

Equilíbrio emocional



Sua falta pode nos levar ao fundo do poço

Fazer algo bom não garante que o agente social esteja imune aos revezes da vida. A idéia de que é possível conviver diariamente com o sofrimento e a dor sem se deixar tocar por eles é como achar que você pode passar por um lamaçal sem se sujar. E no lamaçal pode acontecer de já não se conseguir avançar, ficar atolado. Como pessoas dedicadas, capazes, sinceras no seu desejo de servir a Deus, vão parar no fundo do poço emocional? Vamos descobrir acompanhando Mara, uma educadora cristã muito entusiasmada e fiel.

Estresse: o início da queda

Mara está a caminho do trabalho. Antes mesmo de descer do ônibus, recebe a notícia de que Tó, abusador da filha (aluna de Mara), foi solto e jurou se vingar da pessoa que o denunciara. É pouco provável que ele cumpra suas ameaças. É valentão apenas dentro de casa ou na roda de amigos. Mas Mara preocupa-se: será que ele soube que partiu dela a denúncia que o levará à prisão? Ela estremece.

Ao chegar à organização ela descobre que dona Irene ainda não chegou e por isso as crianças estão sem café da manhã. Mara respira fundo. Os atrasos frequentes da cozinheira estão começando a incomodar (e muito!).

Quando a coordenadora do projeto vai resolver isso? Mara já se convenceu de que não deve contar nada para a sua chefe, ou será tida como encrenqueira. Mas os atrasos geram um grande transtorno. Suspirando, ela entra na cozinha para ver o que pode fazer. Não são nem nove horas da manhã e Mara já está com dor de cabeça. A dor é um sinal de estresse, um alarme que seu corpo apresenta frente aos estímulos externos.

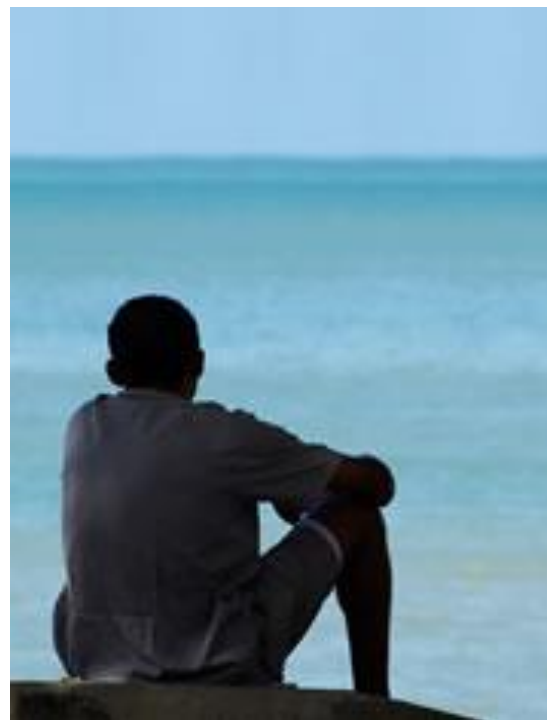
A mente de Mara interpreta os acontecimentos para dizer ao seu corpo como reagir a eles. Sempre que a mente detecta uma ameaça, um perigo, ela prepara o corpo para lutar ou fugir. Então quantidades maiores de adrenalina são liberadas no sangue — que é desviado de vários órgãos para se concentrar no cérebro e músculos —, as pupilas se dilatam para melhorar a visão, os pés e mãos a suam, a respiração e as batidas cardíacas aceleram. O corpo fica em estado de alerta. Esse alarme pode ser bom porque a leva à ação, a tomar providências necessárias para a manutenção da vida. Não é possível se viver sem estresse. Mas também não é possível se viver em estado de alerta o tempo todo. Uma vida de estresse frequente e intenso pode causar sérios danos à saúde emocional e física.

Parece que Mara já está esgotada. O dia mal começou e ela já está emocionalmente alterada, ansiosa, com dor de cabeça, achando que ele vai ser ruim, sentindo que não vai dar conta do recado.

Burnout: o fundo do poço

O pior de tudo é o sentimento de ter sido usada pela instituição. É difícil admitir, mas Mara está magoada com o pessoal do projeto. Antes ela era elogiada pela sua dedicação, pelo sacrifício, mas agora só recebe críticas e cobranças. Sente que nos onze anos de envolvimento integral no projeto, nunca teve tempo para si mesma, para os amigos para a família. Os problemas na sua vida pessoal parecem ter-se multiplicado ultimamente. Mara se sente vazia, desgastada, sem nada a oferecer.

Nesse estado, Mara não está apenas sob os efeitos do estresse, a coisa ficou mais séria. Ela chegou ao que os especialistas têm chamado de síndrome do esgotamento profissional ou síndrome de burnout. Se



não houver prevenção, o estresse acumulado em dias, semanas, meses, anos, levarão Mara a uma completa exaustão emocional. Ela pode desenvolver problemas digestivos, insônia, dores, um estado depressivo e até ataques de pânico, entre outros. É provável que evite se relacionar com as pessoas, que comece a se sentir uma observadora, alguém que olha de fora a situação. Seu sentimento de realização pessoal cairá de forma notável. Coisas que ela fazia com facilidade parecerão impossíveis. O entusiasmo e a alegria que sentia se evaporarão.

Tudo parecerá inútil, repetitivo, irritante. E este é um estado tão debilitante que provavelmente levará a um pedido de licença, ou até à saída de Mara da instituição.

É provável que a síndrome de burnout seja responsável pela grande rotatividade de profissionais ligados ao cuidado com pessoas em situações adversas, com os professores, enfermeiros, agentes penitenciários, policiais, atendentes de telemarketing que trabalham ouvindo as reclamações dos clientes. O dia promete ser muito longo.

A situação é ainda pior para quem trabalha com crianças que sofreram traumas importantes. Ao se identificar com o sofrimento do outro (da criança, de um adolescente, de sua mãe), o profissional acaba internalizando essa dor, vendo-a como sua. Se o profissional não observar períodos de restauração pessoal, ele pode chegar ao ponto de passar a experimentar todos os sintomas emocionais e físicos resultantes de um trauma, mesmo não tendo passado pela experiência traumatizante. A este fenômeno dá-se o nome de trauma secundário ou fadiga da compaixão.

Apenas um encontro com o sofrimento humano não surte esse efeito. Ele é produzido por um contato diário e plural (vários casos ao mesmo tempo) com a dor de pessoas inocentes diante da violência, do abuso, dos maus-tratos, da negligência e do descaso. E agora que Mara chegou ao fundo do poço, o que ela pode fazer? Infelizmente muito pouco. O que levou Mara a esse poço foi acreditar que podia fazer tudo sozinha. O seu lema era “tudo posso naquele que me fortalece”. Mas há muito tempo ela deixara de lado o “aquele que me fortalece” e ficara apenas com o “tudo posso”. No momento, ela não pode nada.

A recuperação de Mara vai exigir um esforço coletivo: a compreensão da família, o apoio dos amigos, o amor incondicional da igreja, o respeito e tolerância da instituição. Ela precisa ser encaminhada a algum profissional da área da saúde (médico, psicólogo) e ao cuidado pastoral. Mara está doente, e sua doença precisa ser levada a sério (tem direito inclusive a licença médica). E, finalmente, o que Mara mais precisa é saber que não está abandonada. O poço pode dar início a um novo jeito de conduzir a vida, com os mesmos ideais de antes, mas com uma nova sabedoria. O fundo do poço pode ser escuro, contudo, lá ela pode achar água cristalina.

Por Elsie B. C. Gilbert

Origem: Revista Mãos Dadas. Edição 19.