos que nos fazem mal, porque o stress conduz facilmente à esquizofrenia....Saber parar o trabalho atempadamente, saber ouvir, ver e calar e responder apenas se somos questionados...ou esquecer os turbilhões, como faz a Ana Paula Nazário, que no meio de uma vida sacrificada, vê, ouve, cala e dá frases de cooperação....

Ainda falta pensar nas crianças e passar pelas formas de anti stress que merecem, a começar pela análise do carinho largo e querido dos seus adultos de fantasmas, como diriam Freud, Klein, Bion e Cyrulnik.... Ensinar-lhes a vestir o casaco para ir à guerra...