

## **Alguma vez em sua vida, você agrediu alguém que amava?**

Autor: Jonas Melman, psiquiatra e psicoterapeuta, assessor da Área Técnica de “Cultura de Paz, Saúde e Cidadania” da SMS/SP que implementa políticas públicas para a superação da violência na cidade de São Paulo.

[melman@terra.com.br](mailto:melman@terra.com.br)

Reconheço que a pergunta é embaraçosa. Mas vamos lá. Respire fundo e coragem. Se precisar, feche os olhos, mergulhe nos arquivos do passado e procure lembrar alguma situação de aflição ou de raiva em que você reagiu com violência, verbal ou física, para atacar alguém que você gosta muito.

Em geral, tentamos nos esquivar dessas recordações, pois elas nos trazem muita dor e angústia. Bater num filho, xingar a mãe, discutir com o companheiro é uma experiência muito desagradável, quando não é trágica. Falar e pensar em violência não é tema fácil. Talvez seja mais fácil lembrar de experiências em que fomos agredidos ou maltratados. Frequentemente, nos identificamos como vítimas, não como agressores. Dar-se conta que também podemos ferir pessoas é parte importante de nossa trajetória de desenvolvimento como seres humanos.

Devo confessar que apesar de os amigos me perceberem como um indivíduo muito calmo e pacífico, eu tenho várias histórias de violência para contar. Sinto vergonha delas. Entrar em contato com elas me dá uma sensação de penetrar numa caverna, profunda, escura, ameaçadora. Hoje pretendo explorar essa caverna usando alguns dos princípios da uma cultura da paz.

Porque nos sentimos tão mal quando recordamos nossas experiências de violência? Em primeiro lugar, bate uma culpa danada. Se nos sentimos culpados é porque de certo modo existe uma instância em nossa mente que exerce uma função de criticar e julgar nossas atitudes. O “juiz interno”, quando julga, geralmente condena. Depois da condenação, vem a punição. Esse castigo pode vir na forma de sofrimento mental e emocional, quando não físico.

Esse “juiz” pode ser exigente e implacável. Ele julga a nós mesmos, mas também julga as outras pessoas. Criticar e julgar a si mesmo ou os outros está na

base de nosso sistema de pensamento, e na origem de muitos comportamentos violentos.

Muitas vezes, sem consciência e de maneira automatizada, percebemos o que chamamos de realidade, os acontecimentos de nossa vida diária, e somos induzidos a realizar críticas e juízos de valor em relação a quase tudo a nossa volta. Tudo parece muito simples e natural. Nossos olhares, nossa escuta, estão programados para classificar, avaliar, diagnosticar e julgar, segundo crenças e conceitos previamente estabelecidos. No entanto, essa atitude que parece tão comum, é em parte responsável pela geração de uma boa parte da violência que há no mundo.

Vamos dar uma pausa temporária nesse assunto para falar um pouco sobre os profissionais da saúde e do seu desafio para lidar com a violência.

### **As representações dos profissionais da saúde no campo da violência**

No que se refere às possibilidades de cuidado às pessoas em situação de violência, os profissionais geralmente carregam uma imagem de si repleta de sensações de impotência e insegurança. Os serviços de saúde igualmente se colocam como despreparados para exercer sua responsabilidade na atenção aos usuários. Mais raramente, e numa direção oposta, alguns agentes de saúde constroem um retrato de si mais onipotente, assumindo uma responsabilidade exagerada que se apóia na idéia de que devem salvar corpos e vidas.

O desafio colocado é superar a impotência e sua outra face, a onipotência, ajudando os profissionais a tomarem para si seu poder pessoal e profissional. Mudar crenças e valores não é tarefa fácil. Crenças podem ser falsas ou verdadeiras. Um sujeito, por exemplo, pode acreditar que negros e índios são inferiores aos brancos. A crença racista não tem base de sustentação na realidade. Crenças exercem poder sobre quem acredita nelas, mesmo quando são falsas. Convencer uma pessoa com idéias racistas é quase impossível. Tudo aquilo que acreditamos determina nosso olhar, nossa forma de traduzir os acontecimentos. As representações e os significados que projetamos nas coisas, nas pessoas, nos acontecimentos, nos papéis sociais, refletem nossas crenças e valores.

Qual a representação em relação à violência que predomina em nossa sociedade? Quais os significados que associamos às diferentes formas de expressão do fenômeno violento?

Na maioria das vezes, ligamos violência à idéia de maldade, de pecado. Violência é algo ruim, perigoso, um mal que deve ser combatido, reprimido, isolado, controlado. É nessa ligação que podemos encontrar as raízes de tanta dor e mal estar quando nos percebemos agredindo ou magoando pessoas queridas. As escolhas das políticas e das estratégias que elaboramos refletem as representações que projetamos no mundo. Os muros altos de nossas casas, os sistemas cada vez mais sofisticados de segurança, as prisões abarrotadas, assim como a resistência de um número grande de operadores da saúde para entrar em contato com os problemas relacionados à violência, podem ser entendidos como modalidades de projeção da nossa visão do fenômeno.

A presença de um ato violento automaticamente estimula críticas e julgamento, gerando muita revolta, indignação, e contra-ataques. Nosso senso de justiça é fortemente baseado na idéia castigo, e mostra nosso anseio por vingança. A pessoa que comete a violência é rapidamente rotulada: agressor, bandido, criminoso, estuprador. Quando enxergamos alguém como desonesto, violento ou psicopata, estamos escolhendo nos relacionar com essa pessoa a partir dessa representação. Em outras palavras, aquilo que vemos é aquilo que percebemos. Nesse caso, ato e ator se fundem numa coisa só e passam a ser combatidos da mesma forma.

### **É possível mudar nosso olhar sobre a violência?**

Segundo os princípios da cultura de paz e da comunicação não-violenta, a violência pode ser entendida como expressão trágica da condição humana. Sofrimento, desigualdade, injustiça, desrespeito, insegurança, desejo de poder sobre o outro, geram violência. O ato violento pode ser compreendido como um pedido de ajuda de um ser humano que não consegue expressar seus sentimentos e necessidades de forma mais saudável e respeitosa. É fundamental acolher e transformar o sofrimento para que as pessoas possam encontrar uma maneira mais sadia e pacífica de mostrar seus sentimentos e necessidades. Agressores precisam de ajuda e de muita empatia para deixarem de ser agressores.

Necessidades não são satisfeitas geram frustração e raiva, e algumas vezes, violência. As necessidades humanas correspondem à vida se manifestando em nós. Todos os seres vivos têm necessidades. Todos os homens apresentam necessidades de alimento, abrigo, segurança, afeto, respeito, autonomia, espaços de criatividade, um propósito para viver. Quando contribuimos para atender as necessidades reais de

outras pessoas, nos tornamos pessoas mais felizes, nossa auto-estima se amplia. O trabalho de enriquecer a vida de outras pessoas traz benefícios para quem dá e para quem recebe ajuda.

### **Cuidando dos cuidadores**

Os trabalhadores da saúde tendem a reproduzir as representações hegemônicas no que diz respeito à violência. Eles também estão mergulhados nessa cultura da violência e do medo. É necessário mudar as idéias e os significados que os profissionais carregam em seu dia a dia. Essa possibilidade de mudança exige um espaço adequado de acolhimento e de reflexão coletiva. Um espaço que se volte à busca de novas maneiras de ver a si mesmo e aos processos envolvidos.

Essa transformação não se dá simplesmente por meio de uma ordem de uma autoridade constituída. Igualmente, não se trata de simplesmente convencer as pessoas com idéias e modelos previamente determinados. Esse trabalho implica em criar campos de experiência, nos quais os cuidadores possam sentir-se seguros e acolhidos para procurar novos modos de olhar e fazer no mundo. Em outras palavras, trata-se de uma mudança cultural que questiona idéias, modelos e valores estabelecidos

A existência de espaços de acolhimento e de escuta pode ajudar na elaboração das vivências e na mudança dos significados. Devemos procurar uma maneira nova de ver e organizar os fatos e as emoções. Nesse sentido, capacitação, acompanhamento e supervisão do trabalho dos profissionais e das equipes, precisam ser incorporados como elemento estruturante da organização de uma rede de cuidados na saúde. Esse processo é lento e exige esforço e compromisso permanente de todos os atores envolvidos, principalmente dos coordenadores e gestores das políticas. É fundamental, portanto, associar mudanças individuais com transformações do coletivo, apoiadas por uma sólida estrutura organizacional.

O processo de superação dos manicômios pode ser citado como um exemplo importante de mudança das representações em nossa sociedade. O nascimento do conceito de doença mental realizado pela psiquiatria há mais de dois séculos veio associado a uma concepção na qual a doença da mente era concebida como um fato perigoso e ameaçador. O doente e sua doença perigosa passaram a exigir isolamento e controle. Surgiram assim os hospitais psiquiátricos como local privilegiado para

desempenhar essa função repressiva e controladora da ordem social. A chamada reforma psiquiátrica pode ser sintetizada como sendo uma profunda reformulação da representação da doença mental. A criação no Brasil de mais de 1000 serviços substitutivos territoriais de cuidado (CAPS) aos pacientes que apresentam transtornos mentais severos, revela uma experiência viva de transformação cultural.

### **As políticas da SMS**

A Área Técnica de Cultura de Paz da Secretaria Municipal da Saúde de SP procura levar em conta a complexidade dessas questões quando organiza capacitações de profissionais de saúde no campo do cuidado às pessoas em situação de violência. É preciso conhecer o universo atual desses profissionais da saúde, compreender suas dificuldades e resistências, desenvolvendo estratégias pedagógicas capazes de modificar as representações da violência, liberando os talentos e as potencialidades, muitas vezes adormecidos.

Nos últimos dois anos foram capacitados mais de 1200 profissionais da rede municipal de todas as formações. São cursos relativamente rápidos e intensivos, com média de 20 horas de duração, que procuram introduzir um conjunto amplo de tecnologias centradas nos princípios da cultura de paz. Práticas simples de relaxamento e de focalização da consciência no “aqui e agora” contribuem para o desenvolvimento de uma atitude mais relaxada e tranqüila no exercício profissional. Dinâmicas e exercícios individuais e coletivos também procuram ampliar a capacidade de ouvir empaticamente o outro. Somos capazes de treinar nossos ouvidos para compreender no lugar de julgar. O compartilhamento das vivências de cada pessoa tem se mostrado um poderoso instrumento de crescimento e de reflexão coletiva. Os profissionais anseiam por espaços que possam ajudá-los a compreender suas dúvidas e conflitos.

Isolados em imagens distantes da realidade, os profissionais anseiam por espaços que possam ajudá-los a compreender suas dúvidas e conflitos, devolvendo sua potência e fortalecendo sua auto-estima. Para, na medida do possível, levarem ao limite (da sua satisfação pessoal) sua incrível capacidade de cuidadores.

São Paulo, maio 2008