



“Quando uma porta se fecha, uma janela se abre”
Provérbio Popular

Relato da reunião do Grupo “É Possível!”, 28 de outubro de 2017 **Clarice Nunes**

Revisitamos, nesse encontro, temas presentes em reuniões anteriores: a recusa do vulnerável em receber ajuda e tomar medicação, os dramas emocionais das emoções expressas entre pais e filhos, esposa e marido, o sentimento de impotência diante da reação do familiar que não aceita sua vulnerabilidade.

Salientamos a longa duração do processo de recuperação. Vimos que não existem atalhos e expectativas não nos ajudam. Todos, de alguma forma e em algum momento, vivemos a sensação de estar perdidos, sem saber o que fazer, mas também vamos aprendendo que as soluções não estão prontas. Precisam ser construídas passo a passo. Não se trata de abandonar ou superproteger o vulnerável, mas criar uma rede de proteção que esteja disponível quando ele solicitar ajuda. A importância de cuidar de nós mesmos foi mais uma vez reforçada no grupo. Retomar a confiança em si e na vida são pontos importantes para que afrouxemos o elástico interno constantemente distendido que mantemos com nossos medos de errar e de sermos rejeitados e incompreendidos.

Algumas notícias boas estiveram em circulação: o vulnerável que se mantém há um ano no emprego, que ele mesmo arrumou; outro que encontrou uma colocação no supermercado, embora ainda com seus sonhos em outra área de atuação; a curatela da mãe finalmente definida pelo juiz, colocando um ponto final numa disputa doentia gerada por um dos irmãos em processo judicial. Em outras palavras, novidades que mostram um rearranjo, um reequilíbrio na direção da recuperação da vulnerabilidade, da realização individual e da harmonia do grupo familiar.

Embora os encontros se concentrem sobre questões concretas, não têm a finalidade de dizer àquele que procura o grupo o que fazer. O objetivo é a troca de informações sobre experiências vividas para ampliar o leque de possibilidades entrevistadas diante de certos problemas que parecem, à primeira vista, sem solução. O grupo também funciona como um espaço de acolhimento a todos aqueles que se sentem sós com suas dificuldades em relação à vulnerabilidade do familiar. Ao partilharmos nossa dor, partilhamos também nossa esperança de que a dinâmica da vida nos conduza favoravelmente na relação com nossos familiares que são adultos e querem conduzir suas vidas, embora nem sempre estejam em perfeito estado de saúde para viver um direito que também é deles.

Vamos percebendo, a cada reunião do grupo, a importância da informação e do apoio de alguém que, como nós, vive dificuldades semelhantes. Com relação à informação precisamos dela em vários níveis. Necessitamos saber como o conhecimento científico trata a Esquizofrenia e como vem produzindo novas e animadoras perspectivas para compreender esse processo de adoecimento. Também nos importa reunir informações vindas da experiência daqueles que lidam cotidianamente com seus familiares vulneráveis. Quanta ajuda tem aparecido no próprio grupo, com relação à indicação de psiquiatras, aos sintomas dos espectros esquizofrênicos, às medicações e seu uso, aos serviços de saúde na área de moradias assistidas e tantos outros assuntos que habitam nossas preocupações. As informações que precisamos também incluem aquelas que vem do próprio vulnerável, mesmo quando não pretende se tratar. Neste último ponto, a escuta das suas razões e motivos são bem importantes para encontrarmos os melhores argumentos de convencimento, levando em conta suas queixas e seu modo de ver e lidar com os medicamentos, com a ida ao psiquiatra, com a frequência à terapia, enfim todos aqueles aspectos que se relacionam com a sua recuperação.

De fato, o grupo cumpre o papel de informar a família acerca da doença e da forma como lidar com o doente; reduzir os níveis de *stress* do ambiente familiar e melhorar os padrões de comunicação, geralmente abalados. É um processo de re(educação) ou psicoeducação no qual os envolvidos desenvolvem novas atitudes ou competências para lidar com seu familiar, reaprendendo a vê-lo como uma pessoa e não apenas como alguém acometido pela vulnerabilidade e isso produz uma grande diferença de qualidade nas relações familiares.

Cuidar é muito mais do que administrar a alimentação e a medicação, incentivar a higiene, e a mobilidade. É também estar alerta acerca dos sinais de recaída do familiar (alterações no comportamento e pensamento). Para evitar as recaídas a família precisa saber lidar com as suas próprias emoções, com o comportamento do doente e reconhecer quando ele necessita da sua ajuda e/ou da dos profissionais. As informações fundamentam não só as decisões que são tomadas em conjunto sobre o tratamento, mas também ajudam a sustentar as decisões tomadas porque às vezes são demasiado estressantes, como os diferentes processos de internação.

Uma família bem informada e menos estressada colabora intensamente com a recuperação do paciente uma vez que funciona como um grupo estruturado e de suporte; ajuda o familiar a estar em contato com a realidade; a identificar fatores de estresse e a lidar com eles; a desenvolver a capacidade de identificar diferentes emoções e relacionar-se produtivamente com elas. Tudo isso colabora para o crescimento emocional e a alteração do comportamento, o que resulta em melhor qualidade de vida e adaptação social, em menos isolamento e mais autonomia o que amplia a autoestima do vulnerável.