

LÚCIO ANTÔNIO PRADO DIAS

Resiliência



VII ANTOLOGIA DA SOBREMES SERGIPE



**SOCIEDADE BRASILEIRA
DE MÉDICOS ESCRITORES**

Apresentação

Coragem para viver

*Todo caminho da gente é resvaloso [...].
O correr da vida embrulha tudo, a vida
é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa,
sossega e depois desinquieta.
O que ela quer da gente é coragem.*

Guimarães Rosa

Em uma reunião da Sobrames, nos foram solicitadas sugestões para o título desta antologia. Não hesitei e sugeri resiliência. Foi aprovado por unanimidade. E agora? O que quero ou devo escrever? Por que sugeri esse nome? O que inconscientemente me moveu a oferecê-lo? Teria sido a pandemia e as provocações e perdas que todos sofreremos para nos manter vivos? Seria isso a resiliência? Ou tem algo da ancestralidade nordestina que revela também a minha própria resiliência? Seriam os pontos críticos da minha história que nascem com meus pais e meus antepassados?

Afinal, o que a resiliência diz da natureza humana? O que ela diz de mim e de você? Preferi deixar a minha história de lado. Afinal, ela ainda está em construção.

Para fazer jus à condição de psicanalista e de pesquisadora, vou em busca de significantes que nomeiem a resiliência dentro de cada um de nós. Há um certo pudor aqui, confesso, por saber que a expressão desencadeia uma certa resistência no campo

psicanalítico, uma vez consideradas as questões epistemológicas, pois resiliência não é um conceito do corpo teórico da psicanálise.

Mas, como médica, entretanto, ousou dizer que a resiliência é um conceito abrangente do campo da saúde que resgata os recursos internos psíquicos saudáveis de um sujeito diante das vicissitudes da vida. E dizer isso ainda é muito pouco. Estou advogando aqui que a resiliência faz parte de um conceito amplo e pós-moderno de saúde.

O termo resiliência foi tomado de empréstimo da Física e diz respeito à capacidade plástica de certos corpos de, mesmo tendo sofrido alguma deformação, conseguir voltar ao estado anterior. Portanto, extrapolando para o campo psíquico, podemos afirmar que a resiliência é uma adaptação bem-sucedida sofrida por alguém frente a uma adversidade.

Resiliência é, com efeito, a habilidade de encontrar soluções para se flexibilizar e se adaptar às situações que fogem ao controle.

Não é à toa que frequentemente usam-se analogias com os centenários bambus, que, mesmo diante de ventos fortes, usam de sua flexibilidade para não cair e nem quebrar em momentos de tormentas e ventanias, sobrevivendo, por conseguinte.

Já escutei uma máxima na qual acredito muito: o ser humano tem capacidade quase infinita de adaptação às mais difíceis condições. Eu disse quase porque, afinal, o homem é mortal e fenece diante de circunstâncias e dores limites. E nem todos os sujeitos conseguem se adaptar a certos e dolorosos traumas.

Traduzindo tudo isso, pode-se inferir que a resiliência é o contraponto necessário à vulnerabilidade, que forja uma adaptação, cria uma resistência, graças a uma flexibilidade imposta por condições adversas, destituindo o sujeito da posição de super-homem invencível e imortal, dobrando-o e o obrigando a viver com um novo *modus operandi*.

Claro que tudo deve ser levado em conta quando considera-

mos a resiliência de um sujeito, pois ela tem um traço que é único e particular daquele indivíduo em especial, que condensa múltiplas variáveis biográficas que incluem desde a genética, o gênero, a idade, o ambiente sociofamiliar-cultural, sua história, seu desenvolvimento psíquico, sua mãe suficientemente boa, a lei do pai, sua rede de apoio – que inclui família e amigos – e outras experiências de vida. Entre elas, creio também na espiritualidade como uma provável ferramenta para enfrentamentos. Esse misto torna o sujeito mais, ou menos, resiliente, e são traços que se tornam fatores protetores – ou são desfavoráveis – à construção do seu arcabouço de resiliência e de estratégias de sobrevivência.

A noção de resiliência de alguma forma se faz presente na teoria psicanalítica, ainda que a expressão não tenha sido grafada, mas certamente foi descrita quando Freud se refere à realidade psíquica e à relação com a realidade exterior, supondo inclusive a existência de filtros (aparelhos protetores na psique) contra excitações exteriores excessivas. O processo de resiliência surgiria a partir de um efeito psíquico diante de uma situação adversa traumática, potencializada, ou não, pelas possibilidades de reação do sujeito ao que se afronta.

A resiliência seria um mecanismo de defesa para sustar o trauma, gerando novas condições psíquicas, muitas vezes criativas e transformadoras. Infelizmente, nem sempre o sujeito tem recursos internos para lidar com a dor, ou elaborar as perdas e o inesperado, e poderá sucumbir.

Não podemos esquecer que o sujeito poderá, ou não, pressupondo a flexibilidade dos modelos de adaptação que podem favorecer a sua saúde mental, lançar mão dos recursos da sublimação, do altruísmo, da criatividade, da arte e até mesmo do humor.

É imensurável o importante papel da psicanálise como fator promotor de resiliência e para a superação de momentos adversos, nos quais o agente do trauma não poderá ser mudado, mas o impacto traumático poderá ser reelaborado.

Estas colocações prévias têm apenas uma função: fazer refletir sobre esse conceito abstrato que é a resiliência.

Creio que a missão humana e quase divina seja esta: resistir às intempéries como um velho bambu, adaptar-se aos ventos até as dificuldades passarem e se recompor para poder continuar tocando a vida. Infelizmente, alguns esmorecem pelo caminho.

Recomeçar após a tempestade não é algo simples ou fácil tampouco. É necessário ter coragem para seguir adiante. Para concluir o que mal comecei, uso Guimarães Rosa para ilustrar o significativo resiliência: “viver é um rasgar-se e remendar-se”.

Cada leitor que interprete e compreenda a seu modo o que puder extrair ainda das palavras de Rosa no livro *24 cartas de João Guimarães Rosa a Antônio Azeredo da Silveira*, sem teorizar nada, mas intuitivamente compreendendo o que porventura significa resiliência quando ele nos diz: “o que a gente tem que aprender é, a cada instante, afinar-se como uma linhazinha para saber passar no furo de agulha que cada momento exige.”



Déborah Pimentel é filha do jornalista Nazário Pimentel e da enfermeira Elena Pimentel, mãe de Roberta e avó dos gêmeos Adam e Louise. Médica, escritora, pesquisadora e professora de Ética Médica da Universidade Federal de Sergipe. Presidente do Círculo Psicanalítico de Sergipe e imortal das Academias Sergipanas de Medicina e de Educação. Membro da Sociedade Brasileira de Médicos Escritores.



DÉBORAH PIMENTEL

É médica, escritora, pesquisadora e professora de Ética Médica da UFS. Presidente do Círculo Psicanalítico de Sergipe e imortal das Academias Sergipanas de Medicina e de Educação. Membro da Sobrames-SE.

Amigos, bom humor e longevidade

A amizade é um amor que nunca morre.

Mário Quintana

Vez ou outra nos questionamos sobre um ou outro amigo, se ele estaria sendo, ou não, leal o bastante conosco, se estaria traindo a nossa confiança ou se é sincero nas suas ações. Mas, paradoxalmente, nunca nos perguntamos sobre aquilo que efetivamente oferecemos para o mesmo amigo. Sempre acreditamos que damos o máximo e recebemos o mínimo ou absolutamente nada.

Isso acontece com você? Acho que o mundo moderno torna as pessoas paranoicas: absolutamente desconfiadas acerca da índole dos que nos rodeiam e nos frequentam e que chamamos de amigo.

Aliás, temos o mal hábito de chamar de amigo até mesmo um desconhecido que a gente nunca viu na vida, e, diante dele, até para um mero pedido de informação, como forma de demonstrar simpatia, você começa a frase com um “meu amigo”. Concorde comigo? Banalizamos a palavra amigo.

Abrindo o dicionário, verifico a definição de amigo: pessoa que ama, em que se pode confiar, com quem se tem uma relação de afeto, de companheirismo, de amizade.



Fui além e busquei os sinônimos: companheiro, camarada, colega, comparsa, conhecido, amigável, amistoso, simpático, reconfortante, afável, dedicado, afetuoso, afeiçoado, benevolente, cordial.

E, para você, qual o significado de amigo? O que significa ser amigo ou ter um amigo?

O que tenho visto e sentido é que a amizade é de fato algo extremamente relevante na vida de alguém, senão uma das coisas mais importantes. Ter amigo é ter com quem partilhar sucessos, fracassos, sonhos ou pesadelos, projetos, ilusões e até decepções.

Sou muito amigüeira e a princípio eu tinha várias tribos: a da boa gastronomia, a do vinho, a dos acadêmicos e intelectuais, a dos papos-cabeça, a das confidências e a das boas risadas. Tenho amigos de todos os naipes. Os estudiosos e os preguiçosos; os irônicos e os engraçados; os sensíveis, os sedutores, os poetas e os românticos; os sisudos e os tímidos; os ansiosos e os deprimidos; os insones e os baladeiros; os medrosos e os ousados; os que amam viajar e outros que estão sempre esperando a oportunidade que eles não criam; e mais meio milhão de definições. Todos maravilhosos.

Confesso que tenho um pouco da arte de atrair, aproximar, juntar e agregar, e por isso o meu grupo de amigos hoje é basicamente um só, pois convido todos de uma vez só para os eventos e encontros, e quem não se conhecia hoje desfruta do mesmo convívio e da amizade entre eles. Eu era nômade e pertencia a várias tribos que hoje se tornaram uma nação.

Mas tenho um problema com as antigas tribos. Sou eu que sempre convido, que chamo e conclamo a nação em torno de alguma boa causa: um jantar, um show, uma viagem. A minha sorte é que vivo com saudades e sempre procuro os amigos.

Verdade seja dita, com minha família e com meus pais existe uma amizade sincera e respeitosa lado a lado, e eles sempre fazem questão da minha presença aos domingos e me convidam

sistematicamente. Aliás, não preciso sequer de convite: eu simplesmente vou!

Eu diria da mesma forma sobre a amizade genuína com meu genro e minha filha, que também vivem me convidando para os eventos sociais com os amigos deles. Aliás, meu genro sofre uma espécie de bullying dos amigos, pois acham estranho ele gostar tanto da sogra e de fazer questão da minha presença. Não foi difícil conquistar os amigos do casal: boas histórias e risadas não faltam. Hoje são eles que dizem: “Não se esqueça de levar a sogra”.

Mas também não se enganem, eu adoro a minha própria companhia e muitas vezes me basto, e gosto de estar sozinha no meu canto ou em algum programa só meu. Semana passada fui ao cinema sozinha, naquela sala especial e confortável, a tal sala prime. Fiz o pedido no balcão, e um jovem foi levar até o meu assento a minha pipoca, um balde de gelo, uma taça de verdade, água e meia garrafa de vinho. Adorei o conforto e a sensação de liberdade.

Mas será que amigo é só aquela boa companhia de mesa de restaurante? Será que não teria algo mais para definir a amizade?

Na verdade, com os amigos exercitamos a empatia, a solidariedade e até – por que não? – a responsabilidade e a tolerância. Aceitamos os amigos como eles são, com limites e defeitos, não tentamos mudá-los (não teríamos êxito).

Estar entre amigos é uma delícia, pois não existe cobrança. Só estamos perto quando gostamos e sentimos prazer em estar juntos.

Falamos de forma honesta, às vezes com excesso de sinceridade, e dizemos tudo o que o outro precisa e nem sempre quer ouvir, mas o fazemos em nome da verdadeira amizade. E o outro suporta. Não há necessidade de concordar com o amigo, basta estar ao seu lado e apoiá-lo nas suas escolhas. Comemoramos e enfrentamos o luto juntos. Estamos juntos na alegria e na tristeza. É um casamento cheio de bons afetos. Nos sentimos

ameaçados quando nossos amigos estão ameaçados. Nos sentimos felizes quando os amigos estão seguros e felizes.

Na amizade sincera há reciprocidade franciscana: “é dando que se recebe, é perdendo que se é perdoado”. Porém, há um detalhe: investimos na amizade a fundo perdido. Nunca pedimos nada em troca. Mas sempre chega.

Aquela teoria de que “quem não é visto não é lembrado” não faz sentido quando há amizade verdadeira. Os amigos, quando se encontram, em segundos o vínculo afetivo se restabelece, como se tivessem se encontrado no dia anterior. Assim, ratifico Mário Quintana: “a amizade é um amor que nunca morre”.

Sinto isso com os meus colegas de graduação, alguns os vejo com muita frequência, outros uma raridade, mas nutro por todos o mesmo sentimento de irmandade que nos unia em torno de um objetivo há mais de 46 anos quando nos conhecemos: tornarmos-nos médicos. Ouso acrescentar: médicos humanistas. Creio que todos nós conseguimos.

Cuidar de uma relação de amizade provoca a liberação de oxitocina, endorfina, dopamina e fenilamina, hormônios que reduzem os níveis de tensão e geram um efeito calmante e de bem-estar, trazendo sensação de prazer.

É comprovado, portanto, cientificamente que amigos trazem qualidade de vida, ajudam a superar dificuldades e doenças, estimulam bons hábitos, aumentam a imunidade, melhoram a memória e o bom humor, fazem bem ao coração, motivam e reduzem as chances de solidão, de depressão e até de demência, produzem prazer e satisfação. O nome disso é felicidade.

Há pesquisas que revelam que ter apoio de uma rede familiar e social eleva a longevidade e reduz riscos de mortalidade precoce. Ou seja, a ausência dessas redes de apoio é potencialmente mais severa até mesmo do que a obesidade e uma vida sedentária sem exercícios físicos. Ou ainda, os estudos demonstram

um aumento de 50% na probabilidade de viver mais quando se possui uma rede sólida de relações familiares e sociais.

Será que precisamos de muitos amigos para conquistarmos isso tudo? Quanto mais amigos, mais saudáveis somos? Na dúvida, saio cultivando muitos amigos e as minhas amizades. Preciso de todos. Entretanto, os estudos dizem que não necessariamente, pois, às vezes, basta um único amigo de valor, um bom parceiro ou cônjuge que seja efetivamente muito companheiro, para alcançarmos o prazer de viver, desde que haja confiança, memórias e sonhos compartilhados, cumplicidade e que as risadas possam estar presentes, pois rir é fundamental para liberarmos aqueles hormônios que nos protegem e garantem qualidade de vida.