

isso, vamos lá confiar no japonês. Avançamos!”

Tentavam manter Constança afastada dos pormenores dos diagnósticos e dos tratamentos, das dúvidas e dos dilemas – havia ainda uma última possibilidade, se tudo falhasse: um transplante de medula. Tinham acabado de chegar os resultados dos testes que mostravam que o irmão mais novo de Constança, então com pouco mais de um ano, se tinha revelado compatível. Mas nesse dia em que decidiram experimentar o novo tratamento e suspender a “quimio”, Constança, então já com sete anos, comunicou a Catarina:

- Aquela coisa do transplante?
- Mas tu sabes disso?
- Não vai ser preciso. Porque eu não vou recair mais. Não vai acontecer.

– Ok. Confió em ti. Constança já não foi sujeita a mais “quimio”, continuou a tomar a “ci-clostúpida”, reduzindo gradualmente a dose, como sugerira Leonor – tomou durante um ano. Passaram dez. Tem 17. Não houve mais recaídas.

“Confiar em pessoas que estavam espalhadas pelo mundo, que não se conheciam de lado nenhum, e ir tomando decisões sobre a vida da Constança com base nas respostas que essas pessoas nos iam dando, foi uma grande prova à capacidade de confiar”, diz Catarina, dez anos depois, sentada na sala de sua casa, em Lisboa, ao lado do marido, num dia de temporal.

De algum modo, pôs a vida da fi-



ENRICO VIVES-RUBIO

“isto é uma doença” – mudou tudo. “Ninguém é incriminado por ter um cancro, pois não? Ou gota, pois não? Afinal, eu nasci com a mente assim. Até ali, achava que fazia aquilo porque era má pessoa. Salu-me um peso dos ombros.”

Qual é o papel da confiança nos grupos de auto-ajuda? Pedro Hubert, o psicólogo: “Quando o jogador atinge o fundo do poço, financeiro, emocional e também moral, resta-lhe verdadeiramente pouco. Frequentemente também já se divorciou, hipotecou amizades e a família está muito descrente. ‘Ele mesmo’. era aquele em quem confiava incondicionalmente e que falhou brutalmente”. Assim, poder confiar “numa pessoa, numas pessoas, num programa de recuperação” é muitas vezes o primeiro passo para voltar a acreditar em si, e num modo de vida novo.

Mais: “Confiar nos outros e saber pedir ajuda simboliza o fim do papel do vencedor, do solitário, daquele que só sabe contar com ele próprio.”

João diz que tem a certeza de que nunca mais vai jogar.

### Ana

“Queremos que nos conte em que medida confiar em alguém já mudou, para o bem ou para o mal, a sua vida.” Foi o apelo que lançámos na página do PÚBLICO no Facebook.

“Quando passei a confiar só no

das “ferramentas” para não jogar. “A primeira ferramenta que nos ensinam é escolhermos algumas pessoas em quem confiamos. Temos de ter sempre o número de telefone dessas pessoas para que possamos ligar se temos vontade de ir jogar e dizer: ‘Estou com vontade de ir jogar.’ Muitas vezes, mal acabamos de dizer isso, já estamos a dizer: ‘Olha, já passou, desculpa lá ter-te incomodado...’”

Para além disso, disseram-lhe que deveria escolher um padrinho ou uma madrinha, no grupo. Alguém que lhe desse algumas “dicas”. Escolheu um padrinho com a idade do filho mais novo, “um homem de sucesso”.

E, por fim, explicaram-lhe que sofria de uma doença. Essa frase –

Iha nas mãos de uma série de pessoas, com a irmã “à cabeça”. “Para a minha irmã, deve ter sido muito difícil...” E não é só porque um pneumologista sabe, à partida, pouco de síndrome hemofagocítica. “Por alguma razão os médicos não tratam familiares. É muito difícil. Mas ela esteve sempre na linha da frente, a falar com os médicos da Constança, sabendo que tudo o que dissesse, para mim, era para seguir.”

### João

Desde o dia 1 de Abril de 2008 que João vai sempre às reuniões dos Jogadores Anónimos, duas vezes por semana, às vezes mais. Uma das primeiras coisas de que lhe falaram foi

noite “a escavar memórias”, entre “cafés a arrefecer”, para descobrir o que era, afinal, uma “relação de confiança”. Falou com ele sobre assuntos que nunca tinham sido tema de conversa com ninguém. Diz que ele a mudou. Não quer classificar o tipo de relação que mantêm com ele desde então. Namorados? Gosta de dizer: “Somos companheiros um do outro.”

“Comigo foi com a minha psicóloga”, foi a resposta de João Nunes, de 34 anos, segurança em Faro. Pedimos-lhe que explicasse melhor e ele explicou, numa conversa no *chat*, numa noite de Fevereiro: aos 22 anos estava “destruído”, tinha problemas graves com o pai, a quem não perdava uma série de atitudes, não tinha “nenhuma confiança” nele próprio, “tinha um excesso de peso brutal”, andava “superansioso”. Resumindo, estava prestes a explodir.

Diz que a vida dele mudou depois de ter passado a ir a uma psicóloga, uma vez por semana, uma hora por sessão. “Ter alguém que nos ouve, que nos ajuda a ver as coisas de outra perspectiva, transmite muita confiança.” Admite que podia ter sido um amigo, um familiar. Mas, no caso, foi uma psicóloga que, de algum modo, o salvou. “Com ela consegui acalmar, ganhar forças para enfrentar as pessoas, estabelecer limites.”

### Rita

A mais de 300km de distância, Rita, de 39 anos – chamemos-lhe Rita, mas

Publivo 7-2016