

Nota introdutória

O Doutor Luís Prats “deixou-nos” recentemente, mas apenas de uma forma física, pois fará sempre parte das nossas memórias e da história do SOS Voz Amiga.

Foi um dos pilares do nosso serviço durante mais de 20 anos.

É com muito orgulho que publicamos este seu último testemunho, que dedicou a todos os voluntários do nosso serviço de apoio

Francisco Paulino

(Presidente do SOS Voz Amiga)

O QUE APRENDI COM OS VOLUNTÁRIOS DO CENTRO S.O.S –VOZ AMIGA¹

DEDICO:

Em primeiro lugar, àqueles voluntários que pela lei da vida nos deixaram, pelo caminho, uma grande saudade, mas que continuam vivos pela dádiva humana que deram. Ao Vasco Prazeres que até cantava fado, e bem, para reduzir o sofrimento da solidão de alguns apelantes; à Emília Miguel que dedicou toda uma vida aos outros; à Isabel Cabral que teve casos ao telefone pesadíssimos e se deu conta do momento correto em que já não tinha condições para continuar no S.O.S., e com toda a dignidade venceu a pena enorme que isso lhe causou; à Isabel Pimentel, um colosso de ternura, que a doença levou, se calhar, para o outro lado; à Maria Eliza, essa guerreira medieva mas que tinha à mostra um coração tão doce detrás da sua armadura; à Paula Santana a entrega à ajuda a uma causa que tanto lhe dizia respeito, tal como a figura bíblica de Zaqueu (Lucas 19, 1-10).

Em segundo lugar, a todos que ali deram o que puderam que é, simultaneamente, o melhor de si. A todos sim, a todos.

E também me apercebi que todas as escalas de classificação entre melhores, os assim-assim e os menos classificados, todos elas são falsificações teóricas. Encontrei mesmo, nestes últimos, enormes qualidades. O que eu aprendi com isso foi uma lição que metabolizei interiormente.

¹ Comunicação apresentada em 06/11/04, na Reunião do Aniversário dos 26 anos do Centro S.O.S – Voz Amiga. Mantem o tom “coloquial” com pequenas alterações; não é apresentada bibliografia por desnecessária. Foi, por mim, considerada como “testamentária” da minha atividade no Centro e na Liga Portuguesa de Higiene Mental.

A todos eu dedico estes mais de 20 anos que aí estive, com a macarrônica designação de “técnico”. Mas...

Mas tão perto estive de todos. Se calhar, o macarrônico foi pirrônico. Sim, estive perto de todos.

- Quando foi pedido aos técnicos que preparassem matéria teórica para a sessão do Aniversário do nosso Centro, pensei em várias hipóteses, mas, de forma insidiosa e depois quase obstinada, a única que martelava na minha cabeça era esta: afinal, ao fim de mais de dois decênios de trabalho com tantos voluntários, o que é que isso tudo me disse e me trouxe?

- Senti a necessidade de dar esse testemunho, quanto mais não seja, porque se aproxima o momento de vos deixar, coisa a mais natural desta vida. E, ao elaborar gradativamente na minha mente, as coisas de que vos iria falar, dei-me conta da dimensão especular da ajuda: ao vos ajudar a ajudar a estar ao telefone, ajudaram-me a mim próprio, como técnico, como psiquiatra e como pessoa. E espero, ao abrir-me (entreabrir-me!) a vós, o espelho funcione para o outro lado, que isso vos ajude também a vós. Espero, pelo menos, que aceitem o afeto com que o faço, ao jeito dum poema ético inglês do século XVIII: “*Take kindly the counsel of the years, gracefully surrendering the things of youth*”.

Vou tentar pontuar os aspetos que creio como mais relevantes:

1º O que já trazia de mim mesmo quando iniciei o meu trabalho como técnico do S.O.S.

Na minha formação psicoterapêutica, calcorreei as várias escolas em voga nos anos 60 e 70 – a comportamentalista, a psicanalítica-psicodinâmica, onde fiz a minha formação e análise pessoal (7 anos, meu Deus!), a não diretiva, rogeriana, com o malogrado Dr. Carlos Caldeira de que o Marco² vai falar de seguida, a cognitiva, etc., etc.

Contudo, muito cedo, me dei conta da minha insatisfação por cada modelo de per si, como se arrogasse a detentor da verdade, não percebendo ou não querendo perceber homologias e complementaridades, numa crença fechada à compreensão necessária de que todo o modelo limitado reduz também o avanço do saber.

- Dois aspetos foram e são essenciais para a perceção de que assim não há avanço possível e acaba por anular a integração de vários conhecimentos parcelares.

- O primeiro é fácil de entender com um exemplo, como é o caso que Malinowski explicitou logo nos anos 30 e 40. Nas palavras dele: “*a realidade não é um esquema*”

² Refiro-me ao Marco Paulino, atualmente Professor no Serviço Universitário de Psiquiatria, no Hospital de Santa Maria.

lógico fechado e coerente, mas antes uma mistura em ebulição de princípios em conflito... O verdadeiro problema não é o de estudar como a vida humana se submete a regras; na verdade ela não se submete. O verdadeiro problema é como as regras se tornam adaptadas à vida”.

- O segundo foi o dar-me conta, acompanhado por muitos colegas portugueses e estrangeiros, que pelo contacto humano próximo com os terapeutas desses vários modelos “uniformizados” eram exatamente os terapeutas mais inseguros os que se refugiavam na sua técnica e que mais facilmente caíam na tirania da mesma. E esse refúgio tinha por detrás de si a verdade «falsa» do seu clã.

Ou seja: na crença de que a sua teoria e a sua técnica traduzem a verdade total e não uma parcialidade por um lado, e por outro, na convicção da falseabilidade dos outros modelos e da incapacidade deles possuírem zonas de conhecimento real e de eficácia. Os estudos empíricos realizados a partir dos anos 70 e, desde aí até à data, comprovam todos eles que todos os modelos têm eficácias relativa e, sobretudo, a confirmação empírica de que o resultado terapêutico ou de ajuda depende muito mais do terapeuta, independentemente do modelo que ele pratica. A capacidade para o resultado positivo terapêutico é o elemento fulcral para o bom resultado e é, hoje em dia, um dado indiscutível. Também a relação de aliança estabelecida entre o terapeuta e o paciente. Estes dois aspetos abriram a via para a “visão integrativa” dos sectores terapêuticos e de ajuda. “Nunca mais o modelo único!”

E foi pela perceção da pouca relevância dessa “asepsia” ou “pureza” que gradualmente me aproximei da enorme importância da relação de ajuda onde caldearam sempre formas inatas e intermescladas pelas vivências próprias de cada um, de como lidaram com as dificuldades pessoais e iminentes da cultura própria e dos seus mitos correspondentes (como diz Karen Armstrong, em “A Short History of Myth, 2005” *um mito (...) é verdadeiro porque é eficaz, não porque nos transmite dados factuais*). Indiscutivelmente que todo este assunto é muito mais complexo, mas não é dele que estamos a tratar, mas sim da sua influência em mim.

Ao ter a experiência que fui muito mais ajudado pelo meu psicoterapeuta, em conversas fora da sessão e ao estudar um conjunto de trabalhos sobre o efeito terapêutico e/ou de ajuda nos passos perdidos, pessoa a pessoa, foi com tudo isso que me dei conta do que já tinha constatado: como essas vivências são fundamentais para o processo de mudança, como novas experiências de vida e trocas verdadeiras e não com os esquemas que nos pretendem inculcar, como são essas experiências as que podem ser reorganizadoras das dificuldades pessoais ou interpessoais.

Estas experiências foram designadas por autores psicodinâmicos pelos termos que o seu paladino Franz Alexander, designou de «experiências emocionais corretivas» e rogerianos, como Rogers também as aceitaram, assim como a expressão franca dos sentimentos dos dois elementos numa relação terapêutica ou de ajuda como outro aspeto essencial nos processos de mudança.

E não vos falo, por pudor, de como fui muito precocemente ajudado por amigos e vice-versa, sempre com a convicção e espanto (quando não se falhava, é claro!) que, com tão pouca coisa, se tinha conseguido tanto, o que reforçou em mim um certo “complexo de aprendiz de feiticeiro”.

Nem vos falo de, como jovem adolescente, vi pessoas profundamente sofredoras em meio rural nortenho, no Minho, serem ajudadas e de forma mantida no tempo, por parte de curandeiros ou “mulheres de virtude”.

Nem como me foi claro, e mais tarde comprovado por investigações consistentes em vários países ou estudos de casos por etnólogos, psicoterapeutas e psiquiatras, ou ainda voluntários de relações de ajuda, de casos a que habitualmente se designam por “síndrome de iniciação” à capacidade para a ajuda. São situações em que, após esse período de crise pessoal psicológica grave, conseguem lidar e ultrapassá-la completamente ou de forma parcial, ficando a partir daí com uma capacidade de ajuda a outras pessoas. O outro grupo, habitualmente minoritário em relação ao anterior, possuem, desde tenra idade, um “dom” natural não atribuível a “poderes especiais” ou a uma capacidade fora do comum, para ultrapassarem uma crise e que, em muitos casos, passam a ajudar outros que apresentem crises semelhantes ou diferentes.

O encontro com o Marco Paulino, na altura, ambos assistentes de Psiquiatria na Faculdade de Medicina na Universidade Clássica de Lisboa, preocupados com a aprendizagem da relação médico-doente (aprender a aprender na expressão que eu utilizava) por parte dos alunos de Medicina, foi o ponto de confluência de duas pessoas e técnicos de Saúde Mental, que, partindo de posicionamentos diferentes, com personalidades também diferentes, facilitou-nos exatamente por essas diferenças, o reconhecimento do que em comum procuravam na forma de ensinar este aspeto essencial em toda a Medicina e, em particular na Psiquiatria, aos alunos, e que foi sem dúvida o ponto de partida e a chave-mestra para a proposta comum de trabalho aqui no Centro S.O.S.-Voz Amiga.

Ainda hoje me revejo nas definições e conceitos da relação terapêutica e a relação de ajuda, que foi da minha responsabilidade, nos termos que se seguem, no texto que elaborámos em conjunto em 85, para apresentação num Congresso sobre o Ensino da Medicina em Coimbra, posteriormente publicado:

“Entendemos por relação de ajuda toda a relação onde, diante do sofrimento, a comunicação humana e só esta, alivia a situação crítica da mesma e pode, nalgumas circunstâncias, permitir da parte da pessoa ajudada mobilizar recursos internos que por esse facto não lhe estavam disponíveis. Exige, de parte a parte, ou seja, do que ajuda e do que é ajudado, a disponibilidade para estar e ouvir o outro, como pessoas.

É neste aspeto que ela se distingue, ou se separa, da relação terapêutica, onde diante do sofrimento ou da perturbação, a comunicação humana se centra fundamentalmente em corrigir as causas e os efeitos desse sofrimento ou perturbações.”

Mas o que mantenho, hoje, sobretudo, é a conclusão que retirei na altura:

“Se pudéssemos dizer onde termina, exatamente, a relação de ajuda e começa a relação terapêutica, ou onde se inicia ou se sobrepõe a relação terapêutica e termina a relação de ajuda, não haveria dificuldades de maior, pelo menos a um nível teórico. O problema não é simples e mais se complica se acrescentarmos que muita relação de ajuda resulta num efeito terapêutico e muita relação terapêutica só obtém um efeito de ajuda.”

Hoje, ao fim de mais de 20 anos de trabalho convosco, o que eu aprendi (e aprendi) é que posso ir mais longe nesta conclusão:

Hoje não concebo uma psicoterapia, uma relação terapêutica, sem estar fortemente impregnada numa relação de ajuda com a maravilhosa disponibilidade de estarmos e ouvirmos o outro como pessoa, e é, no meu entender, a aceitação das forças e fraquezas das duas pessoas que estão nessa relação, um dos elementos mais potenciadores do sucesso terapêutico.

Cada vez se me torna mais claro que a visão com espartilho da obediência e submissão à sua teoria e técnica, o terapeuta limita a sua pessoa até numa utilização eficaz das suas técnicas e conduz a olhar o paciente de um modo reducionista, somente como alvo das suas técnicas, perdendo-se a enorme riqueza reconstrutiva do encontro de duas pessoas diferentes.

A sedimentação do que aqui ficou expresso, a vós vos devo.

Gostaria agora de pontuar outros aspetos do muito que aprendi convosco, mas quero, logo à partida, dizer com sinceridade, e com alguma bonomia, que vou referir tanto o que foram ganhos por semelhança como por diferença, dito de modo mais corriqueiro: tanto o que aprendi (e aprendi) que se deve fazer como o que não se deve fazer e, se me entenderem nas entrelinhas, devem ficar satisfeitos tanto por uma coisa como por outra.

Nem santificações nem diabolizações. Não é uma aquisição, e em homenagem a Carl Rogers, uma maneira de nos tornar-mos pessoas?

1º- A dádiva aos outros, faça sol faça chuva, estando bem ou mal, sem problemas ou com problemas e fazendo como se isso tudo nada fosse. Num mundo em que um dos desafios fundamentais para este milénio é anular o fanatismo e a indiferença, aprendi convosco como responder ao fanatismo pela aceitação da diferença de quem está do

outro lado da linha, e à indiferença como uma fonte da esperança humana, e a isso ninguém fica indiferente.

2º- Como aceitam as diferenças entre vós, em grupo e, na maioria das vezes, como uma forma de enriquecimento e como essa aceitação facilita seguramente a individuação necessária para se poder estar em chamada. Por vezes, e obviamente aponto-o pela negativa, surge algum movimento, particularmente em relação aos novos voluntários, no sentido da célebre “boutade”: “*Que bom seres diferente de mim, mas transforma-te depressa no que nós somos*” e que deve ser ultrapassado.

3º- A maior parte de vós reforçou em mim a certeza de que é possível ajudar os outros em problemas semelhantes àqueles que vos foram pessoalmente traumáticos, sem tentar inculcar o modo como pessoalmente os resolveram. Essa distanciação é a garantia e a prova do mútuo reconhecimento da individualidade de cada um, como pessoas que podendo ter problemas idênticos, são, por natureza e história pessoal, seres diferentes.

Mesmo alguns voluntários, que tendo dificuldades nesta separação, não têm dificuldades em contar chamadas onde as expõem, e isso representa, sem dúvida, uma grande aquisição individual e do grupo de voluntários, poderem ajudar um colega nessas circunstâncias.

4º- Ligado ao aspeto anterior, ajudaram-me muito a resolver o meu próprio problema do aparente paradoxo das teias enrodilhadas entre o altruísmo (que é exigido no vosso desempenho e no meu, quer como vosso “técnico”, quer como psiquiatra e também em tarefas sociais) e o egocentrismo.

Dito de forma mais incisiva: o altruísmo corresponde, por vezes, a um egoísmo paradoxal, nem sempre é pelos outros que nos comportamos altruisticamente, mas para nós próprios, para a nossa própria progressão. E melhorando-nos a nós próprios, segue como lógica circular a nossa maior capacidade em ajudar os outros.

5º- Como técnico de Saúde Mental e como pessoa e, talvez, mais exposto e aberto como pessoa, os voluntários permitiram-me e facilitaram-me que reforçasse em mim a certeza de que todos temos de aprender com os outros e que isso passasse a ser, muito mais do que um desejo, uma metabolização interior que está para além do orgulho e da humildade. Aprendi que só posso ensinar se souber aprender com os outros ou, se quiserem no vosso registo, que só posso ajudar se me deixar também ser ajudado pelos outros. E esta aquisição só atingiu uma maior plenitude devido à vossa ajuda e vos agradeço isso do fundo do meu coração.

Entendo hoje, de uma forma muito mais vivida e congruente, as razões profundas porque há anos atrás escolhi umas frases de São Boaventura referindo-se ao seu amado Mestre São Francisco de Assis – aquele que até se inculpou da sua negligência de até aí

não ter pregado às avezinhas, e que passou a designar todas as criaturas como suas irmãs, desde o seu irmão Sol, à irmã Lua, irmão Vento e a nossa irmã Mãe-Terra, etc... no Cântico das Criaturas, um dos mais belos e espirituais poemas que foram escritos.

Dizia São Boaventura de São Francisco:

Na sua autenticidade de Menor, não sentia qualquer constrangimento em pedir conselhos mezinhos às pessoas mais simples (...). Sobremaneira preocupado em descobrir o melhor modo de servir a Deus, não se cansava de o perguntar a todos. Isso constituía, por assim dizer, o âmago da sua filosofia, o anelo mais profundo do seu coração enquanto viveu: perguntar a todos, letrados e iletrados, perfeitos e imperfeitos, novos e velhos, de que maneira poderia atingir o ápice da perfeição.

Luis Prats

Lisboa, 06/01/2016 (última revisão)

P.S.

Maria Elisa:

Sabia que não podias estar na nossa Reunião por causa da doença que te levou. Soube pela tua sobrinha, que, no teu leito de morte, lhe pediste que te levasse uma cópia deste texto.

Só ao fim de muitos anos o terminei. Mas não sei se agora ainda precisas de lê-lo e não sei, se lá onde estás, se se precisa de ler. Acho que não, mas é só uma suspeita. É um Mistério que não posso saber e sei que ninguém me saberá esclarecer.

O que sei é que além de imensas saudades, recordo-me da tua imensa alegria e do teu coração pronto a tudo dar aos outros. E pelo que destes estás viva em todos nós.

Bem hajas. A Deus.

L.P.