



O bastonário da Ordem dos Psicólogos analisa o clima de depressão no país

Psicologia e crise: a dimensão esquecida

Telmo Mourinho Baptista

As crises têm um enorme potencial desorganizador das sociedades e, por isso, da vida das pessoas. Impõem mudanças forçadas e compõem à mudança indesejada, criam períodos de confusão, falta de confiança, desesperança e muitos outros sentimentos negativos que tendem a persistir por longos períodos de tempo. Não adianta dizer que são também oportunidades, porque as crises só são oportunidades quando conseguimos mobilizar os recursos e desenvolvemos as capacidades necessárias para lidar com elas. De outro modo são ameaças que crescem, e levam na sua passagem os mais vulneráveis e ainda aqueles que, por via da crise, se vão vulnerabilizando. A crescente desesperança coletiva

contribui para o aparecimento de perturbações diversas, sejam as mais óbvias como a depressão, a ansiedade clinicamente significativa, os elevados níveis de stresse, ou as mais escondidas, como os consumos de substâncias (álcool e drogas).

O impacto destas perturbações na qualidade do trabalho — quando ainda existe — ou nas relações familiares compromete o funcionamento global das pessoas, dos grupos e da sociedade. As dimensões psicológicas ainda são muito esquecidas, porque se acredita que tudo se resolve com intervenções económicas que, aliás, tardam em aparecer. Pensa-se que “o que está na cabeça” das pessoas é menos real do que fatores tangíveis como o crédito disponível. Os medicamentos psicotrópicos são eleitos como solução quase única e o seu consumo crescente traduz-se em gastos de saúde incontroláveis, com resultados

muito aquém do que poderíamos esperar. Vamos perdendo capacidades e flexibilidade para nos adaptarmos, tornando qualquer recuperação possível mais lenta e difícil.

A psicologia desenvolveu um vasto conhecimento sobre a mudança, a transformação e as crises, seja de pessoas, grupos ou comunidades. Tem aplicado esses conhecimentos com sucesso em contextos tão diferentes como as organizações, as escolas, ou no sector da saúde. Há evidência internacional acumulada sobre a eficácia e existe uma relação positiva entre o custo e a efetividade da intervenção. A intervenção psicológica tem benefícios de bem-estar acrescido para as pessoas e paga-se a si própria. Permite o reconhecimento ou o desenvolvimento dos recursos pessoais para aprender a lidar com as ameaças com que as pessoas se confrontam, e desenvolve a capacidade de acreditar nos recursos e no esforço pessoal e coletivo para superar as situações difíceis. Mas continuamos cegos a esta possibilidade, certos de que se trata apenas da economia. Enchemos de discursos sobre a inovação e o empreendedorismo, esquecendo que sem algumas condições de base, e sem acreditar que é possível não daremos sequer os primeiros passos. Estamos a perder tempo e a desbaratar os recursos que nos restam. Por isso é urgente responder às questões: É isto que queremos? Estamos à espera de quê?