APOIAR

ÓRGÃO DA ASSOCIAÇÃO DE APOIO AOS EX-COMBATENTES VÍTIMAS DE STRESS DE GUERRA

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA . TRIMESTRAL . ANO I . JAN./MAR. 1996 . Nº 0

STRESS DE GUERRA: *A FERIDA ENCOBERTA*

"...Agora, quando regressarmos à nossa terra estaremos cansados, quebrados, exaustos, sem raízes e sem esperanças. Jamais conseguiremos encontrar o nosso caminho... Seremos supérfluos, até para nós próprios, iremos envelhecer, um pequeno número conseguirá adaptar-se, alguns irão apenas submeter-se e a maioria ficará desorientada; os anos irão passando e no fim acabaremos em ruína".

"Nada de Novo na Frente Ocidental"
Erich Maria Remarque



São estas as linhas finais de um dos mais clássicos romances sobre a experiência da guerra. Escrito a partir da sua experiência da I Guerra Mundial (1914-18), Erich Maria Remarque nelas descreve admiravelmente as perturbações psicológicas como as consequências mais importantes da guerra para quem nela participou. Verificamos hoje uma semelhança notável entre as nossas observações dos ex-combatentes da Guerra Colonial e a referida descrição dos soldados da I Guerra Mundial feita por Remarque. Para os EUA vão ser no entanto necessários 60 anos, as experiências de mais outra Guerra Mundial e de duas guerras travadas como polícia do Mundo (a da Coreia e a do Vietnam) para que os seus psiquiatras elaborem finalmente o conceito actual de Perturbação Pós Traumática do Stress (PTSD) no DSM-III em 1980, também já incluido no ICD-10, da Organização Mundial de Saúde, em 1992.

▶

DAR VOZ AOS TRAUMATIZADOS DA GUERRA COLONIAL

STRESS DE GUERRA: *A FERIDA ENCOBERTA* (Cont.)

Ficaram assim definitivamente para trás conceitos obsoletos como "neurose de guerra" ou o dogma psicanalítico de que todas as neuroses têm origem na infância, para se dar importância fundamental ao facto de que qualquer situação traumática que esteja para além da experiência humana habitual pode actuar como um desencadeante para o desenvolvimento ulterior de reacções patológicas. Isto significa,naturalmente, que outras situações,além da guerra, podem originar o aparecimento de PTSD, como por ex. a violação, a tortura, o aprisionamento em campos de concentração, ou o abuso físico e sexual da criança. Mas a guerra, pela intensidade e duração do stress, é provavelmente a causa mais importante de PTSD.

Mesmo tendo em conta a nossa maior pobreza relativa, se olharmos agora para o nosso panorama, só podemos sentir vergonha e frustração pela quase total ausência de medidas necessárias para a solução dos problemas psicológicos dos ex-combatentes da Guerra Colonial.Basta referir que no nosso país apenas existe uma consulta especializada no tratamento destes doentes e a classe médica não está sensibilizada para o seu diagnóstico e tratamento. A Associação dos Deficientes das Forças Armadas tem até hoje dedicado o seu esforço quase exclusivamente aos deficientes físicos e as Instituições Militares não promoveram até agora nenhuma acção dirigida a este numeroso grupo Nem os vários governos nem o Parlamento alguma vez se debruçaram sobre este problema. Apenas nos últimos três ou quatro anos se verificou um claro interesse dos meios da Comunicação Social por este tema e só há pouco mais de um ano foi constituida uma Associação de Apoio a estes doentes por iniciativa deles próprios e de alguns familiares e técnicos. Nunca foi feito um levantamento, à escala nacional ou regional da existência de ex-combatentes vítimas de Perturbações Psicológicas crónicas, no entanto e por extrapolação dos dados americanos, obtemos o número de 120 a 140.000 como o mais provável.

Tudo isto justifica o título escolhido para este artigo: "STRESS DE GUERRA: A FERIDA ENCOBERTA", ficando com a esperança de contribuir para que a Nação portuguesa, ultrapassado felizmente o período sombrio da colonização, descubra finalmente que, no seu próprio seio, algumas das terríveis consequências desse período continuam hoje ainda vivas no sofrimento íntimo e encoberto de muitos dos seus filhos.

Dr. Afonso de Albuquerque

PORTUGAL CHOROU

É verdade! Os Pais choraram os filhos.Os familiares,as namoradas, as noivas choraram. Partia-se para a guerra. As lágrimas beijavam os lares.

Lágrimas caíam no cais, juntando-se à imensidão das águas do Mar da Palha. Casos ainda em que as lágrimas secaram, manchando pavimentos de aeroportos.

Lágrimas de saudade,lágrimas de amor.

A juventude com a juventude perdida, partia.

Era a GUERRA COLONIAL. Que importava? Utopia! A Pátria era Portugal.

Quantas lágrimas contidas nos poemas da partida, da chegada? Lágrimas de amor. Beijar lágrimas da Mãe, dos filhos, dos netos, dos ente-queridos. Saboreá-las.

As lágrimas existem.As lágrimas choram livres, em liberdade, pelas vertentes rumo aos ribeiros, rios, mares.

As lágrimas ignorantemente ou não são por vezes utópicas. As lágrimas fazem chorar.

Lágrimas de morte. Lágrimas dos 10 de Junho do Terreiro do Paço, com grandeza de um país não colonizador mas colonizado.

M.V. Gaspar

SÚPLICA

Ao iniciar partículas da vida de um Ex-combatente, faço-o com um poema ilustrativo da SÚPLICA que todos nós, EX-COMBATENTES, necessitamos de quem governa e dirige, quão triste atributo, se lhe atribui, coligindo todos os elementos para o BEM SERVIR...

Divino amigo,
Vem ter comigo
Vem...

A noite avança
A noite desce
Na alma cresce
A escuridão

E tu não vens?
Vem de mansinho
Em passos leves
Como um ladrão

Leva, arrebata
Tudo o que tenho
E que é já teu
-O coração

Só quero em troca
A luz suave
A paz bendita
Da união

Vem preparar
Tua morada
Só assim
É purificada

Rócio celeste!
Orvalha enfim
O que me deste
P'ra te acolher

E só depois
Te quero ver
Hóspede meu
-Senhor do céu

Oh! Vem primeiro
Como um ladrão
Prepara tudo
P'rá recepção

E vem depois
Não te afastes
De quem só tem
O que lhe deste

Deixemos vir o perdão e a amizade. Vamos acreditar no perdão e na amizade.No sorriso que se prende às ondas do mar e até às flores. No último recurso de mãos estendidas e de dedos libertos. No abraço prolongado para além de todas as fronteiras. No afago de todos os gestos onde o perdão e a amizade não o são jamais!... qualquer cor... qualquer raça ou credo...

Ricardo C. Lopes

VOLUNTÁRIOS...

A juventude de muitos ex-combatentes foi vivida na pobreza e na miséria. Muitos tiveram que deixar de estudar por razões económicas. Que solução? O oferecerem-se como voluntários para as Forças Armadas. Pensavam que iriam colmatar certas faltas do seu dia-a-dia,como a Fome. Puro engano.
Estes jovens de então, com 17 ou 18 anos, tal como os outros, encontraram pela frente uma Guerra Colonial para a qual não contribuiram senão com o corpo e as mazelas subsequentes.
E hoje?
Tentam afastar as más recordações que preenchem a mente, evitando os horrores vividos e sofridos por eles ou por outros camaradas. Escondem as lágrimas que ainda correm - *como conseguem ainda correr?* - não há respostas para os pesadelos, para a angustia ou para a solidão. A revolta cada vez vai consumindo mais, roubando assim a cada vez menor esperança de vida.
E o novo dia que vem?
Como esperança irão sentir uma onda mágica, um pouco de vento nos rostos envelhecidos e enrugados apesar dos quarenta e pouco ou pouco mais de cinquenta anos?
Jovens de então que se ofereceram como voluntários, hoje são reformados com pensões de miséria.
Perderam o sorriso, alguns a felicidade dos lares outros a vontade de viver.
Encontram-se doentes, marcados profundamente pela Guerra Colonial. Os outros também. Sofrem de Stress Traumático.
A indiferença continuará?
Será que pedem muito?
Muitos foram voluntários.

Jorge Santos

DESACORDO E OPOSIÇÃO

O Stress de Guerra (PTSD) pode assumir um curso agudo, crónico ou retardado, e o seu diagnóstico levanta também questões médico-legais e de justiça social.
Encontramo-nos hoje numa fase em que este diagnóstico tem sido confirmado sistemáticamente por médicos e investigadores de todo o Mundo, na avaliação e tratamento de veteranos que sobreviveram a guerras travadas em várias áreas do globo. E a lista destes estudos é longa:as guerras israelo-árabes, a do Afeganistão, a das Falkland, a do Iraque, a da Jugoslávia e as guerras coloniais que países europeus (Inglaterra, França e Portugal) travaram em África e na Ásia.
O risco de traumatização psicológica tem vindo também a ser avaliado nas forças de manutenção de paz das Nações Unidas, desde as operações efectuadas no sul do Líbano, em 1979.
Mas então porquê o longo desacordo e até oposição ao diagnóstico de PTSD no interior da própria classe médica?Resumimos algumas possíveis razões:
1 - A prática clínica no teatro de guerra tem sido com frequência guiada por expedientes políticos e militares, p. ex. os médicos militares eram com frequência obrigados a actuar em primeiro lugar como oficiais,e só secundáriamente como médicos;
2 - Em geral, os clínicos têm um bom conhecimento do que se passa durante a situação traumática (reacção aguda ao stress) mas pouca ou nenhuma experiência do sofrimento experimentado depois do trauma ter cessado. Além disso, na sua prática clínica, a maioria ignora a história militar do doente.
3 - Os médicos, incluindo os psiquiatras, têm em geral mais dificuldades para lidar com problemas relacionados com o stress (p. ex. problemas laborais, familiares, situações traumáticas) do que com os problemas dos doentes mentais, talvez pela ansiedade que sentem ao verificar o seu próprio potencial para sofrer de psicopatologia e desenvolverem eles próprios reacções anormais quando sob pressão de condições inaceitáveis;
4 - O dogma psicanalítico de que as neuroses têm sempre origem em traumas de infância, que dominou a psiquiatria(em especial americana) até à década de 60, encorajou a negação do significado do próprio trauma e a considerar que estes doentes sofriam de uma outra qualquer doença mental;
5 - O facto de que os sintomas de PTSD raramente se apresentam durante a guerra (tudo o que se vê são homens exaustos, cansados e amedrontados) e podem mesmo ter início anos depois do trauma ter cessado;
6 - A grande dificuldade do doente em falar dos sintomas relacionados com o trauma, não só porque fazê-lo lhe aumenta a angústia como acredita que os outros (incluindo família, amigos e médicos) não vão compreender o seu sofrimento ou vão julgá-lo moralmente culpado. Acontece tanbém que muitos se sentem culpados pelos actos que praticaram e além disso acreditam que só os "cobardes" é que ficaram doentes.
7 - O próprio doente tem por vezes dificuldade em aceitar que o seu sofrimento presente tenha tido origem em acontecimentos vividos há muitos anos atrás e tem tendência em os atribuir às situações de stress actuais;
8 - O clima politico e cultural dominante,antes e durante a guerra colonial foi claramente repressivo em relação a tudo o que se relacionasse com a guerra e mesmo depois do 25 de Abril as instituições militares e governamentais têm negado de uma forma geral ao ex-combatente traumatizado a possibilidade de ser ouvido, compreendido, apoiado e reintegrado.

►

DESACORDO E OPOSIÇÃO

(Cont.)

9 - O facto de alguns dos actuais responsáveis pelo poder nas instituições militares, políticas, culturais e sócio-económicas do país terem vivido eles próprios a sua experiência da guerra colonial (ou em combate ou porque o evitaram) pode ter levado a que neguem a existência de PTSD em ex-combatentes ou a não admitirem que eles próprios possam também estar afectados;

10 - O facto de muitos clínicos, incluindo psiquiatras e psicólogos reagirem com inibição, ansiedade ou hostilidade à confrontação com estes doentes, poderá levá-los a evitar fazer diagnóstico correcto e o seu tratamento. Em 30 anos da minha experiência como psiquiatra nunca encontrei tarefa mais pesada. Por vezes parece que não têm fim os seus relatos de mortes, torturas e massacres. Pode também existir hostilidade em relação aos profissionais que ajudam estes ex-combatentes pois o seu trabalho vai lidar com alguns dos aspectos mais negros da história de um Povo.

Dr. Afonso de Albuquerque

MORTO VIVO

Depois de algum tempo de ter regressado da Guerra Colonial, onde cumprira a comissão em Gadamael Porto, na Guiné, recebi em casa a caderneta militar.

Queria esquecer a guerra e as suas atrocidades. Sentia no corpo e na alma as marcas, apunhalando-me segundo a segundo a mente.

Procurava uma nova vida. O calor do lar, o amor da minha futura esposa. Tratámos dos documentos para o casamento e foi-me pedido, pelo padre, a caderneta militar. Ao folhear as páginas desse documento que eu nem sequer sabia onde tinha colocado, verifiquei algo de ignóbil.

Senti um arrepio percorrer-me o corpo. Ouvi os rebentamentos, o tiroteio, o choro de mulheres e crianças de cor. Senti a náusea da morte. Lembrei o que pretendia esquecer. O sangue dos meus companheiros parecia fazer ainda mais parte integrante de mim. E fervia. O rosto deveria ter-se desfigurado. Tinha voltado à guerra e estava em Lisboa. Os carros passavam por mim e sentia o pelo do corpo a eriçar-se. Assustei-me. Tive medo. Seria um sonho?

A caderneta militar desliga-se da minha mão trémula. Volto a folheá-la. Era verdade, estava escrito a letras vermelhas, cor do sangue dos mortos daquela guerra que me retirara os sonhos, a juventude. Tinha feito de mim, mero adolescente, um homem.

Na caderneta, numa página onde constam as baixas em serviço, letras de cor vermelho de morte:

"BAIXA DE SERVIÇO POR FALECIMENTO"

Numa outra folha, em letras igualmente de sangue:

"Morto em 12 de Outubro de 1967"

Tinha morrido. No Regimento de Artilharia de Costa foi-me dito que não tinha interesse. Respondi:

"Mas eu não quero isso aí".

Ele riu-se. O riso daquele oficial provocou-me vómitos.

Na minha caderneta militar consta que tive baixa por falecimento e que morri.

Estou vivo. Estou em guerra, com a MENTE AMPUTADA.

Macabro. Um morto vivo ao qual o Exército Português diz não poder resolver o engano. Engano?

Mas a verdade é que eu estou moribundo. Sangro da mente a cor da morte que consta na caderneta militar.

Sofro de STRESS DE GUERRA.

Mário Gaspar

GUERRA COLONIAL: A MEMÓRIA SILENCIADA

"Quando a pátria
que temos não a temos
Perdida por silêncio e
por renúncia
Até a voz do mar
se torna exílio
E a luz que nos
rodeia é como grades".
Manuel Alegre, "Poema sexto de Sofia", in *Jornada de África*



Hoje temos tido acesso a alguns testemunhos interessantes como é o caso da revelação de um encontro secreto em Londres, a 26 e 27 de Março de 1974, entre o governo português e o PAIGC, com o objectivo de preparar um cessar-fogo na Guiné (*Expresso*, Revista, 26 de Março de 1994).
Em 1961, um ataque do MPLA em Luanda dava oficialmente início a uma longa guerra que envolveu Portugal em três frentes de batalha numa missão impossível: remar contra a maré: as colónias portuguesas lutavam pela sua libertação, influenciadas por uma África em processo de descolonização. Na ONU aprovavam-se resoluções no sentido da autodeterminação dos povos: a resolução 1514 declara ilegal toda a prática colonial e a moção de 4 de Abril de 1961 vota a favor da autodeterminação de Angola, entre muitas outras.
A descolonização era o sinal dos tempos, numa Europa ainda marcada pelo pós-guerra. Portugal vivendo num regime de ditadura concentrava os seus esforços na manutenção e defesa do Ultramar. A frase "Angola é nossa" ficaria a marcar

▶

GUERRA COLONIAL: A MEMÓRIA SILENCIADA (CONT.)

celebremente este período agitado.

O silêncio que tem rodeado a questão está directamente ligado a questões políticas mas também a um nível mais profundo, que é o das mentalidades. Referir este silêncio é já, no entanto, um lugar comum. Desde 1961 que a Guerra, a "existir", seria na longínqua África — a distância parecia tornar as coisas irreais. Dela só chegavam cartas, expressando diversas visões: o soldado que relata com evidente satisfação o número de "turras" que já havia morto ou o soldado que questionava o sentido de tudo aquilo (Pedro Ramos de Almeida, *O Processo do Salazarismo*, 1983, pp. 120-124).

À metrópole chegaram também os caixões — os despojos possíveis desta guerra e ao silêncio da família e da terra remetiam os filhos cumprida que estava a missão.

Da metrópole apenas uma imagem evocava essa realidade possível, além mar. Os navios que partiam do cais de Alcântara levando os soldados e o esforço da Nação para a sustentar.

As consequências desta guerra na psicologia colectiva da Nação estão ainda para clarificar. Sente-se que a Guerra Colonial é responsável por um mal estar na sociedade portuguesa. É um assunto melindroso, sem dúvida, pois toca no íntimo, na vivência e nos medos de milhares de portugueses. Só há algum tempo é que o denominado PPTS (Perturbação Pós-Traumática de Stress, isto é, o stress provocado por situações prolongadas de grande violência) começa a ser estudado pelo psiquiatra Afonso de Albuquerque, do Hospital Júlio de Matos. Apesar de algumas das suas conclusões serem polémicas, nomeadamente a ideia de que, com 1,4 milhões de soldados envolvidos, a taxa de homens com problemas psíquicos é sete vezes superior à dos americanos na guerra do Vietname, o seu trabalho vale por pecar. Isto é, por tocar naquilo que estava proibido tocar: nas feridas que a guerra provocou e que estão hoje tão presentes. Muitos sofrem, para além das perturbações psíquicas e emocionais, de mutilações físicas e do desprezo generalizado.

"NÃO HÁ HISTÓRIA QUE SE FAÇA COM SILÊNCIOS"

Os números oficiais deixam antever outras dimensões do problema: cerca de 9 mil mortos, 30 mil feridos e um número desconhecido de prisioneiros, desaparecidos em combate e desertores.

Mais do que feridas, ódios profundos perpassam na nossa sociedade. Basta falar com algum dos chamados "espoliados" para lidar de muito perto com ecos profundos dessa guerra, de um dos seus muitos lados.

Importa por isso entrar no domínio afectivo, psicológico e vivencial. As atitudes face à guerra e ao quotidiano foram muito diversificadas. Daqui o interesse em iniciar a investigação sobre este período da nossa História. Nossa e partilhada com os povos de Angola, de Moçambique, da Guiné-Bissau, de Cabo-Verde e de São Tomé e Príncipe — é um património histórico comum.

A atitude dos portugueses em África antes, durante e depois da guerra variou e para isso concorreram múltiplas circunstâncias. É um tema da História Contemporânea que importa fazer. É por isso necessário começar. É necessário interpelar os seus protagonistas, confrontar testemunhos, compreender vivências, correlacionar dados, avançar com leituras. Quantas e quantas vezes a reconstrução da História não tem sido prejudicada e mesmo amputada pela falta de testemunhos e pela insuficiência de fontes? Não há história que se faça com silêncios. No entanto, esta tarefa cabe também à Sociologia, à Psicologia, ao Jornalismo de investigação, entre outros. São contributos necessários e urgentes.

Este texto é apenas um artigo de opinião. Pretende questionar estes dias de silêncio. Turvos. Inquietos. Demasiados. Questionar com a consciência de que o silêncio na História como na vida não é de ouro. Nunca!

Bibliografia que poderá ser bom ponto de partida.

Estado Maior do Exército: Comissão para o Estudo das Campanhas de África, *Resenha Histórico-Militar das Campanhas de África*, (1961/1974), Lisboa, E.M.E. 1988.

Associação 25 de Abril. Documentos: Resenha Bibliográfica sobre a Guerra Colonial e a Revolução Portuguesa, 1961-1982, Lisboa, Centro de Documentação da Associação 25 de Abril, 1985.

João Melo. *Os Anos da Guerra 1961-1975*, Lisboa, Dom Quixote, 1988.

ESTER MARGARIDA