



## **EM BUSCA DA MEDICINA DA ALMA: RACIONALISMO E PERTENCIMENTO**

*João Leite Ribeiro*

Tenho 47 anos e fui diagnosticado com esquizofrenia aos 19. Nesse meio tempo passei por inúmeros tratamentos e, sobretudo, por inúmeros fármacos. Eles foram inúteis. Consegui me recuperar, no entanto, por meio do estudo de alguns filósofos.

Neste artigo, vou discutir algumas das dificuldades que a esquizofrenia traz, e como algumas ideias estoicas e de filosofias que me parecem similares ou complementares a estas podem ajudar nessas dificuldades.

Ao receber o convite para escrever este artigo, o colaborador desta revista Donato Ferrara sugeriu que escrevê-lo poderia ser bom para meu autoconhecimento. É claro que concordei com a ideia, mas depois fiquei pensando: até que ponto isso existe?

“Conhece-te a ti mesmo”, é verdade, mas será isso possível? Parte da minha recuperação foi aprender a dar palestras. Numa delas um psicanalista fez a pergunta inevitável: *gostaria de saber sobre seus traumas de infância*. Eu respondi que não me lembrava, que provavelmente não existiram.

Acredito que o estoicismo seja muito diferente da psicanálise nesse aspecto. Não há a necessidade de ficar investigando o passado, de achar traumas possivelmente reprimidos, explicações para os desmandos de meus pais. O estoicismo me parece dizer que, qualquer que seja o passado, qualquer que seja o drama, uma atitude racional resolve. Para todo mundo.

Na China do ano mil havia um pensador muito parecido com os estoicos. Ele é infelizmente pouco conhecido no Ocidente. Seu nome aparece às vezes

como Chu Hsi e às vezes como Zu Xi. Veja o leitor que interessante. Houve um pequeno debate entre ele e um artista da época. O artista dizia que a arte era superior à filosofia porque oferecia muitos caminhos, enquanto que ele, Chu Hsi, só apresentava um. Ou seja, para Chu Hsi, qualquer que seja o drama a solução é a mesma. E a solução dele é igual a dos estoicos: racionalismo.

Alguém poderia dizer: *mas racionalismo não seria justamente buscar entender a nossa vida?* Não creio que fosse esse o pensamento estoico. Acredito que o racionalismo deles era uma prudência, um autocontrole no dia a dia, voltado para a frente, e não para trás. A descoberta de respostas não era tão importante. Acredito que a boa convivência com o mistério, em Deus, nos homens, e em si mesmo, era parte do estoicismo. Racionalismo para eles é muito mais uma atitude, um fim em si mesmo, do que uma busca de respostas. É claro que gostavam de entender as coisas (quem não gosta?), mas se não tivessem respostas isso não os afligia. Uma vez mais, na China, dizem que se Chu Hsi tivesse tido seguidores mais atentos, a China teria desenvolvido a ciência moderna, mas há um comentário interessante de um contemporâneo dele: *vocês já viram que ele não se importa de concluir nada?*

Para mim estoicismo é basicamente isto: uma atitude racional. E nessa simplicidade talvez esteja sua virtude, porque a pessoa se torna despojada, sem ambições, sem a necessidade de ser mais do que o próximo.

Vamos supor que eu me dedicasse em terapias a entender meus pais. Chegaria uma hora em que toda a névoa se dissipasse e eu sentisse um profundo amor por eles? Não acredito nisso. Prefiro ter uma atitude diferente: estou sempre disposto a entender a lógica do que eles tiverem a dizer.

Mas isso não é frio? Ater-se à lógica? E os sentimentos, as emoções?

Caro leitor, durante todos estes anos eu fui e voltei várias vezes. Isto é, fiz o que chamo de “greves de protesto”, nas quais fiquei em silêncio, isolado de todos, João “*contra mundum*”. Mas eu voltei. Voltei a ter contato, hoje tenho contato até com os leitores deste artigo. Isso se deve a essa atitude.

Eu não li isso em nenhum lugar, mas acredito que o estoicismo seja baseado no fato de que as pessoas gostam de concordar. Quando tento entender a lógica de meu interlocutor, isso é uma boa vontade com ele, eu procuro

concordar com ele. E se consigo uma concordância, isso traz uma boa emoção. E pavimenta o caminho para outros encontros, que podem vir a ser emotivos até.

Participando de um grupo de estudos estoicos no Facebook, eu sugeri algumas questões. Talvez minhas observações não fossem precisas, mas fiquei chateado com a atitude de um outro membro. Ele discordava de mim só por discordar. Corria até a Wikipédia para achar qualquer coisa que contradissesse o que eu dizia. Isso pra mim não é estoicismo. É muito mais sábio, prudente, equilibrado buscar concordar com as pessoas.

Vamos supor que eu pegue um táxi. Eu particularmente não gosto das opiniões de um determinado candidato, mas o taxista gosta. Quando ele fala bem do candidato, se me deixo levar pelas emoções, crio um conflito com ele. É muito mais sábio simplesmente procurar entender os motivos dele e tentar concordar. Se eu concordo, ele fica contente, e é melhor para todos.

Eu dirijo grupos de ajuda mútua. São grupos de pessoas com transtornos mentais que se reúnem no intuito de uns ajudarem os outros.

Outro dia uma participante disse que iria dar à luz Lúcifer. Se eu me deixar levar pelas emoções, vou achar estranho, bizarro, vou dizer que ela tem que aumentar o remédio. Mas posso fazer diferente. Posso respeitar, tentar ver a lógica, por que ela chegou a isso. Ela teve um caminho para chegar a isso, e se eu tento entender esse caminho, ela se sente respeitada, vai gostar de mim, e isso pavimenta o caminho para futuras concordâncias.

É assim sempre. O racionalismo não é frio, ele é caloroso, ele promove encontros.

Alguém poderia dizer: *mas a mensagem de amor do Cristo promove muito mais!*

Não digo que o Cristo estivesse errado! A mensagem dele é boa. Só que para mim, quando acordo pela manhã, se digo “vou hoje amar todo mundo”, isso é menos eficiente do que se digo “hoje vou ter uma atitude racional”.

Essa atitude racional tem desdobramentos que ajudam em vários aspectos da doença.

Uma característica da doença é o delírio. O delírio é uma crença irremovível que a pessoa tem em pensamentos que são só dela. O delírio mais famoso é o de crer que se é Jesus.

A crença psiquiátrica é de que há um desarranjo químico no cérebro que causa isso. Eu acredito mais numa causa ambiental. Mas uma vez mais, pensemos para frente, e não para trás.

Uma vez eu briguei feio no colégio. Cheguei em casa bastante machucado. Só que o que me doeu mais foi a ausência de perguntas de meus pais sobre o que tivesse acontecido. Isso leva a pessoa a elaborar teorias sobre o que possivelmente esteja acontecendo. Ou seja, se meus pais não me perguntaram nada, deve haver um motivo para isso. E essa especulação é o começo de um delírio. A pessoa pode ser inteligente e perceber que não há nada de errado com seus pais. E aí surge a pergunta fatal: se não são meus pais, quem é? Só pode ser Deus!

Na minha vida comecei a achar que havia câmeras escondidas, microfones, que produziam um material usado para se fazer um programa de televisão nos EUA. E fui longe. Como a mídia americana é dominada por judeus, eu teria um aliado no líder palestino Yasser Arafat.

Essa crença acabou por paralisar minha vida. Como lidar com isso?

O detalhe é que não é ilógico. Se o governo americano quisesse, poderia armar tudo aquilo que eu achava que era armado. É bobagem chegar para uma pessoa delirante e dizer isso é falso. A pessoa está cansada de opiniões contrárias às dela, e vai achar que você é só mais um enchendo o saco.

Eu percorri outro caminho. Percebi que tudo na vida é duvidoso. Se alguém elogia meu artigo, qual a verdadeira causa? Se alguém critica meu artigo, qual a verdadeira causa? E assim por diante. O delírio é apenas mais uma coisa duvidosa. O que não é necessariamente ceticismo. Os estoicos, como qualquer um que gosta de lógica, provavelmente me perguntariam: *mas você tem certeza? Como você pode ter certeza?*

Eu gosto dessa atitude. Se você consome fármacos eles, podem até tirar você do delírio (o que acontece com frequência mais baixa do que o proclamado), mas eles não ensinam nada para você: se você parar de tomá-los, seus delírios voltam. O conceito de que tudo é duvidoso você carrega por sua vida.

A questão do pertencimento é central. Quando uma revisora de textos começou a ler meu livro, ela logo me declarou: seu livro é sobre pertencimento.

Todo mundo sofre com isso. Talvez as sociedades primitivas vivam em grupo com tal intensidade que não sofram disso. Mas no mundo moderno a questão de não pertencer um dia vai afligir você.

Os estoicos inovaram nisso. Não pertencço a Atenas ou a Corinto, pertencço ao cosmos. E essa é a melhor resposta.

Dei uma palestra para gente muito pobre, alguns moradores de rua, e quando falei que pertencia ao cosmos eles me interromperam, e aplaudiram.

Só que eu vou além da ideia de que tenho uma centelha do racionalismo de Deus e por isso pertencço ao cosmos. Eu gosto das ideias do indiano Shankara.

Tudo isso é transitório. Meu corpo, o computador, minhas palavras, minhas ideias. A única coisa não transitória é Brahma. O vazio anterior ao universo. Gosto de meditar assim.

Assim me sinto pertencente. Tranquilo.

Na verdade faço o que chamo de círculo: tenho uma atitude racional no dia a dia , o que me traz calma para crer em Brahma, o que por sua vez me traz calma para ter uma atitude racional, e assim por diante.

A confiança de pertencer é fundamental.

Uma outra característica das pessoas com esquizofrenia é a sensação de que tomam posse de nós. Ou seja, decisões que deveriam ser nossas caem nas mãos de outros. Não fui que escolhi tomar remédios; não fui eu que escolhi ser internado; se deixar, meu pai vem nesse instante e me manda modificar todo o meu artigo.

Outro dia vinha subindo uma rua próxima, e vinha descendo um mendigo. Ele vinha pelo meio da rua, e eu tentei avisá-lo disso. Só que ele estava tão cheio de ser posse dos outros que preferiu não me ouvir e continuar se arriscando.

Pessoas com esquizofrenia têm essa sensação à flor da pele.

Para lidar com isso, posso pensar que estou com Brahma, ou mesmo que sou igual a Brahma, e que isso é mais importante do que me chatear com uns e outros. Posso também pensar que meu racionalismo é só meu, que minha capacidade de continuar tentando fazer contato com as pessoas não pode ser

eliminada. Na verdade até pode, dependendo da intensidade do remédio, mas provavelmente um dia a dose vai diminuir, e o racionalismo volta.

Outra característica da esquizofrenia é o que chamo de “biografia não apresentável”.

O que é isso? É a sensação de que não temos uma vida a narrar para os outros. Nunca passamos por nada interessante. Isso nos aflige na adolescência sobretudo. Mas veja-se a minha situação atual: se encontro um antigo colega de colégio, ele estudou, fez carreira, constituiu família; eu não fiz nada, só consumi remédios. Como enfrentar isso? Bom, você vai conversando, vai entendendo a lógica, vai concordando e sempre vai lembrando que pertencer ao cosmos é mais importante do que ter feito uma carreira ou uma família.

E a apatia?

A pergunta que não quer calar: esquizofrênico é preguiçoso? Todo mundo diz que sim!

Mas é um pouco diferente. Lembrando de Epicuro, é preciso prazer para seguir em frente. Quando você se sente não pertencente, não vai ter prazer em nada e por isso não vai trabalhar. Mesmo que você diga que cumpre o dever e não busca prazer, a verdade é que tem prazer ao cumprir esse dever, prazer oriundo da sensação de pertencer.

A solução uma vez mais é sentir-se pertencente. É essa sensação que me move a escrever este artigo em vez de ficar na cama o dia inteiro.

E assim por diante. Racionalismo, pertencimento, prudência, são assuntos importantes e não tão intransponíveis. É possível conversar sobre isso com a maioria das pessoas, mesmo pessoas com transtornos mentais. E talvez a pessoa leve de nossa conversa algo que vai carregar consigo, ao contrário de um fármaco, que não ensina nada, que perde todo o efeito assim que se para de tomá-lo.