Psicologia em tempos de tragédia
Erane Paladino e José Toufic Thomé

Desastres e crimes nos fazem repensar o modo como o ambiente irrompe no psiquismo; é necessário considerar não só o sofrimento e as reações das vítimas, mas também o impacto psicológico sobre aqueles que recebem os efeitos indiretos.

Pessoas de diferentes cantos do mundo têm assistido, abaladas, às imagens dos efeitos de catástrofes e desastres ocorridos nos últimos anos. Nestes novos tempos de aceleração dos processos de comunicação entre os povos, o mundo globalizado parece menor. O crescimento desordenado da população em várias regiões do planeta tem colaborado de forma decisiva para a ocorrência de tragédias – e para tanto sofrimento. Não à toa, as cenas apresentadas chegam a provocar no público a sensação de estar diante de um espetáculo surrealista. O nível de devastação é tão intenso que se torna quase impossível de ser reconhecido como parte da realidade.

Não só enchentes e desabamentos – como os que ocorrem no Brasil durante os períodos de chuva – mas também tsunamis, terremotos e furacões sensibilizam a população e trazem uma grande questão aos profissionais de saúde. “Os desastres naturais e/ou sociais, provocados ou não pelo ser humano, são desafios que exigem repensar não só o modo como o ambiente irrompe no psiquismo como também as reações pessoais e os impactos psicológicos”, afirma o psiquiatra e psicanalista Moty Benyakar, presidente da Secção de Intervenção em Desastres da Associação Mundial de Psiquiatria (WPA, na sigla em inglês). Segundo o pesquisador radicado na Argentina, “muitas vezes, nesses casos, ocorrem situações que nos obrigam a rever alguns princípios da ética e da metodologia terapêutica”.

É possível pensar, portanto, que novos paradigmas para a saúde e, especialmente, para a saúde mental, precisam ser considerados quando fenômenos desequilibram de forma trágica e imprevisível a estabilidade emocional, o ambiente e os vínculos afetivos. Indivíduos e comunidades que vivem de forma organizada são assolados por uma inesperada violência geradora de estresse com proporções assustadoras. Basta imaginarmos, mesmo de forma generalizada, um cidadão comum que sofre o impacto de um evento devastador que o leva, em algumas horas, a perder seus entes queridos, sua casa e seus pertences. Seu universo material, físico e emocional sofre um abalo irreversível, pois seu ambiente, sua história e os vínculos construídos ao longo do tempo desaparecem instantânea e inesperadamente.

Para compreender as consequências psíquicas deste processo, voltemos ao conceito de trauma desenvolvido por Sigmund Freud. A palavra refere-se à ideia de ferida ou furo e está associada a um fluxo excessivo de energia mental que acaba por incapacitar o indivíduo de processá-la. A intensidade da experiência, portanto, impede a elaboração de seus conteúdos, provocando vários sintomas. O colapso pode romper as articulações entre os afetos e por esta razão tudo parece perder o sentido em situações traumáticas. Nesse momento nos defrontamos com o indizível e irrepresentável – algo com que a mente não dispõe de recursos para lidar. Em psicanálise, pode-se dizer que esta experiência tão singular remete a sensações primitivas, ligadas ao desamparo angustiante dos primeiros meses após o nascimento.

A psicanalista Melanie Klein, seguidora de Freud, chamou esses intensos sentimentos que surgem no bebê nas horas de frustração ou dor de “angústia de aniquilamento ou fragmentação”. Por nascer completamente desprovido de recursos cognitivos para discriminar sensações e perceber o mundo diferenciado de si mesmo, é visível sua vulnerabilidade. A estabilidade emocional depende, portanto, do estabelecimento de matrizes afetivas que contribuam para a conquista de uma vivência apoiada na confiança e numa razoável competência para lidar com os embates da vida. Com olhar antropológico, no texto O mal-estar na civilização, de 1929, Freud argumenta que a espécie humana tem necessidade de leis da civilização justamente porque é frágil. Vivemos em grupo na tentativa de sobreviver às limitações individuais. A estabilidade e a segurança dependem em grande parte do meio e de referenciais construídos com base nos vínculos. Estas marcas estão presentes na memória afetiva e interferem na construção subjetiva. As vivências traumáticas da infância, portanto, certamente trazem consequências e interferem no funcionamento afetivo e psíquico. No caso

das catástrofes, a grande questão reside num evento da realidade que incide com tal violência que acaba por romper formas previsíveis de funcionamento mental.

Pensando sobre as especificidades e consequências desses eventos no mundo mental, Benyakar introduziu o conceito fato disruptivo. Ao propor o termo ele se refere a um evento externo capaz de romper a estabilidade psíquica de uma pessoa de forma avassaladora. Dependendo de como essas matrizes estão organizadas, o impacto poderá trazer sequelas inevitáveis, com menor ou maior nível de gravidade. Desamparo, sensação de abandono e perda de referenciais geram sentimentos únicos.

As situações limite "contaminam" a todos – mesmo que não sejam vítimas diretas – pois trazem à realidade uma cena dramática em um nível de destruição com o qual é muito difícil lidar. Por esta razão, espectadores do mundo todo vivem de forma catártica a necessidade de assistir e rever por inúmeras vezes cenas dramáticas de uma catástrofe, mesmo que tenha ocorrido em outro canto do planeta. A assustadora possibilidade de "se tivesse acontecido comigo" gera identificação imediata e denuncia a vulnerabilidade inerente à condição humana. Ao mesmo tempo, cria um mecanismo psicológico que permite projetar a ameaça e a agressividade. Assistir inúmeras vezes a uma imagem catastrófica pode ser a tentativa de elaborar esse conteúdo denso.

Os profissionais convocados a prestar auxílio nessas situações estão sujeitos às mesmas consequências emocionais. Em meio ao caos, a cegueira diante das imposições da realidade põe em perigo também os profissionais designados para missões de resgate. Como uma defesa perante a ameaça, muitos deles desenvolvem neste momento a necessidade heroica de salvar a todos, na busca de encontrar um poder onipotente que negue ou compense a dor causada por tamanha destruição. Outros reconhecem sua impotência e, posteriormente, podem desenvolver transtornos emocionais como depressão, alcoolismo ou doenças psicossomáticas. É possível observar reações com essas características em funcionários de hospitais, de entidades sociais que atuam com a questão da violência e abandono, de departamentos policiais e do corpo de bombeiros, por exemplo. Por isso, a necessidade de buscar subsídios técnicos e teóricos para dar suporte também aos cuidadores é fundamental.

Neste sentido, só é possível um trabalho que leve em conta modelos transdisciplinares no qual profissionais, representantes de órgãos sociais, do estado e da comunidade pensem juntos em possíveis saídas, considerando limites e possibilidades. É importante lembrar que em casos extremos o equilíbrio psíquico de todos os envolvidos está posto à prova e, muitas vezes, oferecer o máximo nos primeiros instantes restringe-se a ter uma atitude de acolhimento do desespero – de si e do outro. Este procedimento, embora aparentemente simples, resgata uma relação maternal confortadora, presente na memória afetiva. O abandono e o caos despertam a revivência daqueles antigos sentimentos de desamparo e podem abrir feridas emocionais muito primitivas. Nestes momentos, o amparo físico e o silêncio confortador podem sugerir uma presença mais segura de alguém disponível para compartilhar a experiência ainda sem contornos. Aos poucos, a palavra auxiliará na representação da dor. A disponibilidade emocional para suportar a o sofrimento, as lágrimas, o desalento facilita o desenvolvimento da chamada resiliência – conceito original da física associado à propriedade de alguns materiais que lhes permite suportar situações de estresse sem sofrer ruptura. A psicologia e a pedagogia adaptaram essa ideia à capacidade humana de enfrentar problemas e adversidades sem romper a organização emocional de forma irreversível. Esta potencialidade, fruto de referenciais primordiais construídos nos alicerces dos primeiros vínculos afetivos, depende em grande parte dos recursos emocionais de cada um. O maior desafio diante de situações violentas, potencialmente desagregadoras, é o reconhecimento dos limites impostos pela própria vida. Diante do inexorável, a humildade e a solidariedade são grandes aliados para o desespero, parceiro da fragilidade humana. Ao mesmo tempo, só quando reconhecemos nossas limitações, não só como indivíduos mas também como espécie, encontramos no contato com o outro a possibilidade de buscar soluções criativas para contornar a dor, a morte e o desamparo.

Fonte: Mente e Cérebro online, 30 maio 2011. Disponível em: <http://mercadoetico.terra.com.br>. Acesso em: 31 maio 2011.