



Relato da reunião do Grupo “É Possível”, 24 de setembro de 2016

Clarice Nunes

Neste encontro recebemos três novas famílias, duas com filhos e uma com o irmão vulnerável. As histórias de cada uma revelam questões de alguma forma já relatadas em nossos encontros: a dificuldade do diagnóstico; os sintomas negativos e positivos da Esquizofrenia em manifestações recentes na vida familiar; o estigma da Esquizofrenia reduzindo e mesmo coibindo o diálogo entre membros do núcleo familiar e do grupo mais amplo, incluindo vizinhos e amigos; o nível de consciência do paciente e de sua família em relação ao processo de vulnerabilidade; o processo de autonomização do vulnerável¹.

Durante a nossa troca de experiências, mais uma vez se colocou a questão da qualidade que podemos desenvolver como familiares e cuidadores dos nossos vulneráveis. Vieram à baila nossas dúvidas, emoções, sentimentos e julgamentos em relação a esse aspecto: Temos oferecido todo o suporte prático e emocional que nossos vulneráveis necessitam? Conseguimos ajudar no engajamento do vulnerável em seu processo de tratamento? Temos fé na recuperação? Damos informação e a compreensão que o vulnerável necessita? Demonstramos o valor que damos ao vulnerável e cultivamos o sentimento da sua dignidade?

Identificamos que a atitude familiar que ofusca o suporte que damos é a nossa própria dificuldade em valorizar os pequenos avanços do vulnerável no processo de tratamento. Quando ultrapassamos as dúvidas em relação a como proceder, ficamos espremidos entre o desejo de que as

¹ Ver entrevista de Wagner Gattaz in: <http://drauziovarella.com.br/letras/e/esquizofrenia/>

medidas tomadas dêem resultados concretos e imediatos de acordo com as expectativas que formulamos e em função do nosso investimento financeiro e emocional e o conseqüente desapontamento e frustração diante do rumo do processo que temos de gerenciar e cujos resultados não são de modo algum o que imaginamos ou desejamos: “o remédio não está causando o efeito esperado ou está produzindo demasiados efeitos colaterais”; “o médico não está acertando o tratamento ou não apresenta uma abordagem que inclui a família”; “o vulnerável não quer ajuda, não toma o remédio, não quer fazer terapia, não quer voltar ao tratamento psiquiátrico”. Existe um tênue limite entre a personalidade do vulnerável e o modo como o processo da Esquizofrenia (vasto e diversificado) a afeta. Não sabemos o que fazer.

Diante dessas questões e, à medida do possível, fomos estabelecendo algumas indicações que podem nos ajudar a ser *cuidadores com mais qualidade* na vida dos nossos vulneráveis. Tentaremos sistematizar alguns aspectos que emergiram no encontro. *Percebemos que os processos vividos nos convidam a um processo de reeducação de nós mesmos do ponto de vista da concepção da situação que vivemos, dos sentimentos que cultivamos internamente e, em decorrência, dos comportamentos que assumimos diante de uma agenda atual.*

Cura ou recuperação?

De acordo com o **Mother Nature Network**, há cerca de 80 anos, antes do primeiro medicamento para a doença, diversos estudos haviam sugerido que 20% dos pacientes acabavam se recuperando com o passar do tempo. Atualmente essa porcentagem subiu, e novos estudos sugerem que a recuperação é possível para até 60% dos pacientes em tratamento². Essas chances se ampliam se o tratamento começa a ocorrer logo aos seus primeiros sinais. Não sabemos ainda como explicar mas tudo indica que o tempo é um bom aliado no processo de recuperação. Parece existir uma relação entre o envelhecimento e a diminuição dos sintomas.

Até onde sabemos não existe cura, mas recuperação. Isso significa que o vulnerável precisa usar medicamentos antipsicóticos mesmo quando os sintomas estão controlados e sempre que necessário contar com apoio psicoterapêutico e social. A recuperação é possível quando a rede de proteção e apoio é maior do que o processo de vulnerabilidade. Nossa participação como pais, irmãos, cônjuges, nessa rede, nos ajuda a nos sentir menos sós, a ter compaixão pelas nossas piores emoções como seres humanos no relacionamento com alguém que apresenta esse nível de vulnerabilidade, a ter ânimo na busca de informações e apoio, a cultivar o trabalho de remoção do estigma que também nos atravessa em relação à Esquizofrenia, porque socialmente somos condicionados a temer o que desconhecemos.

Recuperar-se, segundo o Dicionário, é: *reentrar na posse de; no gozo de; reaver; ganhar novas forças; restabelecer-se; reabilitar*. Essa recuperação exige um somatório de esforços cuja responsabilidade é compartilhada entre o paciente, os médicos e terapeutas e a família. Um ponto importante sobre o qual nos debruçamos é a responsabilidade do paciente. Observamos como oscilamos entre aceitar e ignorar, fazendo vista grossa, sobre esse aspecto. Falamos sobre eles, mas falamos com eles? Nós verdadeiramente os escutamos no seu anseio como pessoas? Lidamos com adultos que, por força da circunstância da sua vulnerabilidade, aparecem como desabilitados a uma vida plena do ponto de vista da saúde, da realização afetiva, profissional e social. Neste ponto é importante nos desligarmos dos modelos que temos de uma vida de êxito e sucesso, modelos que

² Informação retirada do site <http://www.megacurioso.com.br/medicina-e-psicologia/71790-sera-que-a-esquizofrenia-tem-cura.htm>.

nós mesmos tentamos alcançar, para nos pautarmos pela constante reavaliação da realização possível. Daí ser tão importante, como reza o conjunto de estratégias para familiares, valorizar junto ao vulnerável seus pequenos grandes avanços ou ganhos.

O que é cuidar com qualidade?

Cuidar de alguém é um ato complexo que interfere em vários aspectos da nossa vida do ponto de vista físico, emocional, psicológico e social. Os cuidadores familiares de vulneráveis estão sujeitos a dificuldades psicossociais, à sobrecarga emocional, a perturbações ligadas com seu próprio cuidado pessoal, a sintomas de ansiedade, depressão e estresse. A tendência a ficar compulsivamente colocando o vulnerável como o único e principal elemento em nosso foco pessoal nos afasta da relação saudável conosco mesmos e acabamos perdendo a noção das nossas necessidades e limites. Ignoramos os primeiros e avançamos sobre os outros.

Cuidar com qualidade começa com a atitude interna de cultivar e valorizar a própria experiência e tolerância, em primeiro lugar, em relação a si mesmo. O que fazemos conosco quando absorvidos no cuidado com o outro esquecemos de nós mesmos? Como observamos em nosso encontro, a nossa relação com o vulnerável é uma extraordinária possibilidade de nos exercitarmos a ser pessoas melhores como seres humanos, é uma oportunidade para forjar um conhecimento vivido a partir da experiência e uma maior compreensão da experiência humana, a nossa e a do outro. Eis algumas perguntas que podemos nos fazer para tratarmos a nós mesmos enquanto cuidamos dos nossos vulneráveis:

- ▣ Quando nos sentimos sobrecarregados o que fazemos para aliviar nosso próprio fardo? Pedimos ajuda? Ou não? Pensamos em outras possibilidades de organizarmos nosso cuidado?
- ▣ Mantemos relações interpessoais fora do ambiente de cuidado? Criamos uma interlocução múltipla? Participamos de alguma rede solidária de interação?
- ▣ Nós olhamos para nós mesmos e nos aceitamos como somos?
- ▣ Nós realizamos atividades físicas, psíquicas, artísticas e/ou espirituais que nos ajudem a reabastecer as energias do próprio cuidado que dispensamos aos outros?

Foi justamente em relação a essa última questão que encerramos o nosso encontro, lembrando que criar, em nós, o Eu que observa, sem julgamento e crítica, é essencial para a manutenção da nossa saúde. É a prática ativa da observação de si que nos ajuda no distanciamento amoroso que tanto almejamos, mas do qual não chegamos perto se não confiamos na vida, não renunciamos ao controle, e abraçamos o risco.

Podemos olhar para o grupo como uma comunidade de cuidado, como uma maneira da vida se expressar no que tem de nobre e de resiliente. A boa “energia” do grupo reverbera dentro de nós, aliviando nossos temores, reforçando nossa vontade de viver e colabora enormemente na recuperação dos nossos vulneráveis. É importante abrir-se à experiência de ser cuidado, amparado pelo sistema de trocas no grupo, valorizar as pequenas atitudes e gestos, valorizar intrinsecamente o ser, unindo em nós o que foi um dia separado: a inteligência racional e a inteligência emocional.