

Verdades absolutas: cuidando das emoções

Resumo

Este artigo relata a utilização das técnicas do psicodrama na realização de atividades de sensibilização para familiares, cuidadores e pessoas que convivem com portadores de doenças crônicas, desenvolvendo uma abordagem construtiva de como lidar com os sentimentos do paciente, para melhorar sua qualidade de vida e felicidade. A necessidade do tema surgiu por situações vivenciadas por mim, diagnosticada em 2008 com uma doença autoimune degenerativa que, ao pesquisar os sentimentos de outros portadores de doenças crônicas, verifiquei relatos semelhantes a minha percepção sobre a dificuldade de entendimento e empatia quanto as reais necessidades do paciente, seja quando a busca é por autonomia, por ajuda ou por sensibilidade ao que é invisível aos olhos.

Palavras chave: Doenças Crônicas, Autoimune, Qualidade de Vida, Sensibilização, Psicodrama.

1. Introdução

“Encontro de dois: Olho no olho. Cara a cara. E quando estiveres perto eu arrancarei os seus olhos e os colocarei no lugar dos meus. E tu arrancarás os meus olhos e os colocará no lugar dos teus. Então eu te olharei com teus olhos e tu me olharás com os meus.” (Jacob Levy Moreno)

Este trabalho descreve a aplicação de uma atividade de sensibilização para familiares, cuidadores e pessoas que convivem com portadores de doenças crônicas, idealizada por mim, com o objetivo de auxiliar na melhoria da qualidade de vida e

Verdades absolutas: cuidando das emoções

felicidade dos pacientes. Técnicas do psicodrama foram utilizadas para proporcionar uma reflexão sobre a qualidade das relações entre os que convivem com a doença.

Diagnosticada há mais de dez anos com uma doença autoimune degenerativa, a Esclerose Múltipla (EM), aprendi, junto com minha família, a conviver da melhor maneira possível com as limitações que encontrei e encontrarei pela frente.

A EM pouco me afetou ao longo dos anos. Embora hoje eu não tenha nenhuma sequela incapacitante e minha doença não seja óbvia aos olhos dos outros, as lesões permanentes da mielina causadas por ela atuam silenciosamente em sintomas frequentes, desagradáveis e deveras doloridos.

Como **minha verdade** não acredito que a EM e algumas outras doenças crônicas surjam sempre por algo que o doente fez ou sentiu durante vida, ou ainda por carma de vidas passadas como algumas pessoas acreditam. Creio que algumas doenças aparecem, independente do que fazemos ou de como vivemos, por motivos aleatórios como uma confusão do próprio organismo por exemplo. Mas esta **minha verdade** vou guardar para uma outra discussão.

Por hora quero frisar meu entendimento de que, os cuidados com a alimentação e com a saúde física e emocional, podem influenciar muito no desenvolvimento da doença depois de adquirida. Sendo assim, manter a qualidade de vida e a felicidade não é só um desejo, é uma necessidade.

Lidar com as dificuldades e sintomas que acompanham o paciente diariamente, desperta sentimentos nem sempre fáceis de serem compreendidos. Acredito que envolver os familiares, cuidadores e pessoas próximas ao paciente na busca dessa compreensão, pode favorecer essa melhoria na qualidade de vida e felicidade, ajudando a esclarecer e atender as reais necessidades do paciente.

Verdades absolutas: cuidando das emoções

Foi pensando em um convívio familiar e social ideal para o doente crônico e em proporcionar um ambiente favorável ao alcance da saúde física e emocional, que tive a pretensão de utilizar meus conhecimentos em psicodrama para este trabalho. Não com o intuito de julgar o comportamento nessas relações, mas de sugerir um auxílio para adequá-lo, tornando a vida mais leve e feliz, proporcionando uma mudança do olhar sobre o outro para o olhar pelos olhos do outro.

2. Metodologia

A metodologia utilizada na proposta da atividade foi baseada na teoria do psicodrama, criada pelo médico austríaco, Jacob Levy Moreno, (1889-1974).

Moreno (1974) define o psicodrama “como a ciência que explora a “verdade” por métodos dramáticos”. Drummond e Souza (2008), explicam como a metodologia do psicodrama investiga e trabalha as relações do indivíduo para tornar seus relacionamentos mais saudáveis. Compreendendo como nossas ações interferem nas nossas relações e como somos responsáveis por isso, conseguimos modificar nossas atitudes e comportamentos de maneira espontânea, possibilitando uma convivência mais equilibrada, com a flexibilidade necessária para cada momento.

A atividade de sensibilização seria composta pelas seguintes etapas:

- ✓ Aquecimento específico - trazendo o participante para uma vivência de sensações;
- ✓ Reflexão e ação - mostrando a força das palavras e das atitudes e;
- ✓ Compartilhamento do que foi trabalhado.

Considerando a pretensão de materializar minimamente o cotidiano do paciente para que se torne mais fácil compreender os sentimentos que serão trabalhados na ação,

Verdades absolutas: cuidando das emoções

ao propor o aquecimento, utilizei uma experimentação dessa realidade com a aplicação de um jogo dramático, uma vivência.

Após o aquecimento, a proposta da ação possibilitaria uma reflexão sobre a força das palavras e das atitudes na vida do paciente, pois sintomas como dores, fadigas, entre outras dificuldades que acompanham o paciente podem afetar o psicológico, tornando o indivíduo mais sensível a frases, acontecimentos e comportamentos que seriam insignificantes em outros momentos.

Costa (2016) descreve de maneira simples algumas dicas do que “ajuda” e o que é “contraindicado” dizer ou fazer ao se visitar alguém que acabou de receber o laudo de uma doença grave. Essas e outras dicas, facilmente encontradas na internet, são interessantes e podem ajudar as pessoas a pensarem mais sobre o efeito das palavras e atitudes na vida de um paciente. No entanto, a aplicação das técnicas do psicodrama na atividade de sensibilização visa uma aferição mais individualizada do que é ou não sensível para cada paciente, o que poderia ajudá-lo a sentir-se seguro e compreendido e como as pessoas que convivem com o paciente poderiam entender e colaborar com esse processo durante o tratamento.

Drummond, Boucinhas e Bidart-Novaes (2012), sugerem que o uso de intervenções psicodramáticas pode agilizar e tornar mais eficaz a reflexão do indivíduo sobre suas próprias ações, trabalhando as dificuldades e inadequações nos papéis vividos.

Ao se conectar à sua emoção, ele pode deixar emergir questões não resolvidas que estavam cristalizadas e, ao revivê-las com nova consciência, pode atualizar o que já não é adequado, porque agora pode exercer novas escolhas. Isso amplia sua percepção e libera sua espontaneidade, ou seja, a busca é uma direção a mudar o seu olhar para as pessoas e as situações e, assim, renová-lo. (Drummond, Boucinhas & Bidart-Novaes, 2012, p.27)

Verdades absolutas: cuidando das emoções

Para que a ação de reflexão alcance o objetivo proposto, sugiro que de acordo com a análise do diretor e do ego auxiliar sobre o momento adequado, sejam aplicadas as técnicas mais utilizadas no psicodrama, segundo Drummond et al. (2012), conforme descritas abaixo:

- Solilóquio - pode ajudar o paciente a expressar seus sentimentos, também pode ser utilizado para que os demais participantes demonstrem o que realmente sentem ao dizer ou agir;
- Duplo - é uma ferramenta que pode ser aplicada para auxiliar na percepção dos próprios sentimentos, caso se verifique a dificuldade em expressá-los;
- Espelho - pode proporcionar uma maior percepção sobre as atitudes, os comportamentos que podem gerar sentimentos ruins e que podem ser revistos ou excluídos da rotina;
- Inversão de Papéis - pode trazer resultados importantes na atividade, já que possibilita a compreensão sobre os sentimentos do outro, estimulando a mudança de atitude para facilitar o convívio com a patologia.

A proposta desta atividade de sensibilização foi elaborada com objetivo de aplicação em grupos de apoio a pacientes de Esclerose Múltipla e em outros grupos que tiverem interesse. O resultado esperado é a melhoria da qualidade de vida e felicidade de portadores de doenças crônicas.

2.1 Atividade de sensibilização

Verdades absolutas: cuidando das emoções

A atividade consiste em uma vivência com a participação de portadores de doenças crônicas, familiares e pessoas que convivem com esses pacientes. No entanto, a técnica é adaptável para profissionais de saúde e empresas que pretendem preparar seus empregados, mesmo sem a presença dos pacientes.

Para a criação dos cenários e da atividade trabalhei com algumas dificuldades encontradas por um portador de Esclerose Múltipla, mas também é possível adequar a atividade de acordo com os sintomas vivenciados em outras patologias que se pretende trabalhar.

2.1.1. Aquecimento Específico – “Como me Sinto”

A pretensão do aquecimento aqui descrito foi facilitar a imersão dos participantes nas dificuldades e sentimentos vividos pelos pacientes diariamente. A montagem de um cenário visou auxiliar essa imersão, trazendo o indivíduo para a realidade do que iria ser tratado na ação.

Segundo a organização Amigos Múltiplos pela Esclerose (2017), criada em 2012, com a missão de compartilhar “de forma gratuita e acessível” informações sobre a doença: a Esclerose Múltipla é “uma condição variável e os sintomas dependem de que áreas do sistema nervoso central foram afetadas”. Descreve ainda que “a maioria das pessoas com EM vai experimentar mais de um sintoma, e embora existam sintomas comuns a muitas pessoas, nenhuma pessoa teria todos eles igual a outra” (AME, 2017). Sendo assim, procurei priorizar alguns desses sintomas mais comuns no aquecimento, mas outros podem ser trabalhados diante das características dos pacientes.

A ação deve ser realizada em formato de circuito, em que é proposto aos participantes que executem as seguintes atividades, passando por cada uma das estações:

Verdades absolutas: cuidando das emoções

Estação 1 – Como me sinto ao me levantar (força e equilíbrio)

Cenário: Poltrona baixa e uma caneleira de ginástica de 5 Kg

Vivência: O participante iria se sentar na poltrona baixa com a caneleira de ginástica sobre os ombros, repetindo o movimento de se sentar e se levantar algumas vezes, sem utilizar o apoio das mãos.

Estação 2 – Como me sinto ao me arrumar (visão e movimento)

Cenário: Espelho, plástico fosco, lenço grande e duas caneleiras de ginástica de 2 Kg

Vivência: Olhando para o espelho encapado com plástico fosco, o participante realizaria uma tarefa simples, como amarrar um laço no cabeça utilizando um lenço, tendo caneleiras de exercício presas aos braços.

Estação 3 – Como me sinto ao me vestir (sensibilidade e movimento)

Cenário: Camisa de botões, fita adesiva.

Vivência: Com os polegares fixados nas mãos por fita adesiva, o participante iria abotoar uma camisa sem utilizar os polegares.

Estação 4 – Como me sinto ao andar (força e movimento)

Cenário: Espaço livre para caminhar e elástico para exercícios de pernas

Vivência: Com um elástico fixado nas pernas, de tal resistência que dificulte o passo, o participante deveria caminhar.

Estação 5 – Como me sinto ao pegar (sensibilidade e movimento)

Cenário: Luvas de silicone para fornos, clips, uma mesa e um recipiente pequeno

Vivência: Utilizando as luvas de silicone, o participante deveria recolher clips espalhados sobre uma mesa e guardá-los no recipiente.

Durante a realização do circuito, seria importante que o diretor e o ego auxiliar aproveitassem o momento para instigar a identificação dos sentimentos causados para o

Verdades absolutas: cuidando das emoções

indivíduo que executa ou assiste a ação, sendo o participante um familiar, colega ou o próprio paciente, concretizando as dificuldades vivenciadas.

Deve ser realizado o compartilhamento da atividade de aquecimento, onde cada um poderá explicitar o que sentiu com relação à vivência. Para esse momento e a partir dele, as cadeiras deverão ser colocadas em círculo, para um ambiente confortável e com maior possibilidade de interação.

2.1.2. Reflexão e Ação – “Verdades Absolutas”

Após o aquecimento, para realizar a atividade de reflexão, seriam espalhadas algumas folhas em branco pelo chão e folhas com as frases descritas abaixo. Neste exemplo, utilizei frases que elaborei, tendo como referência coisas ditas para mim ao longo dos anos além de relatos de portadores de doenças diversas, frases essas que causaram sentimentos positivos ou negativos em determinado momento.

Frases: Diga como posso lhe ajudar; Não é só você que fica cansado, isso não é nada; Estou contigo para o que der e vier; Tudo vai dar certo; Você nem parece doente; Você é muito jovem para ficar doente; Não reclama, até amanhã passa; Também, você não faz exercícios; Você fez o seu melhor; Você precisa se esforçar mais; Basta querer; Não acho que você tentou; Se fizesse o que eu digo não estaria mais doente.

O participante deveria escolher ao menos uma frase, pensando em algo que já tenha dito, que diria ou não diria para um paciente de doença crônica, ou ainda que já tenha ouvido em algum momento, sendo paciente ou não. Caso não se identificasse com nenhuma frase, poderia acrescentar outra, utilizando as folhas em branco, ou ainda, modificar uma frase já disponível.

Como cenário para a ação, teria disponível uma lata de lixo grande, um varal com prendedores em formato de expositor de cordel e um quadro branco com pincéis.

Verdades absolutas: cuidando das emoções

Ainda em formato de círculo para facilitar a interação, cada participante deveria ler para todos a frase escolhida, compartilhando o porquê da escolha e como se sente ao dizer ou ouvir.

Durante o compartilhamento o diretor poderia aplicar as técnicas de espelho, solilóquio, duplo, inversão de papéis, entre outras. A proposta é que, com o auxílio das técnicas do psicodrama, o grupo debata de forma leve e espontânea os sentimentos vividos pelo paciente e seus familiares na convivência com a doença e suas limitações.

Cada frase seria discutida pelo grupo, que analisando os sentimentos identificados iria definir a categoria da frase, escolhendo assim o seu destino:

- Categoria Lixo: a frase será descartada, jogada ao lixo para que não seja mais repetida;
- Categoria Poesia: a frase será fixada no varal de cordel, para que seja lembrada e dita com mais frequência;
- Categoria Diamante: a frase será lapidada, transformada e reescrita no quadro branco na sua melhor versão, para que seja utilizada.

Uma outra opção que poderia ser utilizada na atividade é a definição do próprio grupo para o destino das frases, não sendo fornecida uma instrução tão detalhada para a atividade. Caberia ao diretor analisar o grupo e definir a estratégia mais adequada.

2.1.3. Compartilhamento

Neste momento todos poderiam compartilhar os sentimentos em relação a participação na atividade e quais reflexões que levariam consigo.

No intuito de estimular o compromisso de todos com a melhoria da qualidade de vida e felicidade, trago como sugestão de encerramento, a utilização das Poesias e Diamantes definidos pelo próprio grupo para que o participante diga de forma

Verdades absolutas: cuidando das emoções

individual para quantas pessoas quiser, que sentimento deseja aflorar a partir de agora com a **sua verdade** dita.

3. Discussão e Resultados Esperados

Encontrei hoje em ruas, separadamente, dois amigos meus que se haviam zangado um com o outro. Cada um me contou a narrativa de porque se haviam zangado. Cada um me disse a verdade. Cada um me contou as suas razões. Ambos tinham razão. Ambos tinham toda a razão. Não era que um via uma coisa e o outro outra, ou que um via um lado das coisas e outro um lado diferente. Não: cada um via as coisas exatamente como se haviam passado, cada um as via com um critério idêntico ao do outro, mas cada um via uma coisa diferente, e cada um, portanto, tinha razão. Fiquei confuso d'esta dupla existência da verdade. (“Pensador”, 2020)

Por que a percepção do doente crônico com relação aos familiares e pessoas próximas é de dificuldade de entendimento e empatia sobre suas reais necessidades? Será que as pessoas próximas realmente não se importam com as emoções do paciente?

Durante esses anos que convivi com a doença, pesquisando sobre o assunto e analisando algumas situações que vivenciei, cheguei a **minha verdade** de que realmente existem pessoas que não se importam, mas muitas que se importam não estão preparadas para demonstrar ou até lidar com a situação.

São curiosas algumas teorias que tratam da necessidade que o ser humano tem de encontrar explicações para o que não consegue controlar, por isso utiliza de **verdades absolutas** muitas vezes advindas de crenças, religiões, culturas ou apenas mera opinião para tentar resolver o que não lhe parece claro.

Ao saber que alguém querido vivencia uma situação difícil, como uma doença crônica por exemplo, algumas pessoas tentam encontrar explicações para o

Verdades absolutas: cuidando das emoções

aparecimento da doença e muitas vezes propor incansáveis soluções do que o paciente “deve” ou “não deve” fazer para amenizar seu sofrimento.

Sendo alguém que se importa, se dedica muito a essa missão e muitas vezes acaba não percebendo o sentimento do doente, que, por sua vez, não se sente ouvido, acolhido ou seguro para descrever o que precisa, trazendo mágoas e marcas que passam a afetar esse relacionamento.

Entendo que para a aplicação da atividade de sensibilização é necessário o mínimo de aderência à ideia de proporcionar a qualidade de vida e felicidade ao paciente, portanto, devem participar da atividade apenas pessoas que realmente se importam.

Ouvi de alguém muito próximo e querido que eu precisava ser mais clara no que sinto, pois a única coisa que esse alguém desejava, mesmo às vezes sendo mal interpretado por mim, era me ajudar, mas precisava da minha ajuda para descobrir como.

Fiquei então pensando como demonstrar ao invés de apenas cobrar compreensão, esperando apenas que as minhas expectativas fossem atendidas. Assim, resolvi me aprofundar mais no assunto para poder ajudar outras pessoas que também passam por situações semelhantes.

Drummond et al. (2012), explicam na Matriz de Identidade, as “respostas matrizadas” que o indivíduo repete por registros do passado, sem a percepção do contexto diferente, respostas que aprendeu a dar e tem dificuldades em mudar. Quando o paciente recebe o laudo de uma doença crônica que o afetará durante a vida, ele assume um papel diferente ao conviver com a doença, assim como seus familiares e pessoas próximas. Ensaiar esses papéis com o auxílio do psicodrama pode ajudar a “rematizar” respostas que antes eram dadas em outros papéis, como de esposa, mãe,

Verdades absolutas: cuidando das emoções

pai, filho, para o papel de paciente, cuidador, amigo e outros que se mostrem necessários no momento.

Rematizar é ter uma nova chance de reviver de forma diferente e reorganizada a matriz anterior, dando espaço para a espontaneidade. Assim, ao refletir sobre as nossas ações e dramatizações e sobre as de outros protagonistas que convivem conosco, podemos ser capazes de rematrizações, tornando-nos mais espontâneos e a nossa vida mais equilibrada. (Drummond et al., 2012, pp.71e72)

Ao propor a realização desta atividade de sensibilização, a ideia foi provocar o protagonismo das pessoas envolvidas para a busca da qualidade de vida e felicidade, adequando as palavras, atitudes e intensões aos momentos difíceis, deixando que as dores sentidas sejam apenas por conta da doença.

4. Considerações finais

A elaboração desta atividade de sensibilização foi motivada pela vontade de ajudar pessoas que convivem com doenças crônicas, que, ao vivenciar os sintomas e dificuldades trazidas pela doença, passam por momentos difíceis durante o tratamento, momentos esses que poderiam ser amenizados com pequenos ajustes nas suas relações, sejam com a família, com os profissionais que o atendem ou ainda com cuidadores e amigos.

Alguns momentos não são simples para quem convive com doenças crônicas, sejam pacientes ou pessoas próximas. A incerteza de como agir, como ajudar ou até mesmo amenizar tais dificuldades, faz com que tentativas de estímulo de alguém que ama sejam sentidas como cobrança ou falta de empatia pelo paciente, ou ainda dificuldades enfrentadas, invisíveis aos olhos do outro, sejam vistas como falta de vontade pelo cuidador ou familiar.

Verdades absolutas: cuidando das emoções

Não há molde ou modelo para seguir, mas vivendo minhas próprias experiências e conflitos internos, com a parceria incondicional do meu maior incentivador, meu marido, aprendi a lidar com as dores, dificuldades e sentimentos vivenciados. Ensaio e entendo a necessidade que todos nós tínhamos de atuar e refletir dentro desses novos papéis, buscando de forma espontânea a saúde dessa relação para alcançar o resultado desejado.

A proposta é que esta atividade que engloba minhas experiências pessoais, enriquecida pela eficiente metodologia do psicodrama, possa auxiliar as pessoas que buscam essa qualidade de vida e felicidade tão almejadas a chegarem mais rápido à uma convivência leve, espontânea e adequada, evitando assim a perda de momentos preciosos de uma vida que pode e deve ser vivida plenamente.

5. Referências

AMIGOS MÚLTIPLOS PELA ESCLEROSE, [AME], (2017). *Sintomas da esclerose múltipla*. Recuperado de <https://amigosmultiplos.org.br/esclerose-multipla/sintomas/>

COSTA, R. O que não dizer a um doente. *IstoÉ*, 2016. Recuperado de https://istoe.com.br/149049_O+QUE+NAO+DIZER+A+UM+DOENTE/

DRUMMOND, J., BOUCINHAS, M. de F. & NOVAES-BIDART, M. (2012). *Coaching com psicodrama: potencializando indivíduos e organizações*. Rio de Janeiro: Wak editora.

DRUMMOND, J. & SOUZA, A.C. (2008). *Sociodrama nas organizações*. São Paulo: Ágora.

MORENO, J.L. (1974). *Psicodrama*. São Paulo: Cultrix.

Verdades absolutas: cuidando das emoções

PENSADOR: Fernando Pessoa: encontrei hoje em ruas, separadamente, ... (2020).

Recuperado de <https://www.pensador.com/frase/Njg3OTIw/>