

MARIAN ROJAS ESTAPÉ

COMO  
FAZER COM  
QUE COISAS  
BOAS  
ACONTEÇAM

*Tradução*

Luís Carlos Cabral



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

O COMEÇO DE UMA VIAGEM...



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

*Uma longa viagem começa com um único passo.*

Lao-Tsé

Os aviões, os trens e os meios de transporte, em geral, são lugares maravilhosos para que coisas surpreendentes aconteçam. Basta se deixar levar, observar e intervir se surgir uma boa oportunidade. As melhores histórias da minha vida surgiram em situações desse tipo.

Há alguns anos, em um voo de Nova York para Londres, eu viajava sentada na poltrona ao lado da janela. Sempre escolho esse lugar porque desfruto observando o céu, as nuvens, o mar e, sobretudo, porque gosto de recordar a insignificância do ser humano diante da imensidão da natureza, relativizando assim o que acontece com a gente na terra. Sempre presto atenção no passageiro que se senta ao meu lado. Depois de tantas horas de voo a pessoa se conecta de alguma maneira com seu vizinho. Analisa o que lê, o que vê na tela, se come, se dorme... Involuntariamente, você não consegue evitar de fazer conjecturas sobre suas circunstâncias e os motivos de sua viagem. Terá uma família? Estará viajando a trabalho? Não faltam momentos em que um se levanta e, por educação, trocam algumas palavras simples. Geralmente, no final do voo, você se despede cordialmente.

Sempre pensei na frase que diz que “basta olhar para alguém com atenção para que se transforme em uma pessoa interessante”. É normal que haja uma conversa em algum momento do voo. Graças a essas interações conheci pessoas mais do que fascinantes e me aconteceram histórias que marcaram minha vida em muitos aspectos.

Neste voo específico, partindo de Nova York, me sentei ao lado de um senhor mais velho. Ele lia um jornal, e eu tirei da minha bolsa algumas anotações da faculdade. Eram de anatomia. Meus desenhos, feitos na sala de aula, não tinham qualidade – sempre desenhei mal – e enquanto tentava memorizar centenas de nomes percebi que o sujeito olhava para as minhas folhas. Sorri para ele:

– *I study Medicine.*

Ele respondeu:

– *My father is a doctor.*

Analisei rapidamente o sujeito – gosto de fazer isso desde jovem –, mas ele mantinha, apesar da cordialidade, um olhar frio e impenetrável. Fiquei curiosa e acrescentei:

- O senhor herdou a profissão de seu pai?
- Não. Sempre preferi as investigações.
- De que tipo?
- Investigo o terrorismo.

Fechei o bloco de notas. Apresentava-se a oportunidade de uma conversa que poderia ser muito interessante. Minha coleção de músculos e ossinhos estranhos continuaria ali quando chegasse em Madrid. Meu interlocutor me confessou que acabara de se aposentar depois de ter passado mais de trinta anos na CIA. Havia algum tempo se permitia falar mais “livremente” de seu trabalho e durante o resto do voo ele me explicou a guerra do Iraque e as tensões geopolíticas que aconteciam na região, as disputas pelo petróleo e pelos gasodutos, os interesses dos vários países ocidentais... Tudo isso sobre um improvisado mapa do Oriente Médio com setas para todos os lados.

Sou apaixonada por história e relações internacionais, e reconheço que não parava de fazer anotações. Em certo momento da conversa, comentei que estava estudando para ser psiquiatra. Ele observou-me com atenção e ficou em silêncio durante alguns instantes antes de me fazer perguntas muito peculiares sobre meus gostos e minha forma de ser. Não estou acostumada que me perguntem tão intensamente a meu respeito, já que sou eu quem costumo fazer essas perguntas, mas tentei responder da maneira mais sincera possível.

Depois de uma pausa, ele me propôs que estagiasse na CIA quando concluísse meus estudos e fizesse algum tipo de trabalho como psiquiatra legista ou de investigação. Nesse momento meus olhos se iluminaram; me parecia um mundo apaixonante. Sorri e acrescentei:

- Sim, desde que não tenha que ir a campo, pois sou um pouco medrosa.

Deixou-me seus contatos e nos despedimos. Escrevi-lhe várias vezes e nos correspondemos por e-mail durante vários anos.

Para o azar do leitor, nunca cheguei a trabalhar na CIA, já que a vida me levou por outros caminhos, mas guardo em minha carteira até hoje

o cartão do meu “amigo analista”, que me recorda que as oportunidades estão perto, mas é necessário sair para procurá-las.

Em minha opinião, poucas frases fizeram mais mal do que aquela que diz que “virá quando você menos espera”. Ninguém virá bater em nossa porta para nos propor o projeto de nossa vida. É necessário ir ao seu encontro.

Uma das coisas que provoca mais angústia é a incapacidade de saber a que devo me dedicar ou o que escolher. Decidir se apresenta como um desafio impossível. Vivemos em um mundo repleto de oportunidades; nunca tivemos tanto ao nosso alcance com tão pouco. Estamos no momento de maior estímulo da história; hoje em dia, qualquer criança de 7 anos recebeu mais estímulos – música, som, comidas, sabores, imagens, vídeos... – do que qualquer outro ser humano que tenha povoado antes a Terra.

Essa superestimulação dificulta a tomada de decisões. A juventude de hoje – os famosos *millennials*, aos quais meio que pertencço – está atormentada, sem saber como decidir e para onde ir. No âmbito profissional, os vários lugares onde a pessoa pode iniciar seus estudos e, depois de concluí-los, as opções profissionais que se apresentam são incontáveis e parece impossível escolher. De repente surge uma legião de possibilidades e a pessoa fica sem saber para onde direcionar sua vida. É a sociedade da confusão e da dificuldade de compromisso. Vejo cada vez mais jovens “bloqueados”, sem saber, porque para decidir precisam sentir.

Os *millennials* vivem repletos de emoções e sentimentos que os levam a precisar de uma gratificação constante para avançar. Falaremos mais adiante disso para compreender melhor o que está acontecendo na mente de muitos jovens. Existe um hiato claro entre duas gerações que convivem: os nascidos antes dos anos 1980 e os nascidos depois dos 1990. Nós que estamos entre os 1980 e os 1990 vivemos em uma época de transições importantes.

Os anteriores aos 1980, em geral, lutaram muito; muitos provêm de filhos das guerras e carregaram seus familiares; e o mais importante: o mundo digital, a internet e as redes sociais os pegaram depois da adolescência. Isto é essencial. Suas relações pessoais, sua maneira de trabalhar e enfrentar a vida, assim como suas crenças, são baseadas em outros

conceitos – não me refiro a ideologias concretas, mas à maneira como são constituídas.

Depois dos 1990 aconteceu algo decisivo: o advento da internet. Neste livro entenderemos qual é o impacto provocado pelo bombardeio de estímulos ao qual estão submetidos, desde que nascem, os mais jovens em nossa sociedade atual, assim como o efeito das redes sociais e o sistema de gratificação do cérebro, razão pela qual estamos diante de uma geração profundamente insatisfeita. Para motivá-los – nos âmbitos educacional, emocional, afetivo, profissional e econômico – com frequência são necessários estímulos cada vez mais fortes, mais intensos.

*Como fazer com que coisas boas aconteçam* requer vários elementos. Na vida há instantes muito difíceis nos quais o importante é sobreviver e encontrar algum apoio para se segurar. No resto do tempo, temos que lutar para chegar à SMV – Sua Melhor Versão<sup>1</sup>. Falaremos da atitude e do otimismo; a forma com que enfrentamos a vida tem um grande impacto sobre aquilo que nos acontece. A predisposição, a atitude prévia diante de qualquer situação, determina como respondemos a ela.

Anos de experiências demonstram que a maneira como a pessoa decide responder aos problemas e questões que se apresentam a cada dia influi no resultado. O cérebro, os fatores fisiológicos, os genes, as células, os sentimentos, as emoções, os pensamentos funcionam como um todo. As doenças físicas têm, em muitos casos, uma relação direta com as emoções, e sempre podemos tentar canalizar o efeito que uma enfermidade física produz em nosso estado de ânimo. Para entender o cérebro, tentaremos simplificar o complexo. **Entendendo nosso cérebro, gerenciando nossas emoções, melhoramos nossa vida.** Hoje, a neurociência, concretamente a neurobiologia e o que denominamos de inconsciente – desde as emoções até a profundidade de nossa psique – explicam grande parte do nosso comportamento.

Este livro trata da felicidade, porque todos ansiamos por encontrá-la; mas o sucesso é o grande mentiroso. Em meu consultório, em muitas ocasiões, tenho a oportunidade de admirar pessoas que diante de histórias de sofrimento, dor e fracasso foram capazes de superá-las. O

---

<sup>1</sup> Veremos esta equação, a SMV, no capítulo 9. (N. A.)

fracasso, ensina o que o sucesso esconde, diz o grande mestre da minha vida, meu pai.

Neste livro quero tentar explicar não apenas os problemas da mente, do coração e do corpo, mas, sobretudo, os aspectos bons e saudáveis de nossa vida; aquilo que possa ajudar o leitor a ter uma melhor saúde de alma e de corpo e assim, talvez, nos aproximar da tão sonhada felicidade.

Aqui começa um caminho apaixonante para nos entendermos e nos reinventarmos. Sempre existe uma segunda possibilidade de voltar a ter esperanças e projetar um caminho melhor para cada um.



## DESTINO: A FELICIDADE

A felicidade não se define, “se experimenta”. Para conhecê-la é necessário tê-la sentido e, uma vez que você a sentiu, as palavras não dão conta de explicá-la. Apesar disso, vamos tentar nos aproximar dela a partir de diferentes ângulos.

A primeira ideia que quero apresentar é a seguinte: não há manuais nem atalhos que assegurem a felicidade. Criticam-se muito os livros de autoajuda que prometem a felicidade com uma receita rápida, mas a verdade é que atualmente contamos com um monte de estudos e dados científicos que nos aproximam com certa precisão do nível de bem-estar físico e psicológico indispensável para ser feliz.

Nós, os psiquiatras, estudamos as doenças mentais, ou melhor, estudamos as pessoas que sofrem de transtornos da mente ou do estado de ânimo. Nossa comunidade científica promove com muita frequência congressos a respeito dos mais variados assuntos: sobre o cérebro ou suas regiões concretas, sobre elementos neuronais e a fisiologia que há por trás deles, sobre as causas internas ou externas que facilitam as doenças psiquiátricas ou sobre como melhorar a confiabilidade dos diagnósticos e dos mais recentes tratamentos experimentais. Em geral, tratamos os males da mente a partir dos enfoques científicos possíveis.

Desde jovem minha vocação foi a de curar e ajudar pessoas que sofrem de tristeza e angústia, e isso tem me levado a pesquisar a felicidade, o prazer,

o amor, a compaixão e a alegria, e a me fazer uma série de perguntas difíceis de responder: por que há pessoas que têm a tendência de sofrer e de se queixar, qualquer que seja a sua situação? A sorte existe ou ela não é tão aleatória como parece? Qual é a importância da carga genética na configuração da mente e do caráter das pessoas? Que fatores me predis põem – ou indispõem – a ser mais feliz? A pesquisa sobre esses temas me levou a percorrer caminhos heterogêneos e a leituras extremamente sugestivas.

Nossa sociedade atual é, comparativamente, mais rica do que nunca. Jamais tivemos tanto como agora. Nossas necessidades estão atendidas e podemos dispor de quase qualquer coisa; na maior parte dos casos a apenas um clique de distância. Como consequência, e embora não seja desejável e devamos fugir disso, estamos banalizando essa superabundância.

Às vezes achamos que merecemos tudo, uma coisa para a qual contribui o materialismo imperante que nos leva a pensar que é bom que tenhamos acesso a tudo o que desejamos. No entanto, nenhum acúmulo de coisas pode proporcionar por si só o acesso à felicidade, a esse estado interno de plenitude.

A felicidade consiste em ter uma vida perfeita, em tentar tirar o melhor proveito de nossos valores e aptidões. A felicidade é transformar a vida em uma pequena obra de arte, esforçando-nos a cada dia para chegar à nossa melhor versão.

A felicidade está intimamente relacionada ao sentido que damos à nossa vida, à nossa existência.

Como vemos, o primeiro passo para tentarmos ser felizes é saber o que pedimos à vida. Em um mundo que perdeu o sentido, que está desorientado, tendemos a substituir “sentido” por “sensações”. A sociedade sofre um grande vazio espiritual que se tenta suprir com uma busca frenética de sensações, tais como satisfações corporais, sexo, comidas,

álcool etc. Existe uma necessidade insaciável de experimentar emoções e sensações novas cada vez mais intensas. Não há nada de ruim *per se* nas relações sexuais, em uma gastronomia refinada ou no prazer propiciado por um bom vinho... Estou falando de quando a procura por essas sensações substitui o verdadeiro sentido da vida. Nesses casos de desorientação, a acumulação de sensações produz uma gratificação momentânea, enquanto o vazio em nosso âmago cresce como um buraco negro, apoderecendo-se paulatinamente de nossa vida, o que leva, de maneira inevitável, a rupturas psicológicas ou comportamentos destrutivos.

Só então, quando o dano já está feito, a pessoa afetada ou alguém de seu entorno tomam consciência de que superá-lo é maior do que suas forças e procuram ajuda externa. Aparece então o trabalho do psiquiatra ou do psicólogo para ajudar a recompor essa vida.

O ser humano procura ter e relaciona a felicidade com possuir. Passamos a vida buscando ter estabilidade econômica, social, profissional, afetiva... Ter segurança, ter prestígio, ter coisas materiais, ter amigos... A felicidade verdadeira não está em ter, e sim em ser. Nossa forma de ser é a base da verdadeira felicidade.

#### Atenção!

Cuidado com a felicidade light, essa que nos é vendida como se estivesse ao alcance de todos com um clique. Algo não está funcionando bem nesse conceito materialista, quando 20% da nossa sociedade toma remédios por transtornos de humor.

Se acumular bens materiais não é a solução para ser feliz, qual é? Na minha opinião, neste mundo tão mutável e em plena evolução, a felicidade passa, necessariamente, por voltar aos valores. E o que são os valores? Aquilo que nos ajuda a ser pessoas melhores e nos aperfeiçoa. É básico e se transforma em guia nos momentos de caos e incerteza.

Quando a pessoa se perde e não sabe para onde ir, ter alguns valores, algumas diretrizes claras, ajuda o barco a não afundar. Já dizia Aristóteles em *Ética a Nicômaco*: “Sejamos com nossas vidas como um arqueiro que tem um alvo”. Hoje em dia não existem alvos para onde apontar, todos os arqueiros foram extintos e as flechas voam, caóticas, em todas as direções.

Para entender qual é o mundo que enfrentamos, gosto deste acrônimo introduzido pelo US Army War College: VUCA, que nos situa de forma sociológica no contexto.

Volatilidade, incerteza, complexidade e ambiguidade (VUCA, na sigla em inglês: *Volatility, Uncertainty, Complexity e Ambiguity*). Essa noção foi usada para descrever a situação do mundo depois do fim da Guerra Fria. Atualmente, é usada em liderança estratégica, em análises sociológicas e na educação para descrever condições socioculturais, psicológicas e políticas.

A volatilidade se refere à velocidade das mudanças. Nada parece ser estável: os portais de notícias mudam a cada poucos segundos para prender a atenção dos leitores, as tendências de roupas e lugares da moda podem se modificar em questão de dias, a economia e a bolsa flutuam em questão de horas...

A incerteza; poucas coisas são previsíveis. Os acontecimentos se sucedem e a pessoa pode se sentir impactada pela inconstância da situação. Apesar de existirem algoritmos que tentam adiantar ou prever o futuro, a realidade acaba superando a ficção. A complexidade se explica porque nosso mundo está interconectado e o nível de precisão em todos os campos do saber humano é quase infinitesimal. Até os mais mínimos detalhes influem no resultado da vida – o famoso efeito borboleta da teoria do caos. A ambiguidade – que eu conectaria com o relativismo – não deixa espaço para uma clareza de ideias. Tudo pode ser ou não ser. Não existem ideias claras sobre quase nenhum aspecto.

Sempre achei a psiquiatria uma profissão maravilhosa. É a ciência da alma. Ajudamos as pessoas que vêm até nós para pedir ajuda a entender como funciona sua mente, como processam as informações, suas emoções e seu comportamento. Tentamos restaurar as feridas do passado ou aprender a administrar situações difíceis ou impossíveis de controlar. Atualmente existem diversos livros que ensinam a ter mais foco na vida e a administrar várias questões. Como em tudo, é preciso saber filtrar e, principalmente, encontrar o tipo ou estilo que mais nos convém. Os

psiquiatras e psicólogos devem se adaptar a seus pacientes, entender seus silêncios, seus momentos, seus medos, suas preocupações, sem julgar, com ordem e sossego, sabendo transmitir serenidade e otimismo.

Me fascina entender e saber como pensamos, as causas das nossas reações e o que são as emoções e como elas se refletem na mente. Afinal, a felicidade tem muito a ver com a maneira como eu me observo, analiso e julgo, e com o que eu esperava de mim e da minha vida; ou seja, resumindo em uma frase, a felicidade está no equilíbrio entre minhas aspirações pessoais, afetivas, profissionais e o que fui pouco a pouco conseguindo. Isto tem um resultado: uma autoestima adequada, uma avaliação adequada de si mesmo.

#### O CASO DE MAMEN

Mamen é uma paciente de 33 anos. Trabalha como administradora em uma grande empresa. Vive com seus pais, com os quais se dá bem. Tem um namorado, um rapaz tímido e retraído que cuida bem dela. O ambiente em seu trabalho é bom e de vez em quando ela sai com seus colegas.

Um dia ela aparece no meu consultório. Diz que sua autoestima está no chão. Não sabe explicar a razão e acrescenta:

– Meus pais me amam, gosto do meu trabalho, tenho amigos, mas me acho insignificante.

Depois de me relatar de forma resumida sua biografia, de repente fica calada e me diz:

– Tenho vergonha de estar aqui, contando meus problemas a uma desconhecida, eu que, a princípio, não tenho nada de que me queixar.

Levanta-se, se dirige à porta e vai embora. Vou atrás dela e lhe digo que volte, é melhor que terminemos a sessão porque, se ela está triste ou desgostosa, algo dentro dela não funciona. Por fim se acalma e aceita voltar.

A terapia já dura oito meses. Está muito melhor, mas sei que todos os dias, em plena consulta, tem o que eu chamo de “seu momento”. Fica agoniada, me confessa:

– Tenho vergonha de estar aqui, contando minha vida para uma desconhecida.

E tenta ir embora. Tem dificuldade de aceitar que está compartilhando sua vida com outra pessoa. Pouco a pouco vai se dando conta e ela mesma raciocina em voz alta sobre os motivos que a fazem ter de resolver certos conflitos internos que a impedem de crescer:

Em qualquer situação, você pode dizer a alguém que age assim:

– Não precisa voltar; quando se sentir confortável me ligue e marque uma consulta.

Mas aceito o momento dela e, sem julgar, continuo a sessão como se não tivesse dito nada.

## **AUTOESTIMA E FELICIDADE**

A autoestima e a felicidade estão intimamente relacionadas. Uma pessoa em paz, que tem certo equilíbrio interno e desfruta as pequenas coisas da vida, normalmente terá um nível de autoestima adequado.

### **Personagem sem problemas de autoestima**

Miguel de Unamuno foi um dos grandes autores da geração de 1898. Possuía uma personalidade bonachona e descontraída, conhecida por todos. Certa vez foi condecorado com a Grande Cruz de Alfonso X, o Sábio, entregue pelo próprio rei Alfonso XIII.

Unamuno, que era militante do Partido Socialista e republicano, no momento da entrega da comenda comentou:

– Honra-me, majestade, receber esta cruz que tanto mereço.

O rei, surpreso, mas conhecendo a personalidade do escritor, respondeu:

– Que curioso! Em geral, a maioria dos agraciados garantem que não a merecem.

Unamuno, com sua habitual descontracção, respondeu, sorrindo:  
– Senhor, o fato é que os outros, efetivamente, não a mereciam.

## A FELICIDADE E O SOFRIMENTO

Dizem que ninguém sabe o que é a felicidade até perdê-la. Diante da dor, do sofrimento, dos problemas financeiros, sai de dentro da gente: “Não sou feliz! Que sofrimento! Que azar o meu!”. Nessas ocasiões temos dificuldades de vislumbrar momentos de felicidade do nosso passado, apreciar lampejos de alegria que nos preencheram em algum momento.

A vida é um constante recomeço, um caminho no qual a pessoa atravessa situações alegres e até instantes de felicidade, mas também momentos difíceis. Para ser feliz é preciso ser capaz de se recuperar o máximo possível dos traumas e dificuldades. A razão é simples: não existe uma história de vida sem feridas. As derrotas e como encará-las são o fator mais decisivo em qualquer trajetória. O ser humano, ao longo de toda sua vida, atravessa momentos muito exigentes e difíceis, e por isso não poderá ser feliz se não aprender a superá-los ou, pelo menos, tentar vencê-los.

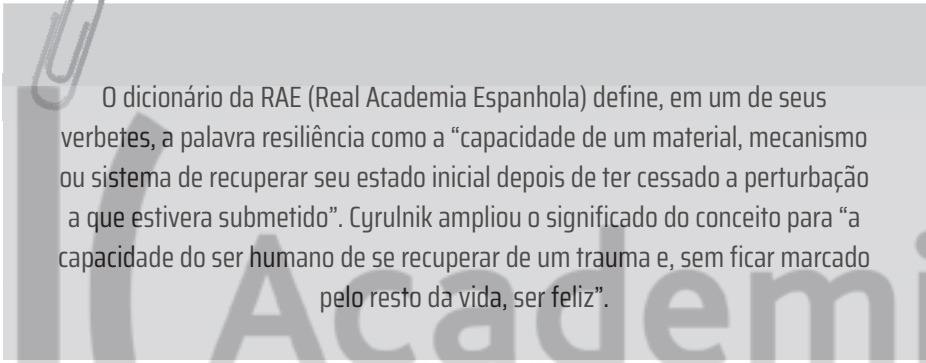
Como psiquiatra, em meu consultório, tratei de todo tipo de traumas e tenho consciência, ao escrever estas linhas, de que existem biografias muito duras, algumas muito mais do que outras. Há aspectos alheios a nós mesmos que não podemos mudar. Não podemos escolher grande parte do que nos acontecerá na vida, mas somos absolutamente livres, todos e cada um de nós, para escolher a atitude com a qual enfrentá-la. Recebemos algumas cartas, umas melhores, outras piores, mas são as que temos e precisamos jogá-las da melhor maneira possível.

O homem precisa de ferramentas para superar as feridas e os traumas do passado. Os episódios que nos arrasam física e psicologicamente vão deixando uma marca importante em nossa biografia. A maneira como nos sobrepomos e recomeçamos marca nossa personalidade em muitos aspectos. Esse talento nasce de uma força interior que todos temos desenvolvida em maior ou menor medida: a resiliência.

O conceito de resiliência foi popularizado pelo médico francês Boris Cyrulnik, psiquiatra, filho de emigrantes judeus de origem ucraniana,

nascido em Bordeaux em 1937. Depois da ocupação nazista, quando tinha apenas 5 anos, seus pais foram presos e deportados para campos de extermínio, mas ele fugiu, ficou escondido em vários lugares e finalmente foi acolhido em uma fazenda sob a identidade fictícia de um menino não judeu chamado Jean Laborde. Depois da guerra, a família que o acolhera incentivou-o a estudar Medicina e se especializar em Psiquiatria.

O jovem Boris logo percebeu que, através de sua biografia, poderia entender as causas dos traumas e rupturas emocionais, podendo assim ajudar os outros, fundamentalmente crianças, a se refazer depois de experiências como essas.



O dicionário da RAE (Real Academia Espanhola) define, em um de seus verbetes, a palavra resiliência como a “capacidade de um material, mecanismo ou sistema de recuperar seu estado inicial depois de ter cessado a perturbação a que estivera submetido”. Cyrulnik ampliou o significado do conceito para “a capacidade do ser humano de se recuperar de um trauma e, sem ficar marcado pelo resto da vida, ser feliz”.

A resiliência nos envia uma mensagem de esperança. Antes se acreditava que os traumas sofridos na infância eram indelévels e perduravam, marcando decisivamente a trajetória da criança afetada. Como podemos superar essas feridas tão profundas e dolorosas? A chave está na solidariedade, no amor, no contato com os outros; definitivamente, nos afetos.

Cyrulnik, ao longo de sua pesquisa, fornece inúmeros exemplos a respeito. Na Universidade de Toulon – onde é professor – trabalhou com doentes de Alzheimer; muitos deles haviam esquecido as palavras, mas não os afetos, a música, os gestos ou as demonstrações de carinho. Cyrulnik insiste na flexibilidade da psique. Antes se acreditava que uma pessoa ficava marcada pela dor e pelo sofrimento. Quando um indivíduo supera esse trauma, essa ferida, se transforma em alguém resiliente.

Nesse processo de ajuda é fundamental não o culpar pelos erros do passado e dar-lhe apoio e carinho. Existem diversas terapias para isso.

Há alguns anos trabalhei no Camboja tirando meninas da prostituição infantil. Foi, claramente, um dos momentos que marcaram minha vida da maneira mais importante.

Dediquei-me a andar pelos bordéis do Camboja resgatando meninas em condições deploráveis. Recordo nitidamente de uma menina de 13 anos, recém-resgatada de uma rede de prostituição, que me perguntava com o olhar perdido:

– Serei capaz de levar uma vida normal e de desfrutar de alguma coisa?

A mensagem de esperança está aí; a ciência a explica, minha experiência me ensinou. Existem métodos de cura que saram as feridas mais profundas. Ao longo destas páginas contarei como acabei colaborando nesse projeto tão apaixonante no Camboja e algumas das histórias que marcaram minha vida. Todo o caminho que percorri me ajudou a entender melhor o cérebro humano e, com ele, o sofrimento e, em última instância, o caminho para a felicidade.

## O TRAUMA

Um acontecimento traumático destrói a identidade e as certezas de alguém a respeito dos outros e do mundo. Essa ruptura é o começo do que chamamos de trauma. Cyrulnik definiu que para que soframos um trauma tem de se cumprir a teoria do duplo golpe. O primeiro golpe seria o evento perturbador propriamente dito, o acontecimento traumático em si; mas para que este se assente com a vida é necessário sobrevir um segundo golpe, que provém de certos comportamentos do entorno que, em grandes traços, podem implicar recusa ou abandono, estigmatização, asco, menosprezo ou humilhação, sendo a incompreensão um fenômeno comum a todos eles.

Segundo Boris Cyrulnik, os pilares da resiliência são três:

- ✓ O contexto pessoal. Contar com ferramentas internas desde o nascimento; a afeição segura. É uma das prevenções mais poderosas que existem para superar um trauma.

- ✓ O contexto familiar e social. O tipo de apoio que outorgam os cuidadores, pais e pessoas afetuosas. Esses são elementos-chave para superar um trauma doloroso (aqui entra em jogo o segundo golpe de forma importante).
- ✓ O contexto social. Ou seja, contar com apoio social e legal nesses momentos, o apoio da comunidade, mitiga o trauma e fortalece a vítima.



Cyrułnik<sup>2</sup>: “Imagine-se que uma criança teve um problema, que recebeu um golpe, e quando conta o problema a seus pais eles deixam escapar um gesto de desgosto, de reprovação. Nesse momento transformaram seu sofrimento em trauma”.

### O CASO DE LUCÍA

Lucía é uma menina de 6 anos. Vive com seus pais e seus irmãos de 7 e 2 anos. Frequenta o colégio de seu bairro e é uma criança muito feliz e com grande capacidade criativa.

Um dia, em uma festa de aniversário na casa de um amigo do colégio, vai ao banheiro. Ao entrar, vê que lá dentro está o pai de um menino de sua classe. Fica do lado de fora e pede desculpas de forma educada. O sujeito em questão – não merece outro nome – lhe diz de forma amável que entre. Desce as calças e pede a Lucía que o toque.

2 Borys Cyrułnik, *Muy Interessante*, nº 252, maio de 2012. (N. A.).

A menina, assustada, obedece. Ato contínuo, ele tira sua calcinha e enfia a mão por baixo do vestido<sup>3</sup>. Paralisada, Lucía não consegue falar nem gritar.

O sujeito ameaça a menina para que não conte nada a ninguém ou machucará a ela e seus irmãos. Lucía sai do banheiro e se esconde para chorar em um canto. Seus pais não estão na festa, mas espera que eles cheguem o quanto antes.

Meia hora depois, vê que estão entrando na casa. Observa que o sujeito do banheiro se aproxima e de forma amável os cumprimenta, lhes diz que sua filha se comportou muito bem e é muito educada. Lucía começa a suar, quer chorar. O sujeito se aproxima, segura sua mão e lhe diz:

– Seus pais estão aqui, já lhes disse que você se comportou muito bem. Dê um beijinho em seus irmãos quando os encontrar.

Para Lucía não há dúvida e, ao subir no carro, a primeira coisa que faz é contar a seus pais o que acontecera. Não acreditam, mas a ouvem com extrema atenção. Dois dias depois vão ao meu consultório para pedir um conselho e perguntar como devem agir. Duvidam que seja verdade, mas não querem, de maneira nenhuma, ferir mais a menina.

Tratei Lucía durante seis meses. Tinha pesadelos, temia lidar com homens mais velhos, se sentia triste, não queria ir ao colégio.

Desde o primeiro momento ficou claro que seus pais a apoiavam. O caso foi levado à Justiça e ela aprendeu a melhorar suas forças interiores. Hoje é uma menina saudável, feliz, de 13 anos. Há poucos meses veio me ver no consultório para me contar que vai passar uma temporada na Irlanda estudando inglês. Suas palavras de despedida foram:

– Não tenho mais medo, superei tudo. Quero agradecer por ter me apoiado, por acreditar em mim e por fortalecer a relação com meus pais; sei que duvidaram de mim durante alguns instantes; o fato de terem me apoiado até o final e de você ter me tratado desde o início me livrou de um grande trauma para sempre.

---

<sup>3</sup> Evito dar mais detalhes para não ferir a sensibilidade do leitor. (N. A.)

Ser feliz é ser capaz de superar as derrotas e se reerguer depois.

Às vezes o presente pode ser um pesadelo. Em alguns casos a pessoa quer fugir para o futuro. Em outros momentos, se bloqueia e fica paralisada em alguma recordação ou evento passado traumático. Permanecer no passado nos transforma em pessoas amargas, incapazes de esquecer o dano cometido ou a emoção sofrida.

Todos passamos por etapas nas quais percebemos que precisamos de uma pausa para recuperar as forças depois de uma temporada muito exigente, física ou psicologicamente, ou só para voltar a tentar atingir uma meta que não atingimos. Nesses momentos de paralisação, sobretudo no começo das férias, afloram a tensão e o esgotamento. A pessoa se sente mais vulnerável do que nunca. Essa vulnerabilidade não é apenas psíquica; quando relaxamos o corpo depois de uma temporada de esforço se produz uma baixa generalizada de nossas defesas que favorece que se contraiam resfriados, gripes ou outras doenças.

São exatamente esses momentos pós-tensão os mais importantes em nossa trajetória psicológica, já que em função de como os enfrentamos podem sobrevir importantes desajustes mentais. Devemos ficar bem vigilantes nessas temporadas porque com frequência é ao frear as atividades, ao ter tempo, que paramos para pensar e que podemos perceber que nossa saúde psicológica está em risco por alguma coisa que aconteceu. De qualquer forma, as batalhas são vencidas por soldados cansados; as guerras, pelos mestres da força interior. Essa força interior nos ajudará a superar os problemas, e se cultiva aprendendo a dominar o eu interior, os pensamentos do passado ou as inquietudes do futuro que nos atormentam e nos impedem de viver de forma equilibrada no presente.

O tempo não cura todas as feridas, mas, sim, afasta o mais doloroso do centro da mira. O sofrimento é, portanto, uma escola de força. Quando essa torrente que emana do sofrimento é aceita de maneira “saúdável”, a pessoa adquire um domínio interior importante e fundamental para a vida.

O equilíbrio é aprender a manter certa paz interior, equanimidade e harmonia, apesar dos mil avatares da vida.

Depois do golpe, é necessário retomar as rédeas da própria vida para alcançar o projeto de vida que a pessoa traçou para si. Seremos senhores de nossa história pessoal. O simples é agir nas distâncias curtas, viver nos limitando a reagir aos anárquicos impulsos externos que nos afetam, deixando-nos levar; o desejável, embora complexo, é projetar a vida com objetivos de longo prazo, de maneira que, mesmo que algo nos desvie, possamos nos redirecionar para nossa meta. Quem não tem esse projeto, quem não conhece em que quer se transformar, e que não encontra sentido em sua vida, não pode ser feliz.

A solução não está nos comprimidos. A medicação é chave para momentos de bloqueio quando o próprio organismo é incapaz de se recuperar por si só, ou quando as circunstâncias são tão adversas que precisamos de um apoio extra para não desabar. A medicação regula as substâncias em excesso ou falta no cérebro. Não suplanta a função cerebral ou anímica, mas permite que você possa sentir ou realizar essa função quando esta lhe falha.

A medicação oferece soluções, mas existe outra terapia que é efetiva e ajuda: a atitude do médico. Algumas palavras de esperança, uma escuta real e verdadeira, possuem um efeito de cura importante.

## A ATITUDE DO MÉDICO ALIVIA A DOR

Um artigo publicado em maio de 2017 pelo *The Journal of Pain* tratava da importância da atitude do médico durante as consultas. Ficou demonstrado que, quando um paciente procura um médico em quem confia, a sensação de dor diminui. O médico age como se fosse um placebo. Por exemplo, o que acontece quando o médico veraneia no mesmo lugar do

paciente e tem gostos semelhantes ao dele? Elizabeth Losin, pesquisadora da Universidade de Miami, observou que o sentimento de conexão social, educativo, cultural ou religioso contribui para que a dor do paciente não seja tão intensa. Quando uma pessoa procura o médico e sente que algo ou alguém vai mitigar sua dor, essa sensação de confiança tem um efeito positivo. O cérebro, diante desse pensamento de alívio e esperança, libera substâncias químicas tipo endorfinas que mitigam sua dor.

Muitas vezes acontece de alguém, quando recorre a seu médico de confiança, a seu terapeuta de sempre ou a um especialista em suas dores, depois de lhe explicar as moléstias, perceber, de maneira automática, uma melhora dos sintomas.

O médico deve ser uma “pessoa vitamina” para seus pacientes. Em um mundo como o de hoje, onde existe um sistema de saúde abarrotado, isso não é fácil. Não há tempo. Muitas vezes é mais simples, prático e eficiente curar os sintomas com pílulas. Às vezes bastam um sorriso, um comentário positivo ou uma frase de esperança sobre o desenvolvimento da doença.

## O SOFRIMENTO TEM UM SENTIDO

A sociedade atual foge dele e quando alguém é afetado por ele surgem as perguntas: eu mereço? É culpa dos meus erros do passado? Por que Deus permite que isso aconteça? Vejamos alguns pontos interessantes do sofrimento que podem nos ajudar.

## A DOR POSSUI UM VALOR HUMANO E ESPIRITUAL

Pode nos elevar e tornar-nos pessoas melhores. Conhecemos muitas pessoas que depois de um golpe foram capazes de endireitar suas vidas e procurar alternativas, agradecendo *a posteriori*! Não é raro encontrar aqueles que, depois de uma experiência superficial e conformista, foram transformados ao sofrer um duro revés.

## O SOFRIMENTO NOS AJUDA A REFLETIR

Nos leva ao fundo de muitas questões que nunca havíamos imaginado. A dor, quando aparece, nos impele a clarificar o sentido de nossa vida, de nossas convicções mais profundas. As máscaras e aparências se diluem e surge o nosso verdadeiro eu.

## A DOR AJUDA A ACEITAR AS PRÓPRIAS LIMITAÇÕES

Transformamo-nos em seres mais vulneráveis e caímos do pedestal no qual nós havíamos ou nos haviam colocado. Então devemos baixar a cabeça e reconhecer que precisamos da ajuda e do carinho ou do apoio de outros; que sozinhos não conseguiremos. Compartilhar nossas limitações com o outro pode ser o primeiro passo para a simplicidade e a superação das calamidades sofridas. A consciência das próprias limitações reforça nossa solidariedade, a empatia com a dor do outro e, em última instância, o amor pelo próximo.

## O SOFRIMENTO, PORTANTO, TRANSFORMA O CORAÇÃO

Depois de uma etapa difícil, com a dor como protagonista, o indivíduo se aproxima da alma de outras pessoas. É capaz de ter empatia e de entender melhor aqueles que o cercam. Quando alguém se sente amado, sua vida muda, se ilumina e passa a transmitir essa luz. O amor verdadeiro se potencializa com a dor saudavelmente aceita, pois nos liberta do egoísmo. Quem ganha em empatia é mais “amável” – se deixa amar – e transforma seu habitat em um lugar mais acolhedor para viver.

## O SOFRIMENTO PODE SER O CAMINHO DE ENTRADA PARA A FELICIDADE

Quando a pessoa mostra vontade de conseguí-la e possui as ferramentas para isso. A dor conduz ao verdadeiro amadurecimento da personalidade, à entrega aos demais e a um maior conhecimento de si mesmo.



Só existe um antídoto para o sofrimento, a dor e a doença: o amor.

Vamos explorar o interior do ser humano, entender os pensamentos e as emoções que nos dominam e como nosso cérebro responde ao estresse ou ao conflito. Leva-se tempo a chegar ao que é simples. Começemos.

)|( Academia