

AS REUNIÕES DE SEXTA DA ABT

No início de março desse ano, nós, praticantes de SE, fomos todos confrontados com a chegada da pandemia de Covid-19. Tínhamos notícias de que ela vinha vindo, mas inicialmente mantivemos a esperança de que isso talvez não fosse nos afetar tão diretamente. Mas as notícias foram se aproximando, até que estavam em nossas portas. Nesse momento, houve um choque e, de repente, tivemos que nos moldar à nova realidade: consultórios fechados, atendimentos interrompidos, cursos cancelados, viagens suspensas. Nem sempre tão perto, mas ainda assim assustadoramente próximas, notícias de pessoas doentes, de falta de trabalho, de falta de casa, a falta de futuro previsível, a morte muito mais perto do que sentimos ser aceitável.

Logo ficou claro que o mundo estava experimentando algo muito diferente do habitualmente normal. A falta de informação, a falta de conhecimento, a falta de previsibilidade, fizeram o “dial” da “média móvel de 7 dias” do medo sentido por cada um de nós bater nas nuvens. Mas, como sabemos, a adaptabilidade do ser humano é incrivelmente poderosa e logo começamos a tentar e a encontrar formas e maneiras de nos reorientar para a vida como ela se apresentava na novidade.

Nesse contexto, a ABT propôs intervir, oferecendo suporte a pessoas que estivessem sendo mais duramente atingidas, de qualquer dos muitos modos possíveis. Esse projeto, chamado Rede de Ação Social, foi idealizado e inicialmente implementado como projeto piloto para atendimento dos membros e alunos ligados à ABT. Em uma segunda fase, o projeto foi ampliado para atendimento aberto. Como parte desse processo foram propostas reuniões dos participantes da Rede, como forma de coordenar e seguir o trabalho que estava sendo feito. Encontros para Supervisão de casos começaram a ser realizados duas vezes por semana. À medida que nos encontrávamos foi ficando clara a vontade de estarmos mais juntos, a sensação de que pensar, sentir e integrar o que vinha acontecendo juntos nos dava mais fôlego para pensar e exercitar maneiras de nos fortalecermos para viver esse novo habitual.

E assim nasceram as reuniões de sexta-feira, que a princípio eram de supervisão de casos e passaram a ser um encontro aberto a comunidade de associados da ABT, uma ideia proposta pela Diretora de Associados Flavia Costa, que ganhou forma e operacionalidade na mentoria e condução de Sérgio Oliveira, Paula Mattoli e Pedro Prado que iniciavam as reuniões com um exercício de “embodiment” para preparar a introdução de um tema que seria discutido por subgrupos à luz de 3 perguntas refletindo diferentes aspectos do tema: (a) uma reflexão sobre o lugar e propósito de estarmos ali; (b) uma reflexão sobre conceitos de SE essenciais no manejo da abordagem fazendo frente aos sintomas da Covid-19 e (c) uma reflexão sobre aspectos e questões relativas ao programa social da Rede. De uma forma geral estes encontros foram-se configurando na prática como uma pesquisa-ação, que evoluiu em um contexto coletivo a cada encontro. Nossa proposta aqui é apresentar de forma sintética o que produzimos até esse momento. Uma síntese que pode ser uma fonte de inspiração para ideias que possam desvelar a identidade da nossa abordagem, que é simultaneamente terapêutica e educacional.

(I) A possibilidade e espaço para que cada um pudesse olhar e falar de si próprio

“Sua verdade é bem-vinda aqui!!” Essa frase, talvez uma das mais emblemáticas desse trabalho, mostrava uma proposta de acolhimento em terreno fértil. O estarmos ali então representava a oportunidade (tempo, espaço e acolhimento) para que cada um pudesse se reconhecer no momento presente. Esse princípio foi essencial para que os encontros pudessem transcorrer em um estado de presença aumentado, gerando maior continente, maior capacidade de aceitação do diverso, maior curiosidade pelo diverso. Havia vontade de estarmos juntos conectados, de desfrutarmos da correção e de trocar experiências.

Pudemos então nos presentear com nossa própria presença

O grupo como um todo reconhecia que a SE está, nesse momento, permeando mais e mais tudo o que estamos fazendo. A surpresa e as novas necessidades que se apresentaram constituíram um cenário que convidava à expansão da SE em muitos aspectos da vida, ganhando espaço e valor, com uma percepção reforçada de que o corpo sabe a resposta. Foi emocionante perceber que um grupo tão amplo, de lugares tão diferentes, compartilhava impressões tão próximas sobre o papel da SE em nossas vidas.

Pudemos olhar para o que nos agregava ali, o que nos tornava um grupo e de onde vinham os impulsos de compor a Rede de Ação Social. Isso permitiu perceber o que gostaríamos de ver contemplado em nosso trabalho: qualidades pessoais como empatia, capacidade de escuta e presença centrada. Concordamos que é essencial para que possamos desenvolver esse trabalho ter o apoio de uma rede sólida de participantes, que represente uma fonte de conexão para cada um de nós. É também essencial que estejamos engajados com nosso autocuidado.

É essencial ter o apoio de uma rede sólida, que represente uma fonte de conexão para cada um de nós

(II) A possibilidade de rever os conceitos de SE à luz da experiência presente

A situação posta pelos eventos que deram origem aos encontros de sexta-feira permitiu que olhássemos para conceitos de SE desde a perspectiva de quem está no olho do furacão. A falta de previsibilidade, a insegurança, a ameaça à minha vida e à vida das pessoas mais significativas para mim, eram todos componentes de um cenário mais que propício para que nos encontrássemos em um estado de neurocepção de perigo. Percebíamos o medo, muito presente e pervasivo, apresentando-se em manifestações que variavam em modo e também em intensidade, com o potencial de progredir para estados de horror e terror.

Podíamos facilmente lembrar situações presenciadas ou vividas em que as reações a eventos corriqueiros tomavam a cor de situações de alta carga para a fisiologia de nosso sistema nervoso. Em outras palavras, o risco avaliado pelo sistema nervoso era duradouramente alto,

limitando a capacidade de encontrar segurança no contato com outras pessoas. Ficava, portanto, evidente a importância das ferramentas de SE com potencial de engajar ou identificar algum senso de segurança para constituir um ponto de estabilização, um ponto de partida.

A SE nos oferece lidar com o medo com acolhimento, cuidado, encontrando um lugar seguro no corpo, desacoplando o medo da imobilidade

A identificação da experiência grupal de “fazer parte” dos atingidos pela catástrofe, todos nós tocados de diversas formas e imersos no mesmo universo mostrava que essa era uma experiência coletiva, de um evento que de múltiplas formas se apresenta como ameaçador, interna e externamente, trazendo uma profunda sensação de desorientação, ainda inacabado, podendo levar à ruptura de vínculos sociais. A situação também podia ser compreendida como um ataque inescapável e até como ameaça à sobrevivência da humanidade como tal. Todas essas características nos levaram a considerar a presente situação como uma subcategoria de trauma por desastres naturais ou desastres causados pelo homem.

Dessa forma, e como característica dessa subcategoria de trauma, o ser parte do conjunto de pessoas atingidas faz com que o papel de terapeuta se torne mais difícil. Por outro lado, existe também uma grande mobilização coletiva para ajudar, também característica de situações de desastres naturais.

Tivemos oportunidade de refletir sobre as marcas essenciais da prática de SE, suas características mais particulares.

O trabalho de SE tem como matéria-prima o corpo “*in praesentia*”, o contato com esse corpo, a percepção de suas sensações e manifestações. A percepção procura identificar a manifestação de sensações que passam à consciência e podem então ser nomeadas, mesmo que sem palavras.

Através do foco no contato com as experiências internas e com as interações com o mundo externo emerge a possibilidade de ampliar a experiência. A conexão com o todo e com todas as partes leva o corpo e o cérebro a fazer do momento presente o momento mais relevante. E como o corpo e a vida existem como movimento, ficamos imersos no fluxo de ser, o que nos habilita a recuperar ou atingir mobilidade para experimentar e influenciar o viver.

A SE compreende que movimentos fisiológicos do sistema nervoso autônomo são desencadeados por circunstâncias internas ou externas, gerando respostas adaptativas e de sobrevivência. Por isso, a história e o ser manifesto hoje podem ser acolhidos como o resultado de nossa vida até o momento, buscando a ausência de julgamento e buscando caminhos para que o sistema encontre seu estado natural de regulação.

Consideramos também como aspecto singular e transformador da SE seu caráter educacional. Que delícia o olhar de surpresa que aparece quando podemos experimentar e decodificar uma mensagem que vem do corpo ou através dele! Dentro ou fora do contexto terapêutico, o olhar

da SE permite que toda e qualquer interação seja uma oportunidade para aprender e ampliar os caminhos neurológicos de ação e de resposta de todas as partes envolvidas. Como resultado, temos maiores graus de liberdade nas relações interpessoais, o que tem um efeito multiplicador evidente.

A SE nos instrumenta como educadores somáticos

A educação na SE tem em sua essência a simplicidade. Nesse contexto, devemos lembrar que a simplicidade presente na linguagem permite um equilíbrio dinâmico entre o alcançar e ser alcançado pelo outro.

Percebemos ainda que nessa linguagem simples também estão presentes paradoxos como a simplicidade para expressar sensações ou experiências tão complexas ou um olhar que antes de buscar suprimir o desconforto e a dor emocional ou física os acolhem reconhecendo que existe algo ali que é legítimo.

Notamos também que havia uma grande diversidade de visão sobre como cada um percebe e entende a SE, que é colorida pelas características de formação de cada terapeuta e modo de trabalhar, que faz com que se possa identificar em cada narrativa algo único.

(III) A possibilidade de pensar e aprimorar conjuntamente a Rede de Ação Social

Nos encontros de sexta, também foram abordados temas relevantes para a implementação, utilização e expansão da Rede de Ação Social. Não é exagero dizer que todos que participaram desses encontros chegavam impulsionados por um desejo de contribuir para reduzir o sofrimento do mundo nesse momento. A criação da Rede de Ação Social permitiu que essa energia, que estava disponível, fosse dirigida e combinada em um esforço conjunto. O objetivo inicial seguia sendo ajudar as pessoas em necessidade, mas logo ficou claro que o envolvimento nesse cuidado, nesse trabalho, fazia bem a todos nós participantes. A energia disponível passava a ter uma direção, um destino. E isso era bom!

Tínhamos vontade também de contar para o mundo que achávamos que a SE podia ajudar nesse momento. E muito!! Afinal, sabíamos que a SE pode ser usada para habilitar o outro a se regular, a estar em contato com toda a sabedoria que o corpo oferece. É extremamente útil individualmente para promover a identificação de recursos, autorregulação e saúde, para aumentar o continente, para trazer mais consciência e estabelecer limites claros. Como a perspectiva reconhecida globalmente é de grande aumento na incidência de doença mental durante e após a pandemia, a SE pode ser vista também como um excelente recurso para a prevenção de TEPT.

Foi possível identificar muitas áreas e situações onde poderíamos explorar ferramentas de SE com o intuito de promover saúde: trabalhadores da saúde nas suas mais variadas especificidades, trabalhadores da educação, empresas, grupos etários específicos como

crianças, adolescentes, idosos, que estarão vivenciando desafios particulares ao grupo e situação em que se encontram. As duas áreas mais claramente presentes para o grupo eram os trabalhadores de saúde e os trabalhadores de ensino, duas das áreas mais duramente afetadas pela pandemia.

O protocolo proposto para os atendimentos da Rede de Ação Social foi avaliado e, com base na experiência do projeto piloto, foi flexibilizado para contemplar um número de 3 a 5 sessões para cada participante e passou a incluir a apresentação de casos nas reuniões de supervisão em grupo.

Ficou evidente nas reuniões de reflexões e estudos a importância do encontro como recurso que nos permite sair de nossas ilhas para formar um continente, que ao se tornar real traz e perpetua a integração da comunidade e o compartilhamento de saberes.

(IV) E agora?

O processo desenvolvido até agora pode ser visto como um exercício conjunto de auto-conhecimento, particularmente de nosso auto-conhecimento como SEzistas. Nesse processo, ampliamos coletivamente nossa compreensão, nosso reconhecimento da SE e da SE em nossas vidas. Essa exploração fez com que a própria identidade da SE se consolidasse para nós. Como resultado, uma representação corporificada da SE no Brasil está ganhando voz. O reconhecimento de que essa comunidade existe e tem corpo permitiu que cada um de nós pudesse sentir-se pertencendo a essa comunidade. Esse foi um ganho tremendo porque ao mesmo tempo que pudemos tornar mais robusta a SE conceitualmente e experiencialmente em nossas vidas, ganhamos também a experiência de que a SE está existindo fora de nós de uma forma sólida, segura, que garante suporte para nosso trabalho. Os encontros ofereciam nutrição, coragem e suavidade. E sentir-se pertencendo é um importante suporte para viver o medo, dar continência a ele.

“Para pertencer preciso me reconhecer”

Esse processo está ocorrendo em um momento em que sentimos que as ferramentas de SE podem realmente ser valiosas para as pessoas. Temos então o fortalecimento dessa comunidade em preparação para a expansão de uma SE que fica pronta e disponível para ser oferecida e utilizada por um número muito maior de pessoas do que até agora ocorreu. Sair das regionalidades para a universalidade e unidade faz com que o corpo seja mais forte, mais robusto.

Esse movimento também abriga um potencial de impactar a formação dos alunos de SE que estão a caminho ou em processo, oferecendo oportunidades de expandir o treinamento experiencial.

Sentimos que agora nosso olhar quer estar focado na saúde e na educação. Gostaríamos de aprofundar e expandir nossa contribuição nesse sentido. Ideias sobre como atingir esses objetivos começam a surgir como produção de materiais para profissionais ou usuários dos sistemas de saúde (cartilhas, folders, palestras), para profissionais da educação (treinamentos, ferramentas de pronto-socorro, idealização de trabalhos para grupos).

Uma parte de nossa energia poderia também voltar-se à compreensão das limitações e estratégias que nós terapeutas temos à disposição para trabalhar em tempos de pandemia. Perguntas como: Quais são as qualidades e necessidades desejáveis para nos prepararmos para um atendimento de emergência? Como lidar com as limitações do contexto online? Identificar ferramentas úteis para avaliação de gravidade de distúrbios psiquiátricos. Como avaliar o trabalho da Rede? Como a educação sobre SE e sua natureza e metodologia estão presentes em nosso trabalho?

Novamente, a possibilidade de contar com os olhares diversos de membros da comunidade e de compartilhar nossos conhecimentos e perguntas nos permitirá construir melhores estratégias e continuar nesse caminho, tão rico e tão necessário.

Texto organizado e formatado por Carmem Lemos, Sergio Oliveira e Silvia Uliana, a partir de relatos, reflexões e compartilhamentos realizados nos 12 encontros pelos participantes das reuniões de sexta feira. Assim sendo, todos que participaram são coautores deste texto!