



Relato encontro do grupo É possível! em 26/09/2015

Dos relatos das situações apresentadas neste encontro, pudemos identificar as seguintes questões:

O quanto e como somos afetados, tanto diante de sintomas negativos, quanto de certos sintomas positivos da esquizofrenia?

O quanto e como afetamos nossos vulneráveis também?

Queremos soluções para o que não existe solução?

O que nos dá força para aprender a lidar com tão diferentes e difíceis situações?

O que nos afeta?

- ▣ a oscilação do comportamento entre equilíbrio e desequilíbrio;
- ▣ a estagnação diante da vida com ausência de atividades e projetos;
- ▣ a interferência de familiares na condução do manejo do vulnerável (como ela pode ajudar ou não!);
- ▣ a não aceitação da esquizofrenia tanto por alguns vulneráveis quanto pelos seus familiares. Neste caso, alguns vulneráveis explicam para si mesmos seus sintomas como evidências mediúnicas; a não aceitação dos familiares diante dos sintomas negativos e/ou positivos com sentimentos de preocupação diante do futuro, angústia e tristeza;
- ▣ o risco envolvido no crescimento da autonomia com responsabilidade do vulnerável em diferentes níveis, desde a rotina da medicação, até saídas sem acompanhamento, sobretudo em caso de comorbidade, no qual o vulnerável já foi usuário de drogas.

Como afetamos?

De diferentes modos.

Distorcidamente, quando confundimos egoísmo (negação, abandono) com distanciamento amoroso (recoo necessário que nos tira do estado de fusão com o vulnerável até para ter discernimento no momento em que mais precisa da nossa ajuda); quando congelamos emoções e sentimentos, permanecendo presos neles enquanto a vida se move dentro e fora de nós, dentro e fora dos nossos vulneráveis; quando fazemos exigências, cobranças, comparações e julgamentos; quando queremos que nossos vulneráveis cumpram papéis sociais, exerçam padrões sociais considerados “normais” para dar uma resposta à comunidade, à sociedade, tal como aprendemos com nossos pais.

Positivamente, quando abandonamos internamente a exigência que a vida se mova de acordo com nossas necessidades imaginárias; quando vivemos um dia de cada vez, e sabemos que os dias nunca são os mesmos; quando aceitamos a nossa imperfeição no relacionamento com nossos vulneráveis e nos perdoamos; quando nos abrimos para conhecer o que significa a experiência da esquizofrenia sem nos apegar ao rótulo (*os Seminários do IPUB nos ajudam nessa direção*); quando pedimos ajuda ao entrar em contato com nossa fragilidade e ampliamos nossa rede de sustentação, como o grupo ao qual pertencemos; quando reexaminamos nossa rigidez e insistência em culpabilizar as ocorrências externas, sem assumirmos a responsabilidade pelo que pensamos e sentimos.

Queremos soluções para o que não existe solução?

E se tentássemos compreender que soluções nunca são definitivas? São sempre temporárias, em função dos desafios que enfrentamos nesse relacionamento com os vulneráveis. E se déssemos uma chance para reexaminar nossas crenças e “terríveis” certezas de que nada muda, de que não temos nenhuma ajuda. Será que nós ao mesmo tempo buscamos ajuda e a recusamos quando ela nos é oferecida?

Precisamos aprender que a ameaça não são os fatos em si, mas nossa atitude em relação a eles. Precisamos aprender a soltar a rigidez (o que o Dr. Alexandre na última reunião indicou inclui-se aí: a tolerância)

E se ao invés de solução falássemos em mudança e, sobretudo, na direção da mudança? A chave da mudança está nas nossas mãos. Em primeiro lugar, mudando nossa percepção sobre a esquizofrenia e o esquizofrênico. Em segundo lugar, trabalhando nossa prontidão e flexibilidade para dar respostas que cada situação exige. Para estarmos na prontidão e flexibilidade precisamos estar preparados. Como? Descontraindo internamente, o que nos libera do medo que vem de um desejo espremido que diz dentro de nós que é preciso ser de certo jeito ou do jeito certo e que nós transformamos em convicções.

O que nos dá força para aprender a lidar com tão diferentes e difíceis situações?

O compromisso com a nossa auto-ajuda em primeiro lugar. O compromisso é uma doação de si a si mesmo e é uma doação de si ao grupo através da exposição e da discussão dos temas que trazemos a cada reunião e que nos afetam. Nenhuma experiência fará mal a menos que acreditemos que nos fará mal. E ela fará mal porque tentamos de todas as formas nos proteger dela e nos fechamos a ela.

Informações Importantes:

1. Os Seminários do IPUB terão início no dia 3 de outubro próximo.
2. Regina repassou para o grupo duas pequenas publicações de Júlio Cesar dos Santos: “Mente dividida: memórias de um esquizofrênico”; “Divagações esquizofrênicas. A esquizofrenia na visão de um portador”. Essas publicações podem ser emprestadas em rodízio dentro do grupo. Podem também ser acessadas no blog: [//memoriasdeum-esquizofrenico.blogspot.com.br](http://memoriasdeum-esquizofrenico.blogspot.com.br). É o ponto de vista de quem está mergulhado na questão.
3. Regina vai xerocar o livro que comprou, já leu e gostou muito: de autoria de Xavier Amador. **NO ESTOY ENFERMO, no necesito ayuda! Como ayudar a un enfermo mental a aceptar el tratamiento.** É uma publicação de 2010.



Vamos sentir falta daqueles que irão iniciar sua presença nos Seminários do IPUB, *mas quem fez sabe da sua importância*. Vamos mantendo contato por e-mail e telefone. O grupo estará sempre à disposição quando puderem e/ou quiserem regressar.

Abraço,
Clarice Nunes