

## A não ser *stress*...

O estado mental que com mais frequência é associado à falta de saúde (e a tudo e mais alguma coisa!) é o *stress*. Se estivermos atentos à quantidade monstruosa de informação e, verdade seja dita, às vezes também, “*desinformação*”, que os meios de comunicação social nos oferecem acerca deste tema, reparamos que o *stress* parece ter-se transformado no flagelo moderno da vida ocidental. De tal forma que se constitui quase como um sinal inequívoco de estatuto entre pessoas, cujas vidas profissionais são consideradas de sucesso. Primeiro, é preciso realçar que este é um conceito confuso e também complexo o suficiente para ser simplificado tão facilmente, e depois, o seu uso exagerado tem-lhe desvirtuado o significado. Em psicologia, o termo *stress* é utilizado para evocar as dificuldades a que o indivíduo tem de fazer face (os chamados acontecimentos vitais) e os meios de que ele dispõe para gerir estas perturbações. Mas, até acerca desta definição muitas questões poderiam (ou deveriam) ser levantadas...

Em última análise, parece-me que este conceito tem sido utilizado por nós todos, para nos protegermos de outra coisa qualquer. Uma espécie de defesa e de “*escudo mental*” contra a ruptura dentro de nós próprios e na relação com os outros. Não poderá ser uma forma de se dizer à boca cheia “*eu não preciso de ter intimidade*”, ou “*o que tenho cá por dentro é para ser fechado a sete chaves*”? É que num dia que nunca se espera, as portas podem abrir-se e parece que vamos enlouquecer, e as sete chaves que temos no molhe dentro da cabeça já não fecham nem abrem porta alguma, porque estão saturadas de tanto serem usadas. Os “*sofredores de stress*”, não serão aqueles que evitam a própria vida, ainda que a tentem viver, insistentemente?

E nessas tentativas em viver a vida, lá vamos nós num corre-corre alucinante, completamente funcional em tudo o que se faz, com os músculos contorcidos, de tão rigidificada que se tornou a nossa estrutura mental. Não demos espaço à mentalização daquilo que nos dói internamente. Fizemos ouvidos moucos ao grito que dizia “*olha, eu estou a sofrer por qualquer coisa, que às vezes nem sei o nome*”. E continuamos, então, todos airosos, vitoriosos, a esconder a dor da alma por detrás do trabalho compulsivo, das mil e uma coisa agendadas para o mesmo dia, anestesiando temporariamente o que não nos permitimos sentir. E tanta energia dispendemos no exercício anestésico que até nos esquecemos que a dor realmente existe. E que nós existimos. E que também existem pais, mães, filhos, amigos...

Talvez queiram saber que dor é essa. Essa de que se foge. Podem ser experiências de desamparo, de ausências acumuladas de outros significativos, de insuficiências qualitativas nas relações a lembrar “*não-relações*”, de lutos e separações que não admitimos pensar, de medo e de “*esquecimentos*” em desejar, de desejos mal desejados, porque ao baterem de frente com os desejos dos outros, são literalmente esmagados. E pode ser isto ou mesmo nada disto, porque apesar de a dor ser uma experiência universal, é também uma experiência singular, dado que a relação que o indivíduo mantém com ela é íntima. A maior parte das vezes, é como se fosse um sinal, um alarme a lembrar que há perda possível bem perto, deixando o sentimento de identidade profundamente ameaçado. Parece-nos uma dor sem sentido, e por isso mesmo intolerável, que nos subtrai à vida, e torna a nossa realidade insuportável. E como se tudo isto já não bastasse, “*lembramo-nos*” de fazer ataques ao pensamento, do género “*não quero que isto exista*”. E se isto não pode existir, começa-se a somatizar. São as taquicardias, enxaquecas, parestesias e por aí adiante. Se calhar, mais valia termos dado ouvidos à dor de dentro, para não a sentirmos por fora...

Pois é... Teme-se o descontrolo, a loucura, a ruptura irreparável. Mas, se não ousarmos correr esse risco (no sentido de se ser capaz de pensar as suas angústias e

chorar por elas, quando é preciso), não nos livraremos do sofrimento, nem da “*não vida*” de andar de um lado para o outro, a mil à hora, de se deitar e não ter sono, de sentir “*uma coisa esquisita, estranha*” e não se saber o que é. E de se levantar num dia de sol com o estômago às voltas e o coração a cavalgar demasiado depressa. Chamem-lhe *stress*, chamem-lhe o que quiserem. Desde que saibam daquilo que estão a falar.

Vera Silva  
Psicóloga Clínica  
Mentanalysis - Psicologia e Saúde Mental

## O enamoramento

Recordo-me, antes do esperado dia dos namorados, dos meus filhos, com apenas oito anos, aparecerem entusiasmados, diria até exaltados, à procura do que poderiam dar aos seus namorados. É curioso como desde muito cedo procuramos partilhar com um outro e cativar as pessoas que sentimos que são importantes. Assim, miúdos e graúdos parecem ficar neste dia mais amorosos que nunca procurando entre várias opções aquilo que mais poderá agradar à sua cara-metade.

Pois bem, talvez o amor e o enamoramento sejam precisamente uma troca, uma troca de afectos. Ou deveriam ser? Apesar de o amor ter os seus próprios e camuflados (ou não?) interesses egoístas, a sua finalidade é a sustentação de um vínculo afectivo e criativo. Se bem que o consumismo desenfreado que sustenta a nossa sociedade actual tente, e muitas vezes o consiga perverter.

O amor e o enamoramento não são, em muitas situações, suportados por uma procura de ganhos internos, de transformação interna e de crescimento pessoal e muito rapidamente se transformam num campo de batalha pelo poder, pelo controlo não só do outro como também de todas as angústias que a sua ausência provoca.

Por outro lado, a sustentação deste vínculo não é tão fácil quanto parece pois pressupõe transformações internas e externas bem como a congregação de personalidades que divergem.

Mas, o enamoramento poderá definir-se como um “estádio” de pré amor, um estado nascente como refere Alberoni.

O enamoramento é pois a possibilidade de criação de um vínculo afectivo entre duas pessoas que refaz, recria e reconstrói não só o próprio eu, como também o mundo que o rodeia sendo o enamorado o “promotor” de toda esta transformação. Por tudo isto, a perda do enamorado representa muitas vezes a queda num abismo do nada que implica a reformulação do eu, da vida e do futuro.

Porém, os laços humanos são hoje frágeis e efémeros, as novas tecnologias (Internet, Telemóveis) assim o propiciam. Assiste-se hoje a um enamoramento facilitado que em nada promove a troca autentica de afecto, mas que à janela da Internet mostra aquilo que o outro quer ver. O ficar face a face parece cada vez menos frequente e menos necessário.

Mas, se pensarmos no amor à moda antiga apercebemo-nos que os casais se suportavam uma vida inteira no sistema não, na maioria das vezes, do amor e do enamoramento mas no do “aguenta”, os valores sociais e culturais assim o sustentavam.

Será o enamoramento hoje ou no antigamente assim tão diferente? Penso que não! As diferenças estão muito mais relacionadas com os padrões culturais e sociais do que propriamente com os processos e mecanismos que ladeiam as relações humanas.

O enamoramento é assim um encontrar, um conhecer, um perder e um reencontrar não só de um outro mas do próprio eu.

Ana Sofia Rochinha  
Psicóloga Clínica  
Mentanalysis - Psicologia e Saúde Mental

