

RELATOS DE UMA PANDEMIA

ENVIE-NOS AS SUAS MEMÓRIAS E TESTEMUNHOS PARA ecomuseu.cdi@cm-seixal.pt



Cláudia Vieira, psicóloga clínica, brasileira, a residir no concelho do Seixal, dá-nos o seu testemunho sobre a sua experiência enquanto terapeuta durante os períodos de quarentena e confinamento e dos impactos que emoções como o medo, a solidão, a dor, a perda e o luto tiveram e poderão vir a ter na saúde mental das populações, referindo o papel da arteterapia como recurso utilizado para superar este difícil momento.

“A experiência da pandemia trouxe para os psicólogos uma nova visão, mais integral do homem. Claro que o psicólogo precisa olhar o homem não só no seu lado emocional, mas o todo do homem, o corpo, a espiritualidade. A pandemia foi mais ao menos como um choque, como se você colocasse o dedo na tomada e tomasse um choque, e de repente tudo mudou. Aquele choque que nós profissionais tivemos nos primeiros momentos, quando começou em março de 2020, estava no Brasil, eu e meu marido, e nós tínhamos ido para lá passar 40 dias, porque eu trabalho no Brasil, tenho uma empresa de cursos, então a gente fica um pouco aqui, um pouco lá, e nós não conseguimos voltar, estivemos uns três meses lá. Nesses três meses eu tive várias solicitações de todos os lugares daqui, de lá, pedindo ajuda online. E foi uma novidade, porque muita gente nunca tinha feito uma sessão de terapia online. Eu como já morava aqui há algum tempo, eu já fazia isso com as pessoas que moram no Brasil, então eu já estava acostumada, mas muitos profissionais não sabiam lidar com isso de fazer terapia online.

A questão principal era o medo de morrer, então esse medo de morrer foi o medo que tomou todos nós, porque não sabíamos o que era, quer dizer ainda nem sabemos, o que era o COVID. Naquele momento era muito assustador sair de casa, lidar com as pessoas mais velhas, com os nossos parentes mais velhos, então as pessoas entravam em pânico. E o medo foi geral, não teve assim aquela pessoa mais desestruturada, com menos condições de lidar com determinadas situações de crise, que apresentasse um medo maior... Não, eu vi o medo em todas as pessoas, inclusive médicos, enfermeiros, pessoas que lidam, que estão na linha da frente, muito assustados com toda a situação que estava acontecendo.

Eu imaginei, eu nunca tinha estado numa guerra, mas eu me senti numa guerra, era uma questão de salvar o que fosse possível naquele momento, então houve uma ideia assim, a gente criou, eu e o meu grupo, uma estratégia, vamos criar grupos gratuitos, onde as pessoas podiam expressar os sentimentos delas, podiam desenhar, pintar, fazer poesia, construir frases mais estruturadas sobre o que elas estavam passando. E foi tão interessante porque a gente começou a chamar esse grupo do hangout, porque ele acontecia no hangout, então a gente não criou um nome para o grupo, e foi interessante porque ele acontecia todos os dias às 18 horas do Brasil. Tinha pessoas aqui de Portugal, pessoas do Brasil, de vários lugares do Brasil, e era muito curioso porque as pessoas cada vez mais iam-se comprometendo com aquela experiência e ela trouxe para a gente a ideia de que juntos podemos vencer algo que é maior. Se o medo for muito grande ele paralisa, se o medo for um medo onde eu posso dialogar com ele, ele vai dar lugar a uma experiência de confronto e de coragem, porque eu vou ter mais coragem a partir de uma experiência que me assusta. Então, o que a gente percebeu e o que queríamos era não deixar que esse medo paralisasse, que as pessoas pudessem dar continuidade às vidas delas a partir dessa experiência do medo e pensarem na sua própria vida. E nós continuámos esse grupo, acho que ele ficou mais ou menos um ano de duração, e nesse grupo as pessoas foram criando um vínculo, então era muito interessante porque em cada encontro tinha alguém que facilitava, e não era necessariamente o terapeuta que começou, mas os próprios membros do grupo e um apoiava o outro.

O que trouxe para mim de novidade foi essa experiência de trazer o Brasil tão perto de Portugal, foi essa experiência de que agora não tem mais um oceano que separa, não tem mais o preço de uma passagem aérea, tem o zoom, tem o hangout, tem várias ferramentas online onde a gente pode estar mais perto do outro. Então, trabalhar nessa perspectiva de estar perto do outro, independentemente do contacto físico foi um desafio para todos os psicólogos, e vários profissionais como professores. Muita gente teve de passar por isso, e isso trouxe também um novo olhar para essa questão do contacto físico, porque o contacto físico antes da pandemia estava num lugar, agora ele está em outro (...) nós aprendemos que podemos estar com outra pessoa, sem estar fisicamente, e isso é uma novidade nas nossas vidas e isso veio para ficar, e de alguma forma, isso também nos fortalece, porque isso dá a sensação de pertencer. Tudo o que a gente pensava que ia perder com a pandemia era essa sensação do pertencimento, “e agora, o que é que vai acontecer?”, “eu vou ficar trancada aqui? E não vou poder mais ver as pessoas que eu amo?”, “não vou poder mais estar nos lugares que eu quero estar?”. E aí, de repente aos poucos nós fomos percebendo que isso podia ser ultrapassado, que isso podia dar lugar a uma experiência muito nova, muito significativa para cada um de nós, que é reconhecer que eu estou com o outro de forma energética, que vem através de uma intenção. Eu quero pensar no outro, eu quero estar com o outro, eu quero olhar aquela pessoa através de um vídeo, e eu vou estar com ela, e ela vai sentir a minha presença. E isso nos atendimentos, e em toda a forma de lidar nesse

novo momento, isso ficou muito marcante e não há dúvida nenhuma que nós podemos ajudar a outra pessoa, mesmo que ela não esteja fisicamente presente e isso foi um ganho muito grande. Então se formos pensar no futuro, eu acho que esse é um dos ganhos que veio realmente para ficar.”