

## **CÍRCULOS DE CUIDADO SÓCIO-COMUNITÁRIO**

A incidência de transtornos mentais como ansiedade, depressão e abuso de drogas legais e ilegais têm crescido grandemente nas últimas décadas entre várias populações, especialmente as urbanas. A população da cidade de São Paulo, por exemplo, possui o maior índice de doenças mentais do mundo, com quase 30% da população metropolitana apresentando algum tipo de transtorno, 20% relacionados à ansiedade, segundo pesquisa feita entre 2005 e 2007 pela Organização Mundial da Saúde. Há vários estudos, como os do médico Gabor Maté, do psiquiatra especializado em drogadicção Carl Hart e do jornalista investigativo e escritor Johann Hari, que relacionam este crescimento ao estilo de vida contemporâneo, que prioriza a eficácia, a produtividade e o individualismo, em detrimento da vida comunitária, da conexão com a natureza e do uso mais orgânico do tempo. Além disso, há uma imensa quantidade de sofrimento causado por questões estruturais e sistêmicas originadas do modelo ocidental patriarcal, branco e capitalista, que afetam principalmente as populações não-brancas, pobres, pessoas homossexuais, transgênero e de outras identidades de gênero diferentes da heterossexualidade, mulheres, crianças, pessoas idosas, pessoas com deficiências ou que apresentam funcionamento neurológico ou psicológico diverso da chamada normalidade, entre outras. Muitas vezes, estas condições se sobrepõem, aumentando ainda mais o grau de isolamento e dor e levando a conflitos sociais que retroalimentam os processos de violência e exclusão vivenciados coletivamente, por todos nós.

Reconhecer as causas históricas, sociais, culturais e estruturais do sofrimento mental, para além das motivações intra e interpessoais envolvidas nestes processos, é fundamental para que possamos propor soluções que tenham maiores chances de atuar no cuidado e na prevenção destes males. Promover a saúde geral de uma comunidade e das pessoas que a constituem é também liberar sua criatividade, a fim de promover a co-criação de ações necessárias para a melhoria das condições de vida e o surgimento de uma coexistência mais igualitária e justa.

Considero que a cura destas dores reside exatamente na raiz do problema que as provoca: a desconexão pessoal, social, coletiva, que impede que agrupamentos de pessoas se reconheçam como comunidade, compartilhando riscos e benefícios. Mesmo quando estas comunidades se configuram como tais, muitas vezes as dores não ditas, não ouvidas e não cuidadas se transformam em conflitos que paralisam qualquer possibilidade de atuação conjunta. Vemos isso acontecer com frequência em coletivos de ativistas pelos direitos das populações mais vulneráveis, por exemplo. A fragilização dos laços comunitários torna estes grupos muito mais vulneráveis e, portanto, menos eficientes em sua atuação em busca da libertação dos mecanismos de opressão estrutural.

A proposta dos Círculos de Cuidado Sócio-Comunitário surgiu a partir de uma longa experiência pessoal na coordenação e facilitação de grupos diversos, atendendo a pacientes psiquiátricos, pessoas idosas em instituições como asilos e hospitais-dia, pessoas com deficiências, crianças, cuidadoras/es e educadoras/es em escolas e outras instituições de ensino e outros grupos. Inicialmente focada no uso terapêutico de diversas linguagens da arte, desde as visuais até as corporais, a facilitação dos grupos foi incorporando a visão fenomenológica, o diálogo e os subsídios oferecidos pela minha investigação prática da Comunicação Não-violenta como recursos de conexão entre participantes e se horizontalizando cada vez mais como consequência. Em consequência deste processo, surgiram as Rodas de Empatia, que considero o embrião dos Círculos de Cuidado.

As Rodas de Empatia tiveram início em dezembro de 2014, oferecendo rodas de escuta em locais públicos, inicialmente da cidade de São Paulo. Com base na proposta da Comunicação Não-Violenta, sem temas definidos e abertas a qualquer pessoa que queira participar, o objetivo das Rodas é resgatar e fortalecer o cuidado comunitário, através da promoção da escuta empática, do diálogo e da partilha de experiências e saberes, num processo no qual não há facilitadoras num lugar de saber, mas anfitriãs cujo papel é criar e sustentar o espaço de confiança necessário para que relações mais autênticas e apoiadoras possam se desenrolar.

Foi quando tomei contato com a Socioterapia de base comunitária realizada em Ruanda, na África, que os Círculos de Cuidado Sócio-Comunitário começaram a tomar a sua configuração atual. Realizados como parte do processo de restauração coletiva após a guerra civil causada por conflitos étnicos e o consequente genocídio que causou por volta de 800.000 mortes, em 1994. Olhar para este processo de cuidado comunitário, que atuou, com sucesso, sobre questões coletivas muito desafiadoras e conflituosas, como assassinatos, estupros e a alta incidência de gravidezes indesejadas e infecção por HIV decorrentes deles, me fez acreditar que é possível desenhar algo parecido, adequado à realidade brasileira e, mais do que isso, adaptável às diversas realidades comunitárias com as quais convivemos.

A ideia dos Círculos, portanto, é que sejam, assim como as Rodas de Empatia, espaços horizontais de confiança que apoiem relações de cuidado e de apoio, a partir da escuta empática e de atividades que promovam a celebração da companhia e da convivência, valorizando os saberes, experiências e habilidades presentes nas próprias comunidades, com o objetivo de tornarem-se (os Círculos), cada vez mais endógenos, autônomos e auto-gestionados.