

PROVOC(AÇÕES) DA PANDEMIA

REFLEXÕES NECESSÁRIAS PARA TEMPOS
DE DISTANCIAMENTO SOCIAL



Quem somos

A AfEthos - Centro de Formação em Psicologia está localizada em Taguatinga (DF), e tem como missão o cuidado com as pessoas e os seus sentimentos.

Imagine um espaço que procura agregar pessoas e oferecer diversos serviços que promovam a saúde e previnam adoecimentos mentais! Essa é a proposta da AfEthos!

Uma clínica de psicologia pautada no rigor ético e técnico da profissão, que possui equipe em constante atualização, preocupada em preservar as dimensões afetivas do ser humano.

A AfEthos possui diversos serviços psicológicos para a população em geral, além de cursos de capacitação para psicólogos formados ou em formação.

Juntos queremos construir novas possibilidades de ser e estar no mundo!

Realização

Organização e Edição:

Geise Campêlo Ferreira

Colaboração:

Angélica Gavaldão

Erika Tainah

Joyce Lorranny

Lorena Guedes

Luciana Santos

Paula Bolzan

Afethos - Centro de Formação em Psicologia

QSF 16, casa 316 - Taguatinga Sul
(Próximo ao Hospital Santa Marta)

<https://www.afethos.com/>

@afethos.espacoterapeutico

RT: Dra. Luciana Santos (CRP 01/10772)



Sumário

Liberdade... Isso existe?

Paula Bolzan.....5

Enfrentando o luto

Angélica Gavaldão.....9

A sexualidade dos corpos na pandemia

Geise Campêlo.....12

Quarentena entorpecida ou correndo para a fuga

Erika Tainah.....15

As crianças no período da quarentena

Joyce Lorranny.....18

Sobre desânimo e não saber para aonde ir. Você já se sentiu assim?

Lorena Guedes.....22

Conversando sobre...

Luciana Santos.....25

Liberdade... Isso existe?

Vivemos um tempo pandêmico, onde a liberdade de muitos está sendo restrita. Mas eu não falo somente daqueles que estão se fechando em suas casas para se resguardar e cuidar de seus entes queridos, falo daqueles que também precisam escolher trabalhar para trazer o sustento de casa e assim se colocando em risco, e daqueles que negam o sofrimento real dos acontecimentos, restringindo sua liberdade a uma moralidade convencional e agindo de forma omissa em relação à humanidade.

Como assim?

Sartre fala sobre o ser humano ser livre, obviamente dentro da sua possibilidade de escolher e assumir a responsabilidade por aquilo. E fico me questionando o quanto as opções dispostas dentro da sociedade são limitantes. Ainda bem que existe o Kierkegaard, que me traz uma perspectiva de como conseguir chegar nessa tão sonhada possibilidade, mas para isso eu preciso me desapegar dos dogmas, dos padrões sociais, do prazer, assumir a responsabilidade por mim e ter autoconsciência para chegar à liberdade total e plena.

E eu paro e penso... Talvez nunca vivenciamos o que é ser liberto de fato!

Nossas escolhas sempre foram limitadas por determinantes sociais, ideais políticos, modos de ser impostos socialmente,

nos negando e deixando de entrar em contato com nós mesmos, perdendo em si e não sabendo o que escolher porque as opções dispostas não me agradam. Até porque para atingir a liberdade que o Kierkegaard propõe eu preciso contrariar o padrão, e sinceramente eu não sei fazer isso, o outro me julgará e isso acarretará em diversas consequências por me comportar diferente.

Vivemos de acordo com uma imperatividade pelo qual as condições são dadas para ser feliz. Há a prescrição de como devemos agir e viver nossas vidas, e quando entro em contato com o meu eu interno me percebo triste, frustrado e angustiado por não compreender qual o sentido da própria vida. Onde eu quero ir? O que eu quero, de fato? O que está significando minhas ações hoje? Assim, observa-se na clínica uma variedade de pessoas depressivas e ansiosas, pois estão constantemente fugindo de si, não sabendo nomear o que é a dor e se restringindo ao seu próprio universo, ao mundo fantasioso. É uma constante luta interna, se torna cansativo ir contra o que te ensinaram a vida inteira, é desanimador ser diferente e é preciso constantemente batalhar para se manter vivo e em pé.

E é o que estamos passando.

Lidar com a realidade, com as notícias e com o que estamos sentindo, obrigados pela natureza a se confinar e entender todo o nosso processo para evoluir enquanto humano, é desafiador. É engraçado como temos a falsa ilusão da liberdade e atribuímos ao cotidiano: viagens, saídas, socialização e se torna um consumo viciante a ponto de querermos mais e mais e não ser suficiente, a angústia aparece não consigo compreender o que é esse buraco, essa falta.

Gosto de um vídeo da Jout Jout que fala a respeito de um livro infantil que se chama “a parte que falta, de Shel Silverstein” e a história é de uma bolinha em forma de Pac Man que está atrás da parte que falta em si. Ela procura em muitos lugares: em montanhas, vales, encontra várias coisas no seu caminho, e quando encontra a parte que falta, se sente sufocada e parte em busca de uma nova parte que falta em si. E o mais interessante dessa história é ver o quanto nos limitamos ao que queremos (mesmo não sabendo o quê) e deixamos de apreciar as coisas mais belas, que realmente importam para a vida.

Isso mostra o quão somos mutáveis e inconstantes. O ser humano passa a vida inteira buscando estabilidade: seja a emocional, a afetiva, ou a financeira, sem realmente saber o que é isso, e quando chega a esta “estabilidade” não sabe o que fazer, parece que ali é o final da vida, e se acaba. Como posso ser estável se hoje eu sou diferente do que eu era ontem? Se a cultura modifica, se o pensamento se modifica, o corpo se modifica, para que devo ficar estagnado? Será que vou ficar me arrependendo de tudo e me submetendo à tristeza e ao sentimento de culpa?

Acredito que esse momento, por mais péssimo que seja, está trazendo muito autoconhecimento e contato com os “demônios” internos. A clínica está abarrotada de casos de separação, inseguranças, autoestima, fronteiras de contato misturadas, sobrecarga, autocobrança, tristeza profunda, medos e mal-estar social. Pessoas com saudades de seus amigos e família, desesperadas por não saber o que fazer, precisando ser protegidas e ouvidas. E diante todo esse cenário a liberdade tem batido na porta diariamente para nos mostrar o que de fato precisamos mudar.

E a pergunta inicial se responde diante à sua reflexão sobre a sua própria vida. A liberdade existe e ela está aí, mas cabe a nós decidir qual é a verdadeira, qual liberdade importa para a existência e que combina com o que está na nossa essência. É um caminho de grande profundidade, de se redescobrir diariamente, de se questionar e trazer olhares sobre o eu e sobre nossas necessidades, de experimentar e não ter medo do novo. É dolorido, pois pensamos que perdemos muito tempo se dedicando ao que é irreal, mas nunca é tarde quando passamos a nos perceber vivos e ir em busca do nosso próprio resgate. Dúvidas sempre surgirão e talvez nem tenhamos repostas para todas elas. É simplesmente deixar que o tempo resolva todas as questões, e que amanhã seja compreendido o que foi dito ontem.



Paula Bolzan - CRP 01/19686

Psicóloga formada pela Universidade Católica de Brasília (2016). Pós-graduanda em arteterapia pelo Instituto Saber de Educação reconhecida pela UBAAT (União Brasileira de Associações de Arteterapia) e formação em Psicologia Clínica Fenomenológica-Existencial pela Afethos (2019). Atua na área clínica e tem experiência com plantão psicológico, intervenção em crise, prevenção ao suicídio e saúde mental. Atende adolescentes e adultos.

Enfrentando o Luto



“O homem sobrevive em grupos, isto é inerente à condição humana” (Minuchin, 1982). Este pensamento nos leva a pensar que as pessoas, de modo geral, vivem e convivem com familiares, amigos e comunidades. Sendo assim, podemos imaginar e compreender o quanto é difícil para o ser humano perder aqueles que lhe são queridos e especiais.

De todas as experiências que uma pessoa pode lidar em sua vida, a perda de um ente querido é uma experiência que impõe desafios adaptativos, muitas vezes dolorosos para a família como sistema e para cada um de seus membros de forma particular, com ressonâncias em todos os seus outros relacionamentos.

Neste contexto, nos deparamos com o luto, que é um processo normal e esperado, vivenciado pelas pessoas quando há um rompimento de um vínculo. A caminhada de cada ser humano neste processo de luto é única. Não há como definir um roteiro a seguir, apenas é preciso deixar que esta dor seja sentida e vivenciada por cada um.

Em nossa sociedade, percebemos uma grande dificuldade das pessoas no enfrentamento das temáticas relacionadas a perdas, já que há um grande apelo para o “ter” e o “ganhar” e nunca o “perder”. Sendo assim, por mais que a morte faça parte da vida de todos que estão vivos, ela ainda é um tema difícil de ser enfrentado.

A maioria das pessoas, diante de um processo de luto, se sente incomodada em não saber como lidar consigo mesma e com o outro. É importante salientar o quanto é benéfico abrir espaço para que estas pessoas possam falar de seus sentimentos e externar a sua dor.

Com o passar do tempo, os enlutados vão retomando suas vidas e suas atividades cotidianas. É esperado que em muitos momentos, as lembranças daqueles que partiram tragam choro e tristeza. Datas comemorativas, comidas preferidas, lugares especiais continuam existindo na lembrança dos que ficaram. A atenção precisa ser dada àqueles que se fixam na tristeza por um tempo longo demais, a ponto de não deixar a rotina voltar. Não voltam ao trabalho, não voltam ao lazer, não voltam às pessoas que ficaram, não voltam a si mesmas.

Nestes casos, é importante que alguém próximo e de confiança acolha esta pessoa e oriente para que ela busque ajuda profissional. Deste modo, o enlutado poderá ressignificar esta dor da perda, colocar esta pessoa querida dentro de si em um lugar especial e seguir em frente.

Não podemos deixar de apontar também o quanto os rituais de despedida e apoio de familiares e amigos são importantes para aqueles que estão passando pelo processo de luto. No entanto, no contexto de pandemia pela Covid-19 que estamos enfrentando, a realização destes rituais não estão sendo permitidos, por orientações de cuidados sanitários. Deste modo, existe uma preocupação dos profissionais de saúde mental, de que isso possa dificultar a experiência de perda de um ente querido, podendo gerar um luto complicado.

Sendo assim, familiares, amigos e profissionais podem auxiliar os enlutados na elaboração de estratégias de despedida da pessoa querida, promovendo encontros, cerimônias religiosas e até mesmo livros de mensagens para aqueles que ficaram, porém todas as iniciativas devem ser realizadas de forma remota (virtual) para que todos permaneçam seguros, evitando o contágio e a transmissão da Covid-19.

Sendo assim, é importante ter um olhar paciente e cuidadoso com aqueles que estão passando por este momento, que pode ser um dos mais difíceis e desafiadores na vida de quem precisa continuar a sua caminhada, de mãos dadas com a saudade.

Referências Bibliográficas

- Crepaldi, M. A., Schmidt, B., Noal, D. D. S., Bolze, S. D. A., & Gabarra, L. M. (2020). Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. *Estudos de Psicologia (Campinas)* 37.
- Franco, M. H. P., & Polido, K. K. (2014). *Atendimento psicoterapêutico no luto*. São Paulo: Zagodoni.
- Franco, M. H. P. (2008). Luto em cuidados paliativos. *Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo (Org.). Cuidado paliativo*, 559-570.
- Minuchin, S (1982). *Famílias: funcionamento & Tratamento*. Cap. 3. (pp.52-69). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Walsh, F., & Mcgoldrick, M. (1998). *Morte na família: sobrevivendo às perdas*. Artmed.



Angélica Gavalvão - CRP 01/9309

Psicóloga desde 2002, é especialista em Psicodrama Triádico pela Sobrap-DF e mestre em Psicologia Familiar pela Universidade Católica de Brasília-DF, onde é professora. Atuação clínica com adultos, casais, famílias e grupos.

A sexualidade dos corpos na pandemia

Ressignificar virou mais uma palavra típica da pandemia. Vi e vejo muitas pessoas compartilhando sobre como resignificaram o lar, a saúde, a educação, a espiritualidade, as relações com as pessoas. O corpo, em especial, passou a receber uma atenção inédita para muita gente. A preocupação em aumentar a imunidade, em ficar saudável, a ficar em forma, a observar sinais de gripe. Estamos todos nos adaptando à essas mudanças e falando abertamente dos novos significados que encontramos para todas essas questões, incluindo aí, o nosso corpo.

Mas nem todas as dimensões do corpo são faladas tão abertamente. Não vi tantos compartilhamentos sobre os desafios da pandemia para a sexualidade, embora, não sejam poucos. O paradoxo é, que por mais que o acesso à informação sobre sexualidade cresça a cada dia, mais parecemos reforçar o tabu que é o assunto. E como o distanciamento social nos força a resignificarmos a nossa sexualidade, e como precisamos falar sobre isso! Mas há um constrangimento que aparece em forma de silêncio, omissão, em todos os lugares possíveis. As redes sociais e os criadores de conteúdos virtuais produziram vários materiais para o manejo dos fatores de estresse, mas não tocaram muito no assunto. Nas videochamadas com amigos desabafamos sobre tudo - menos sexualidade. E porque não dizer? O silêncio aparece também nas sessões de psicoterapia.

Mas pensar em sexualidade em tempos de pandemia, é pensar na quantidade de casais e pessoas solteiras, que, por conta do distanciamento social, não podem mais se ver ou marcar encontros como antes. Como lidam com seus desejos, em meio à essa abstinência forçada há tantos meses? Conseguem encontrar prazer sozinhos, ou se deparam com inúmeras barreiras internas em experimentar uma sexualidade sem o outro? E só para aprofundar um pouco mais: se existem barreiras, será que elas são percebidas?

Sexo em tempos de pandemia envolve também os casais que moram juntos, e passaram a conviver mais intensamente. Isso parece ter sido um fator de aproximação, para alguns, e de afastamento, para outros. E podemos nos perguntar: será que houve espaço para dialogar sobre a sexualidade do casal? Houve espaço para falar de desejos até então não-confessados e explorar práticas novas, ou mesmo falar de limites que ainda não tinham sido construídos?

Pensar nos impactos da pandemia na sexualidade é também pensar nas emoções turbulentas pelas quais passamos em meio à esse cenário de incertezas e perceber a libido assumindo intensidades novas e diferentes das que tínhamos até então. Em meio a tantos contextos de estresse, ansiedade e tristeza, muitas pessoas podem ter experimentado um aumento da libido ou a sua diminuição. O quão confortável foi perceber e lidar com essas mudanças?

Para um autor chamado Merleau-Ponty, o nosso corpo é, além de um ser biológico, carregado de afetividades, emoções. Afinal, é através do corpo que nos movimentamos no mundo, é através dele que nos relacionamos, é por ele que nos delimitamos com todo o mundo ao nosso redor. É nele que se materializa nossa sexualidade e nele que experimentamos todos esses desafios impostos pela pandemia. A questão é: nos permitimos entrar em contato com a presença dessas questões? Podemos até não compartilhar o assunto em nossas redes sociais ou em nossos diálogos com o outro, mas nos permitimos ao menos uma conversa franca com nós mesmos?

Falamos muito dos nossos corpos que dormem, comem, bebem, mas não nos esqueçamos: eles também gozam.



Geise Campêlo Ferreira - CRP 01/20335

Psicóloga Clínica, Pós-Graduada em Psicologia e Sexualidade e Pós-Graduada em Filosofia da Religião. Possui Formação em Psicologia Clínica Fenomenológica-Existencial pela Afethos - Espaço Terapêutico e atende demandas do público adolescente e adulto.

Quarentena entorpecida ou correndo para a fuga

Estava ali,
Sozinha,
Ou comigo mesma,
Lembrando com pena do passado que eu não vivi
Pensando frustrada no futuro adiado
Limitada das pequenas e prazerosas ações do cotidiano
Cercada de telas que me conectam a pessoas
Cercada de edições dos outros e de mim
Privada do contato e da validação do meu real
Ébria no presente
Tentando esquecer, no agora, o passado e o futuro
Tentando evitar criar memórias desse momento
Esquecer a minha própria existência
Fugindo principalmente de lidar com a realidade que não
se assemelha com a fantasia que idealizei
Me permitindo paralisar no instante em que a vida
continua,
Fora das regras que eu já estava acostumada.

A pandemia pegou a maioria de nós de surpresa, a mudança radical de rotina impactou nossa forma de lidar com o mundo, no entanto, isso não apaga nossas vivências e nem os planejamentos feitos anteriormente. A angústia de não ter começado a fazer x ou y coisa antes, pode seguir presente ou se intensificar nesse período, bem como a frustração de adiar os ideais de futuro que iam ser criados.

A vivência da angústia e da culpa localizada na temporalidade pode ser algo que intensifica o consumo de álcool e outras drogas. O isolamento social, a quarentena e as preocupações próprias da pandemia são limitadoras das possibilidades de pequenos alívios cotidianos dessas angústias temporais e, por vezes, a saída mais fácil e ágil é o embriagar-se. Mas tal atitude pode ser maléfica a longo prazo, compreendendo que não se sabe quanto tempo ainda viveremos nessas condições, é importante se precaver.

O fator cultural de consumo de bebidas para socializar também pode ser um intensificador do uso, pois com as relações e interações sociais diminuídas, o objeto que está relacionado às situações sociais pode ser um amuleto para que se reduza, minimize ou tire o foco da falta do contato presencial.

Dessa forma, compreender onde se localizam essas angústias e como lidar com elas adaptadas ao existir em meio a pandemia, pensar em quais as possibilidades dentro da realidade, e viver no agora, são fatores importantes para se ter estratégias de enfrentamento e também de construção de si nesse período. Pois não é porque as circunstâncias mudaram que a vida ficou pausada de fato. Então é importante analisar os planos que existiam previamente, o que dá para ser modulado dentro dessa realidade? Por exemplo, se a ideia era de estudar algo ou em algum local específico, existe algo relacionado em algum curso online que é possível adiantar?

Modificar os planos para adequá-los à realidade pode ser menos angustiante do que a sensação completa de os abandonar, além de ser uma saída mais concreta que uma

fuga da realidade. No entanto, é preciso ter consciência de como a realidade nos afeta e a nossa própria forma de fuga, pois também é uma relação muito pessoal de existir no presente.

Recomendação musical: Paciência - Lenine

*Mesmo quando tudo pede um pouco mais de calma
Até quando o corpo pede um pouco mais de alma
A vida não para
Enquanto o tempo acelera e pede pressa
Eu me recuso faço hora vou na valsa
A vida tão rara
Enquanto todo mundo espera a cura do mal
E a loucura finge que isso tudo é normal
Eu finjo ter paciência
E o mundo vai girando cada vez mais veloz
A gente espera do mundo e o mundo espera de nós
Um pouco mais de paciência
Será que é o tempo que lhe falta pra perceber
Será que temos esse tempo pra perder
E quem quer saber
A vida é tão rara, tão rara
Mesmo quando tudo pede um pouco mais de calma
Até quando o corpo pede um pouco mais de alma
Eu sei, a vida não para
A vida não para não
A vida não para não*



Erika Tainah - CRP 01/22156

Psicóloga formada pela Universidade Católica de Brasília, possui formação em Psicologia Clínica Fenomenológica existencial pela Afethos Espaço Terapêutico e atualmente pós-graduanda em Saúde Mental do Adulto pelo Programa de Residência Multiprofissional da Secretaria de Saúde do Distrito Federal

As Crianças no Período da Quarentena

Que esse período de confinamento tem deixado muita gente estressada, não é novidade. Mas e as crianças, o que vocês vêm reparando nelas? Ou melhor, vocês tem se demorado, percebido as mudanças de comportamentos, como as emoções vêm se modificando? Elas também podem estar demonstrando alguma alteração em seu modo de viver. A infância é uma fase de transição, são saltos no desenvolvimento, descobertas do corpo, sentidos, mudanças de percepção quanto ao mundo e em como olham para si, percebem seus pais, amigos e familiares.

Estamos passando por um período impactante em nossas vidas e com as crianças não seria diferente. Pois é, é sobre isso que pretendo falar com vocês. Como estão as crianças no período da quarentena?

Antes elas se viam atarefadas, era rotina com a escola, atividades extracurriculares, brincavam com amig@s, visitavam familiares, estavam em contato com outros cuidadores, porém, agora estão limitadas ao espaço de seu lar. O que se tornou novidade para elas e também para seus pais. A criança por estar mais ligada ao lúdico encara essa realidade do isolamento de forma muito diferente dos adultos, mas também precisam do seu espaço para expor suas inquietações e serem ouvidas.

Uma vez que a alma infantil é de alegria, sorrisos, afetos, abraços, excitação e brincadeiras, contrapõem ao mundo adulto, que percebe outro significado do isolamento. Desta forma, o espaço do lar que poderia ser um lugar de união, acolhimento, proteção, cuidado, tem se tornado um espaço de aprisionamento, fadiga, estresse, irritação. Em vista disso, destaco alguns pontos para serem levados em consideração pelas famílias.

A importância do brincar na quarentena

O momento da brincadeira é uma oportunidade de desenvolvimento para a criança. Através do brincar ela aprende, interage, se socializa, experimenta o mundo, possibilidades, relações sociais, elabora sua autonomia de ação, organiza emoções. Através do jogo, a criança compreende o mundo à sua volta, aprende regras, testa habilidades físicas, como correr e pular, aprende a ganhar e a perder. Além de explorar seu corpo, o corpo forte é construído pelas explorações da criança em relação aos objetos, aos outros e ao mundo. Quanto mais exerce domínio e equilíbrio, desenvolve habilidades e competências, mais fortalece o senso de eu - corpo forte, eu forte.

Exercer a autonomia e individualidade

Estimule atividades e depois deixe a criança brincar sozinha. Valorizar a individualidade para valorizar o direito de todos e as necessidades particulares de cada um. A criança precisa aprender a brincar só, a estar sozinha com suas fantasias, imagens, pensamentos. Assim como os pais, que também precisam ter esses momentos.

Identifiquem juntos quais ações são possíveis de serem realizadas sem a ajuda de um adulto (se vestir, escovar os dentes, organizar os brinquedos). E também estipulem a rotina de cada membro da casa, para que tenham um espaço família, com todos juntos, e também um período sozinhos.

Inclua as crianças nas atividades domésticas, claro que atividades que sejam possíveis para sua idade, sob a supervisão de um adulto, como uma forma de também gerar nessa criança autonomia para ela explorar o lúdico e trazer um senso de responsabilidade.

Ter uma rotina

A rotina é importante para trazer um senso de organização e dar estabilidade para a criança. Rotina familiar não pode ser esquecida, pode ser flexível, mas é necessário que ela exista. Estabelecer horários de dormir, acordar, estudar, fazer as refeições, brincar, descansar e lidar com os momentos de tédio que também é um aprendizado, e faz parte para que se desenvolva o potencial criativo.

Contato e relação de forma humana e consciente

Ah, se vocês soubessem o quanto a presença, pura e verdadeira é restauradora para a criança! Fortalece os vínculos, afetos, amor, respeito, e ensina a criança a ter empatia e compaixão. Com a criança você também pode mostrar que está angustiado, fica preocupado, que sente saudade das pessoas que não pode ver e que experimenta tristeza e alegria, assim como ela, e isto fará com que ela não se sinta só e entenda que as oscilações são naturais nesse momento.

Ensine-os a ter um diálogo verdadeiro e aberto.

Estimulem os toques, abraços, contato físico, olhares, sorrisos, se (re)inventem e se permitam deixar a sua criança interior ganhar mais espaço nessa quarentena.



Joyce Lorranny - CRP 01/21271

Psicóloga, graduada pela Universidade Católica de Brasília, com formação em Psicologia Clínica Fenomenológica Existencial pela Afethos - Espaço Terapêutico. Atua como psicóloga clínica com atendimentos ao público infantil, adolescentes e adultos.

Sobre desânimo e não saber para aonde ir. Você já se sentiu assim?

A ansiedade, o choro da madrugada, aquela angústia no peito insistem em te mostrar que alguma coisa precisa ser feita, mas o desânimo bate forte para qualquer possibilidade de mudança?

Você pensa “Mas eu já tentei!”, “Estou cansada”, “Vou me frustrar mais uma vez”, “Eu não dou conta!”, “o tempo não é favorável”, entre outros insistentes pensamentos negativos e paralisantes? Talvez você se identifique. Talvez você seja uma pessoa que está perdida e não sabe o que fazer. Na verdade, sabe que quer e que precisa ficar bem. Mas como? Assim, de cara, eu também não faço ideia. Talvez nós nem nos conheçamos. Quais são as suas histórias? Quais as experiências mais importantes da sua vida? Quem é você? Seu nome qual é? Tudo isso importa! Você é única! Única, não numa perspectiva romantizada. Você é única porque só você vive e sabe da sua história, esse sabor só você é capaz de sentir.

Mas sim, nós podemos facilmente nos perder, e ficar sem saber para aonde ir. Eu, inclusive, ia me perdendo no texto (fiquei pensando em você que está lendo. Em qual será a sua história). Foco! É o que muitas vezes nós perdemos também. Agora eu quero te conhecer, mas preciso terminar o texto. Se eu não terminá-lo, talvez ele nunca chegue até você.

Consegue entender porque precisamos priorizar as coisas e ter foco? O desejo, perdido na imensidão dos sentimentos e pensamentos, continua apenas sendo um desejo, sem ação se torna um desejo irrealizável, mesmo que seja possível. Mas me diz aí, qual desejo, ou desejos, você ainda não realizou por ter desviado o foco, desviado do caminho? Ele tem a ver com ansiedade e as inquietações que eu disse lá no início? Pois bem, foco e prioridade são palavras chaves aqui. Mas no seus reais significados, não como duas palavras da moda soltas ao vento.

Se você ainda está lendo este texto, provavelmente você se identificou com o que eu disse até aqui. Provavelmente vive suas angústias e deseja alcançar o seu bem estar. Talvez já tenha ido, algumas vezes, no YouTube pesquisar vídeos sobre autoestima, organização, emagrecimento, espiritualidade. Várias buscas no sentido de se encontrar. E não deu muito certo, não é mesmo? Eu não duvido que no meio de tantos vídeos você tenha encontrado algum que te inspirou e serviu de motivação. Mas foi um foguinho de palha que logo apagou. Sabe por que não deu certo? Porque você foi/está indo encontrar a resposta fora de você. Seria maravilhoso se existisse uma receita pronta. Mas não tem. Aquela dieta deu certo para aquela menina do vídeo porque foi ELA quem fez. Aquela outra pessoa conseguiu realizar um grande sonho porque ELA fez o que precisava ser feito, de acordo com condições e necessidades dela. Assim, as suas coisas vão começar a dar certo quando VOCÊ focar, priorizar o que realmente importa, a resposta está em VOCÊ, a resposta é VOCÊ. A receita para dar certo quem cria é VOCÊ. Carl Rogers fala sobre o curioso paradoxo de que quando nos aceitamos como somos/estamos, só então conseguimos mudar.

Você pode estar conseguindo fingir que está tudo bem, inclusive fingindo bem. Com sorriso no rosto, postagens lindas e positivas nas redes sociais. Ah, mas no seu íntimo só você sabe! Só VOCÊ sabe! E eu aqui não sei nada ainda sobre você, mas sobre bem-estar eu sei algo precioso: para mudar é preciso que você reconheça e acolha suas dores. Você melhor do que ninguém sabe dos cuidados que precisa. Talvez ninguém reparou nos seus sutis pedidos de ajuda (eu sei que às vezes é difícil pedir ajuda, parece estar tão na cara, e que as pessoas apenas ignoram), mas seja você mesma gentil e amorosa consigo. O gosto amargo da dor é só seu, assim como o doce da realização pessoal também. Não existe um caminho mais fácil ou difícil, melhor ou pior, existe o seu caminho. O caminho e o destino você está escrevendo no agora a partir das suas escolhas. Nessa imensidão do existir, escolha primeiro cuidar de você e aí aos poucos você se encontra, você se ama, se perdoa, se realiza. Enfim, você faz o que é preciso pra viver com sentido, com bem-estar.

Para isso, permita-se conhecer. Olhe para você, cuide de você! Você sabe, melhor do que ninguém, que merece!



Lorena Guedes - CRP 01/21150

Psicóloga com capacitação profissional em
Psicologia Clínica Fenomenológica-
Existencial. Atua com o público adulto.

Conversando sobre...

Fatores que impactam na vivência do distanciamento

Depois de tanto tempo de distanciamento social é comum perceber algumas alterações emocionais, afetivas e cognitivas. E muitos aspectos podem estar associados a essas alterações, como, por exemplo:

.

As circunstâncias em que você tem vivido o distanciamento.

Você tem ficado absolutamente recluso em casa, sai esporadicamente quando necessário ou você precisa sair com frequência, devido ao trabalho, por exemplo? A forma como você está realizando o distanciamento, se parcial ou total, vai impactar em como reagirá o seu humor, ânimo e vinculações.

A sua rede de apoio.

Você está sozinho, está com familiares ou com amigos? Como estão os seus laços frente ao distanciamento? Tem conseguido se relacionar de forma saudável com as pessoas, mesmo que de forma virtual? É importante perceber que distanciamento social não é sinônimo de afastamento afetivo. E que manter uma rede de contato, de trocas, de conversas saudáveis é extremamente necessário. Avaliar como estão os meus relacionamentos - dentro e fora de casa - é interessante para saber o que nutrir e o que evitar.

O que tem feito no período em que está recluso.

Você tem utilizado o seu tempo de que forma? Em que tem se

ocupado? Com o distanciamento você tem a sensação de sobrar tempo sem ter como preencher ou, ao contrário, aumentaram as demandas e tem tido que fazer mais atividades ou até mesmo tido que aprender novas funções e afazeres? O que você tem feito nesse período vai ser um definidor de modulações afetivas, do sentimento de (im)produtividade, de enfrentamento do estresse e do manejo de sua rotina.

Informe-se com qualidade!

São muitos os questionamentos feitos: o que será de mim, da sociedade, do mundo quando isso passar? Se vai e quando vai passar? Haverá nova contaminação? E mesmo sem respostas sabemos que tudo dependerá do dano que a pandemia causar frente a forma que cada pessoa, com suas particularidades, irá vivenciar esse momento.

Ainda temos que lidar com enxurradas de informações (verdadeiras e falsas) sobre a doença, formas de prevenir, como combater, medicamentos, vacina, o que pode e não pode, o que é certo ou não fazer. É muito necessário nesse momento filtrarmos as informações e colocarmos limites para o que e quando entraremos em contato com as divulgações feitas sobre a COVID-19. Passar o dia vendo e ouvindo sobre o tema provocará mais ansiedade e informações muitas vezes contraditórias, o que provocará danos à nossa saúde mental. Então, não é para ficar alienado, fazer de conta que nada está acontecendo nem relaxar nos cuidados com a saúde pessoal e coletiva, mas também não se pode confiar em todas as notícias, tampouco nas mensagens de whatsapp. A quantidade e qualidade adequadas de informações é um requisito que precisamos cumprir.

Vivências individuais

Veja, a situação de pandemia traz inúmeras mudanças para a vida de todo mundo. E individualmente seremos impactados de alguma forma. Algumas pessoas serão contaminadas e terão que conviver com medo dos sintomas, outras pessoas terão entes queridos com comprometimento e lidarão com diversos afetos, há quem conviverá com o luto pela perda de alguém, fora a insegurança constante pelo receio de ser contaminado ou de contaminar alguém.

Uma coisa é fato: as histórias de vida são muito diferentes e cada um sabe das dificuldades que está passando diante dessa fase. Há quem tenha sido demitido e esteja desempregado agora; há pessoas com muitas dificuldades financeiras; há quem tenha que conviver com pessoas de quem não gosta; há pessoas precisando aprender a usar recursos diferentes para trabalhar e estudar; há os que puderam ficar seguros em casa e os que trabalham diretamente no contato com o vírus; tem quem esteja gostando de ter mais contato com a família porque antes a rotina não permitia; e outros que não veem a hora de poder sair de casa por não suportar a convivência com aqueles estranhos que se tornaram a própria família. Tem gente passando por inúmeras formas e situações de violência e pessoas que estão produzindo coisas novas e abrindo novos negócios.

Então, nunca dará para generalizar qualquer experiência humana! Por mais que seja a mesma pandemia e a mesma situação de distanciamento, cada pessoa a viverá de uma forma diferente, frente a sua realidade social, cultural, econômica e espiritual, de acordo com suas relações atuais, suas experiências passadas e expectativas de futuro.

Passado e futuro na experiência do presente

Sim! Essa leitura temporal é necessária de ser feita também. E algumas perguntas são necessárias:

Como estava a minha vida antes da pandemia?

Saber como estavam os meus afetos, comportamentos e atitudes frente às pessoas, ao mundo e a si mesmo é muito necessário. Conseguir mapear como estavam as minhas relações sociais, familiares e profissionais, como estava sendo a minha vida financeira, sexual, política e/ou espiritual, saber se eu estava com algum problema de saúde (física ou mental) entre outros questionamentos é um caminho para eu compreender o que melhorou ou agravou e, assim, me situar melhor nas minhas experiências atuais. Com isso conseguirei distinguir o que foi originado pela pandemia e o que já vinha acontecendo em minha vida.

Como estão os meus dias atualmente?

Perceber-se, entrar em contato consigo, conhecer-se é a melhor forma para nomear da forma certa o que se tem vivido. Às vezes chamamos de raiva o que é uma mágoa, ou dizemos que temos ansiedade quando de fato é medo, falamos que estamos apaixonados por alguém quando na verdade é apego. Então, em especial nessa fase de pandemia, é muito importante estar atento aos seus sentimentos, conhecer, acolher todos eles e tentar desconstruir os que não produzem aspectos saudáveis para os seus dias.

Além disso, é interessante notar como está sendo a rotina, onde está gastando o tempo e se tem conseguido equilibrar

as demandas suas e de outras pessoas, se está no ócio demasiado ou na hiperprodução, se tens feito coisas que gostaria de fazer ou apenas ao contrário. Se organizar frente às demandas auxilia no funcionamento cognitivo, na memória, na atenção, no pensamento e demais funções psicológicas. Provavelmente te trará uma sensação de funcionalidade e bem-estar que impactam positivamente na saúde mental.

Vamos pensar um pouco: sempre que estamos aprendendo algo novo, passando por alguma experiência pela primeira vez, o nosso cérebro precisa acomodar aquela situação a outra já conhecida para conseguir compreender. É como se fizesse associações de situações semelhantes até conseguirmos ancorar o novo aprendizado. Dessa forma, imagina como o nosso cérebro está nesses dias de pandemia que é algo absolutamente novo para todo mundo e não possuímos registro de nada nem semelhante em nossas vidas! Assim, muitos sentimentos ou situações que tínhamos guardadas podem surgir agora, além do mais, afetos que não costumam ser comuns podem estar presentes com muita força, como saudade e medo.

Então, precisamos estar atentos a tudo que temos vivido e sermos benevolentes e compreensivos com muitos afetos, em particular com os que não provocam danos para nós ou a outras pessoas. Além disso, é sempre bom se manter compensado. Ou seja, compensar com situações e experiências agradáveis àquelas estressoras e desagradáveis. Avalie o que te faz bem, o que te deixa feliz, o que “te puxa para cima”. Veja, dentro da realidade atual que temos, o que é possível fazer com os recursos internos e externos que você possui.

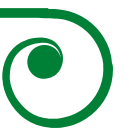
Como eu quero que a minha vida seja quando “as coisas voltarem ao normal”?

Nesse item é bom pensar em como eu tenho projetado a minha vida. Após avaliar os itens anteriores, fazer algumas reflexões sobre o que quero deixar e o que quero levar. Não se trata de querer controlar o futuro. Não temos esse poder. Mas construir bons projetos, pensar em coisas que vou querer fazer, pode me inspirar a viver o hoje atrelado a boas experiências no futuro. E, o principal, não ficar esperando o futuro chegar para poder realizá-lo. Boa parte das coisas que quero que aconteçam comigo amanhã, dependerá do que fiz no dia de hoje. Então, não adianta “parar no tempo”, ficar apenas aguardando a pandemia passar para fazer alguma coisa. O presente é definidor do amanhã! Por isso precisamos projetar a nossa vida, sem ansiedade ou vivência precipitada, e construir hoje essa história.

Quando pedir ajuda?

Então, já sabemos que todos, de forma individual, terão as vivências mais diversas e desafiadoras nesses dias pandêmicos. Às vezes nos sentiremos, no mínimo, estranhos, com sentimentos diversos e até antagônicos. Em outros momentos teremos dificuldades de nos situarmos no tempo e no espaço. A duração dos dias poderá parecer longa e, de repente, o final de semana chega, às vezes também lentificado. Talvez entraremos em crise em alguns momentos, questionaremos toda a nossa existência e em outros baterá o tédio, a ausência de vontade de fazer qualquer coisa. O importante é nos conhecermos para sabermos o que é ou não razoável, o que tem nos afetado e, principalmente, quando procurarmos ajuda profissional.

Não existe uma fórmula certa para identificar até onde você deve caminhar sozinho, que sinais ou sintomas você deve ter para buscar ajuda. Como dito, cada pessoa tem sua singularidade e responderá de uma forma às demandas da vida, bem como saberá quando os incômodos consigo mesmo e com os outros (relacionamentos com pessoas e instituições) precisará ser partilhado com alguém para auxiliar nas reflexões e mudanças. Mas, seja qual for a sua demanda, não espere chegar no limite, tampouco extrapolá-lo. Assim como qualquer quadro em saúde, quanto antes se cuidar, mais provável será a cura. Seja cura de um transtorno psicopatológico, de um relacionamento adoecido, de mágoas acumuladas ou mesmo de escolhas danosas. Não importa: quanto antes houver o cuidado menores serão os danos!



Luciana Santos - CRP 01/10772

Docente do Curso de Graduação e Pós-Graduação Stricto Sensu em Psicologia da Universidade Católica de Brasília (UCB). Doutora (2014) e Mestre (2008) em Psicologia Clínica e Cultura da UnB. Psicóloga clínica há 15 anos. Psicoterapeuta fenomenológica-existencial (individual, família e grupo) e supervisora com enfoque em teorias humanistas e saúde mental. Responsável Técnica e idealizadora da Afethos.

Agradecemos por ter chegado até aqui!

**Esperamos que essas reflexões tenham te
alcançado e que gerem novas
provoc(ações) e transform(ações) em suas
relações consigo e com o mundo.**

**Sinta-se à vontade para compartilhar o
E-book com outras pessoas que você
conheça!**

**Se quiser manter contato com nosso trabalho,
estamos disponíveis em:**



@afethos.espacoterapeutico



Afethos - Espaço Terapêutico



www.afethos.com.br

