

Saúde mental e trabalho

Vera Moura – psicóloga

Não há corpo que resista quando a pessoa é tomada por uma depressão. Não há processos psíquicos resilientes que não fraquejem junto a um corpo que adocece.

Parece fácil definir a doença, mas muito complexo definir saúde. E saúde mental não pode ser reduzida como a ausência de doença ou mal-estar. Intimamente ligados à cultura, esses conceitos atualmente apontam quase para o mal-estar na própria cultura, que, submetida a certos modos de vida, empurra as pessoas para a luta de aquisições materiais no lugar de se ocupar com a construção de sentidos para a existência. Ter é mais importante do que ser.

Vivemos como se devêssemos saber o que é sanidade porque somos extremamente competentes para reconhecer a insanidade quando a vemos, diz Adam Phillips. Se a sanidade fosse um jogo, como aprenderíamos a jogá-lo se as autoridades só pudessem nos dizer quando violássemos as regras, mas não quais eram elas? Seria o bastante para enlouquecer qualquer um.

O sofrimento psíquico intenso é uma das características de nosso tempo. E as promessas de curas rápidas nunca têm bons resultados. Estar com uma mente confusa, pode ser uma vantagem, mas necessita que alguém acompanhe este processo, porque da confusão pode emergir a criação.

“Hoje em dia não há razão para recusar a concepção: a ideia de que é preciso falar em psicopatologia somática e não de psicossomática. Psicossomática reintroduz o problema da influência da psique sobre o somático ou o inverso, sem levar em conta o que comporta o termo ‘psicopatologia’. Existe uma expressão entre os gregos – “patei-matos”, para designar o que é paixão, o que é padecimento, o que é vivido. Aquilo que pode se tornar experiência. “Psicopatologia’ quer dizer: um sofrimento que porta em si mesmo a possibilidade de um ensinamento. Como paixão, torna-se uma prova e como tal, sob a condição de que seja ouvida por alguém, traz em si mesma o poder da cura. Isto coloca a posição do terapeuta. Uma paixão não pode ensinar nada, pelo contrário, conduz a mais padecimento se não for ouvida por aquele que está fora e que pode cuidar dela” (Pierre Fédida, clínica psicanalítica).

A humilhação sofrida socialmente por aquele que está em sofrimento é a pior coisa que pode acontecer a alguém.

Pensar de forma dualista e simplificada como verdade única e definitiva vem sendo superado muito lentamente para conquistar o campo da complexidade, para pensar o sofrimento.

Ouvir as pessoas reconhecendo seu sofrimento ajuda-as a não perder todas as forças, quando o reconhecimento traz envolvido o sujeito que sofre. Nos encaminhamentos e tratamentos em comum acordo.

Muitas vezes vivemos no engano de acreditar que um estado de felicidade possa ser alcançado e quando atingido pode ser mantido para o resto da vida. Tudo o que fazemos ou deixamos de fazer, fará diferença. Mas a pergunta de uma pessoa saudável é: qual a diferença que queremos fazer?

Somos constitutivamente incompletos. A completude é uma ilusão e está fora do campo da humanidade. Dar um sentido e ter prazer no trabalho, segundo Todorov, é mais útil do que multiplicar as horas de lazer.

Não há existência humana sem o olhar que trocamos entre nós.