



**"A vida é a arte do encontro, embora haja tanto desencontro pela vida"**  
*Vinícius de Moraes*

### **Relato da reunião do Grupo "É Possível!", 29 de julho de 2017** **Clarice Nunes**

O encontro, desta vez, colocou o foco não propriamente no vulnerável, embora a troca de informações sobre a situação de cada um tenha sido apresentada pelos familiares, que relataram estagnação, pequenos avanços, melhoras de um modo geral. O grande tema do encontro sintetizou as dificuldades de lidar com o entorno composto por familiares, agregados, vizinhos, amigos, conhecidos. Indiretamente, estávamos discutindo a falta de compreensão presente no estigma social com relação ao vulnerável e o custo material e emocional das situações vividas.

Parece que ter aprendido a lidar um pouco melhor com nossos vulneráveis, ter aceito um pouco mais a sua situação e o que realmente podemos fazer na nossa relação com eles tenha dirigido nosso olhar para os lados e o que encontramos não é fácil. Se pudéssemos sintetizar, cada um de nós, no anseio de oferecer condições de vida digna aos nossos vulneráveis, enfrentamos uma enxurrada de problemas da mais diversa ordem: financeiros, jurídicos, emocionais, práticos, e sobretudo, a incerteza das escolhas, que parecem pesar sobre nossos ombros em meio às dúvidas, incertezas, dificuldade de previsão dos nossos atos. E mergulhamos nos sentimentos de impotência, assoberbados pelas exigências externas que requerem nossa vigilância, nossa ação.

Alguns casos mostraram a complexidade que se cria quando temos mais de um familiar afetado pela esquizofrenia no nosso convívio, com diferentes níveis de adesão ao tratamento e aos remédios ou mesmo a dificuldade de vínculo com médicos psiquiatras, terapeutas, enfim todos aqueles que acompanham o seu processo de evolução. A confusão se amplia quando, no caso de casais separados, ambos têm uma visão diferente da vulnerabilidade e não chegam a um acordo em relação às alternativas de tratamento. O mesmo ocorre no relacionamento entre irmãos, às vezes com visões completamente discrepantes em termos de atendimento. São conflitos, mais ou menos intensos, que se sucedem e afetam tanto os vulneráveis quanto seus familiares.

Diante de situações aparentemente insolúveis ou de demora no encaminhamento de soluções, até porque dependem também de decisões de agentes externos, como hospitais, varas de justiça, dentre outras, nos sentimos acuados. A única possibilidade foi levar nosso olhar para o nosso mundo interno e verificar como cada um cria uma atmosfera própria e o que nos ajudaria nessa criação conosco mesmos.

### A dificuldade das escolhas

Muitos de nós olhamos para o mundo com perplexidade. Não entendemos porque tanto sofrimento, tanta dor, tanta incompreensão. Estamos todos envolvidos numa situação coercitiva de aprendizagem. Sim, este é o primeiro ponto. O que aprendemos com a situação que vivemos? Podemos tomar a decisão correta? Como não há modelos que deem conta das situações específicas, nós mesmos precisamos discernir o joio do trigo. Logo, a primeira característica desse lugar é de *não-saber*. Mas há um não-saber que nos imobiliza e um que nos faz buscar saber. Em qual desses dois lugares estamos? Como sustentamos esse lugar de não-saber? Cedemos às emoções cultivadas pelos pensamentos aflitivos que cultivamos quando nos fixamos na impossibilidade de resolução? Ou vamos abrindo nosso caminho progressivamente? Aprendemos, portanto, em primeiro lugar que a solução nunca está dada. É construída.

Tudo o que fazemos ou deixamos de fazer tem um efeito em nossas vidas. Vivemos com medo, sobretudo de experimentar algo diferente daquilo que estamos habituados. Precisamos aprender a abrir um espaço na nuvem escura que esconde a verdade a cria confusão. Isto deve ser feito com nossos próprios esforços. Uma coisa é evitar tomar uma decisão, esconder tudo que se relaciona com o assunto e afastar-se totalmente do problema. Bem diferente é tentar de todos os modos encontrar a verdade e, sabendo e querendo, decidir não resolver nada até estar preparado para tomar a decisão correta, depois de novos esforços. Se a decisão for correta não teremos dúvida, pois se instalará a paz interior. Evitemos a tentação de cair no medo do erro. Todos erramos e aprendemos muito, sobretudo a evitá-los numa outra oportunidade. A pergunta que permanece é sobre nossa real intenção. Buscamos apenas o nosso bem-estar ou o bem-estar do outro? Uma solução real beneficia todos os envolvidos. Lembramos mais uma vez que nossos vulneráveis não desejam o nosso sacrifício, mas o nosso cuidado.

Um ponto importante na progressão da construção de uma situação é estar atento ao *timing* que a evolução das situações vão revelando e aproveitar as janelas de oportunidade que se abrem, uma vez ou outra. Este lugar de aprendizagem exige que reconheçamos com clareza nossos limites e observemos a dinâmica da vida acontecendo, colocando novos atores e novos ingredientes em nossas experiências.

## A coragem de ser imperfeito e vulnerável

A verdade é que abraçamos os problemas sem de fato aceitá-los e gastamos nossa energia nos vitimizamos e nos queixando da vida ou de alguém ao nosso lado seja, ou não, um parente próximo. Encarar a vida como ela se apresenta é um desafio. É talvez a verdadeira humildade. O tamanho, a gravidade de um problema não é de fato o que determina nossa reação a ele. Às vezes negamos a questão, como alguns admitem na reunião. Outras vezes dramatizamos as emoções, subjugando-nos à nossa própria história, o que efetivamente não nos ajuda.

Precisamos nos autorizar ao erro e à imperfeição. Contar com uma rede de apoio, bons acompanhantes, conselheiros e/ou terapeutas e estar bem informados sobre a Esquizofrenia nos coloca num lugar de decisão razoável, uma decisão fundamentada, o que nos dá coragem e força não apenas para escolher mas também sustentar nossas escolhas.

É preciso calma e discernimento para distinguir aqueles aspectos que solicitam nossa intervenção daqueles que não podemos interferir. Essa distinção nos ajuda a direcionar nossa energia com o que efetivamente depende da nossa intervenção na situação vivida e a acolher o que não temos poder para mudar. Todos nós estamos vivendo, cada um a sua maneira, um crescimento pessoal. Esse crescimento nos exige que aceitemos o desconforto como parte desse crescimento.

Temos tido retornos de qualidade dentro do nosso grupo, o que efetivamente nos inspira e fortalece nosso vínculo enquanto familiares de vulneráveis. Como adultos é preciso renunciar a qualquer garantia porque a aprendizagem que vivemos em nossos relacionamentos nos faz sentir que nunca há certeza o suficiente. É preciso sustentar a incerteza, assim como estar atentos e comprometidos para alinhar nossas atitudes com as informações e valores que temos compartilhado nos encontros. Exercitemos nossa compaixão.

“Compaixão não é uma relação entre o curador e o ferido. É uma relação entre iguais. Somente quando conhecemos bem a nossa escuridão podemos nos mostrar presentes na escuridão do outro. A compaixão se torna real quando reconhecemos a humanidade e a compartilhamos” (Brown, 2016)\*

---

\*Brenné Brown. *A coragem de ser imperfeito*. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.