



Projeto G.A.M.E.

BOLETIM MENSAL - ESPECIAL QUARENTENA

APRESENTAÇÃO

Olá, tudo bem com você?

Esse é um boletim especial de quarentena de um Projeto chamado Grupelho de Apoio Mútuo Eudaimonia – que a gente se refere pela sigla G.A.M.E. pra simplificar. Se você não sabe o que é o Projeto, podemos resumir dizendo que é uma iniciativa para aproximar os cuidados com a saúde mental das camadas populares, que no momento possui um financiamento coletivo para dar conta das suas metas; se você quiser conhecer mais, dá uma olhadinha no nosso blog: game.noblogs.org

Nesses tempos de pandemia e quarentena, as aulas no IFP estão suspensas, então decidimos suspender também os boletins mensais regulares que enviamos para as pessoas que contribuem com o Projeto; mas, de forma alguma, queremos deixar vocês sem notícias e sem o nosso maravilhoso Boletim, então pensamos nessa versão de quarentena, que vai nos manter em contato e respeitar o nosso cronograma!

No Boletim regular sempre enviávamos um resumo das atividades do mês, a prestação de contas, uma recomendação de conteúdo, duas mini-biografias e um episódio de importância histórica; nesse especial de quarentena, vamos continuar com a prestação de contas, teremos um pequeno resumo de como as coisas estão em relação à minha formação e vamos trazer mais indicações pra ajudar vocês a ter conteúdo de qualidade nesse período!

SOBRE LIGAR E LIGAR

O que é se importar? Uma palavra tão simples, uma ideia que parece tão banal, mas que pode nos render muitas horas de reflexão se estivermos dispostas a pensar, a sentir e a nos questionar; sempre tem alguém que faz melhor do que a gente aquilo que a gente quer fazer, e no primeiro Boletim desse Projeto, de setembro de 2018, eu indiquei o canal do YouTube chamado Antídoto, dizendo que o conheci pelo vídeo “Lonely T-Rex: a importância de se importar” – continuo indicando esse canal e esse vídeo, que me ajudam bastante a pensar.

Eu sou uma pessoa que não gosta de “ligar para avisar que chegou”, e essa preferência já me colocou no lugar de ser taxado de insensível, sem consideração, egoísta. Embora eu ache que a discussão sobre o egoísmo seja muito mal amadurecida em nossa sociedade, não vejo problemas em assumir mesmo para o entendimento de senso comum equivocado que essa é uma postura egoísta minha, assim como entendo que é egoísta a postura da pessoa que me exige esse comportamento de ligar para avisar que cheguei. Mas não me parece que a minha preferência e a minha escolha advenham de uma falta de sensibilidade ou de consideração, carinho ou afeto – pelo contrário, me parece justamente que aquilo que me move nessa direção é um apreço pelas pessoas e pelas relações que desenvolvo com elas.

É importante dizer que a reflexão que fiz e faço em minha vida sobre esse comportamento de não ligar para avisar que cheguei bem é posterior ao comportamento em si; ou seja, eu já tinha esse comportamento e a preferência por fazê-lo quando comecei a ser questionado por isso e então fui pensando sobre. Evidentemente que nesse processo devem haver algumas racionalizações, pensamentos que não condizem com a realidade dos nossos motivos mas parecem explicá-los, mas como é algo sobre o qual já dediquei uma boa quantidade de tempo a refletir, imagino que o pouco que tenho a dizer não seja apenas uma coletânea de explicações convincentes e mentirosas.

A primeira questão que acho relevante nesse sentido é que cresci em um ambiente aonde esse comportamento não era possível; na minha infância não existiam os aparelhos de telefone celular, e em grande parte dela nem mesmo o telefone fixo era algo que pudéssemos ter em casa (talvez isso surpreenda os mais jovens, mas uma linha telefônica já foi algo inacessível a uma família de classe média até pouco tempo). Como penso que meu processo de amadurecimento gerou um indivíduo razoavelmente adaptado à realidade, como cresci para ser uma pessoa que gosto de ser e consigo, com percalços aqui e ali, sobreviver na sociedade que temos, me parece que a falta de poder avisar que cheguei bem não foi algo que me fez falta.

A segunda questão é que faço isso justamente por me importar muitíssimo com as pessoas, com as relações que desenvolvo com elas e com as situações; a questão, para mim, é que as relações presentes e locais tem muito mais importância do que aquelas

distantes no tempo e no espaço. Quem me conhece sabe o quanto é fácil me categorizar como alguém que anda distraído na rua – depois do advento dos tocadores de áudio portáteis e dos podcasts, então... Não acho que eu seja alguém particularmente distraído, embora eu mesmo possa usar esse termo para me referir ao meu comportamento vez por outra; o que acontece é a junção de três coisas que são imperceptíveis a quem me observa “de fora”: eu tenho uma capacidade multifocal que tende ao 0, ou seja, eu não consigo prestar atenção em mais de uma coisa ao mesmo tempo; eu gosto de estar completamente presente nas coisas que eu faço; eu tenho muito apreço por pensar e refletir, me considero uma excelente companhia para mim mesmo e me sinto desconfortável se me privam da solidão por períodos extensos de tempo. Assim, o que pode facilmente ser considerado como uma falta de atenção ao caminhar é, se visto por outro ângulo, uma extrema atenção à reflexão e pensamentos que estou tendo internamente (ou então ao podcast que estou ouvindo, quando estou com fones de ouvido) – uma coisa não elimina a outra, claro, eu efetivamente fico distraído do ambiente que me cerca ao me focar no ambiente interno.

Então não é que o fato de eu não telefonar para avisar que cheguei bem signifique que eu não me importe com você; significa que eu me importo demais com as relações que desenvolvo e não gostaria de atravessá-las por outras relações. Então se saio da sua presença, se me afasto no tempo e no espaço da relação que desenvolvemos por minutos, horas ou dias, já estou entrando em outra relação, seja comigo mesmo, com uma discussão em um podcast, com um livro ou com outras pessoas, e acho injusto e desconfortável ocupar o tempo dessa outra relação com algo de outra relação. E não penso que isso seja só uma coisa de preferência, eu realmente acho que isso é uma coisa que melhora a nossa relação com as pessoas, com as coisas, com os espaços e conosco mesmo; assim, é um desejo meu que você também não ocupe com a nossa relação um tempo e um espaço que é de outras relações. Aqui é importante que a pessoa perceba, mas geralmente quem me cobra que ligue para visar que cheguei bem não percebe, que justamente por pensar e agir assim, quando estou com ela eu estou só com ela, eu estou inteiro naquela relação, porque valorizo aquele tempo e espaço e quero que ele seja tudo o que puder ser. Egoísmo, então, deveria ser querer que eu não possa oferecer a outras pessoas, espaços e coisas o mesmo que ofereço à nossa relação. Eu me importo tanto com as relações que construo que me parece desimportante, de uma forma geral, deixar de me importar com uma presente para me importar com outra que esteja distante.

É evidente que isso não é uma regra pétrea e existem situações que variam isso; mas, novamente, mesmo aquilo que varia segue o caminho da valorização das relações. Então é claro que eu posso atender um telefonema quando estou com alguém, ou interromper uma conversa para falar com outra pessoa, ou sair de um pensamento porque algo aconteceu. Mas não é incomum meu telefone estar longe ou desligado, eu preferir encontrar as pessoas em locais tranquilos ou eu procurar ficar sozinho para poder pensar melhor em alguma coisa...

RESUMINHO DE MAIO DE 2020

Esse mês, mais um atípico dentro do cotidiano caótico que estamos vivendo, foi interessante para o nosso Projeto, pois nos permitiu entender um pouco de como as nossas metas e objetivos podem continuar a ser construídas mesmo sem a formação no IFP acontecendo, mesmo em um cenário conturbado – ou, melhor ainda, foi possível ver como o Projeto e a nossa ideia de levar a discussão sobre os cuidados com a saúde mental para mais perto das pessoas é realmente importante em nossa sociedade.

Como dissemos no Boletim anterior, em abril o Centro de Atendimento Psicoterapêutico (a clínica do IFP) iniciou uma modalidade de atendimento que batizou de Escuta Sensível – um atendimento por telefone ou vídeo, com a ideia de ajudar as pessoas a lidar com as questões que possam ter surgido ou agudizado durante esse período de pandemia. Eu, Marcus, comecei a atender como psicoterapeuta justamente através dessa modalidade, nesse cenário, com essas limitações – mas como eu não tinha experiência anterior, o que certamente é uma limitação para quem já tinha uma prática clínica se torna uma potência para mim. A prática da Escuta Sensível trouxe consigo a necessidade de supervisão (quando um terapeuta, geralmente mais experiente, fornece aconselhamento e uma “visão de fora” sobre um ou mais casos de outra pessoa; no nosso caso, é uma supervisão coletiva, onde as pessoas que estão atendendo trazem para esse espaço questões de casos nos quais estejam tendo dificuldades), que está sendo quinzenal e nas semanas em que não ocorreu fizemos um espaço de intervisão, que segue a mesma ideia mas sem uma figura central, quem estiver com alguma dificuldade apresenta e todas podem trazer sugestões. Também ligado ao CAP ainda está acontecendo o Grupo de Estudos sobre o curso “Nietzsche e Freud: consciência, culpa e moral”, que acabou se tornando uma dupla de estudos – por um lado óbvio isso é ruim, pois existem menos opiniões e pontos de vista contribuindo com o debate, mas por outro ângulo isso trouxe a boa consequência de me colocar para apresentar um vídeo/aula toda semana, o que me obriga a estudar, buscar referências e ver as aulas várias vezes. A partir de uma atividade proposta pela Denise, professora do curso Vegetoterapia II do IFP, também estão acontecendo encontros semanais para discutir sobre emoções e seus desdobramentos, dentro de uma perspectiva psicoterapêutica e reichiana. O Henrique, professor do IFP que está ministrando o curso Clínica Psicorporal das Psicoses e dos Transtornos Mentais, puxou um encontro da turma via videoconferência e já marcamos um segundo, mais uma oportunidade de estudar, entrar em contato com a teoria reichiana e ir agregando conhecimentos e experiências para enriquecer o Projeto. Estou em um grupo de estudos sobre outra abordagem psicoterapêutica, a Soma, esse sem ligação alguma com o IFP, e esse movimento e estudo está sendo bem importante para mim ao amadurecer algumas questões que venho trazendo há algum tempo.

PRESTAÇÃO DE CONTAS: MAIO DE 2020

Pessoas Apoiando

Categoria “Chegando Junto”

Categoria “Levantando a Mão Para Perguntar”

- Lizia Regina
- Paula Xisto

Categoria “Somando, um Trocadilho Grego”

Categoria “Multiplicando Vozes”

Categoria “Colocando na Estante”

Categoria “Categoria Preceptor”

Contribuições Financeiras

Total arrecadado: R\$16.003,16

Total arrecadado no mês: R\$51,20

Total gasto no mês: R\$0,00

No segundo mês em que estamos lidando com a pandemia de COVID-19, novamente não tivemos aula no IFP-Reich, o que fez com que não tivéssemos novamente nenhum gasto no mês. A coordenação do IFP previa a volta das atividades para a primeira semana de junho, mas embora ainda não tenha vindo nenhum comunicado por parte dela, parece bem evidente que isso não será possível.

Diferente do mês anterior, no entanto, em maio os efeitos da pandemia e das medidas que estão sendo feitas por conta dela se fizeram sentir em nosso financiamento coletivo; duas de nossas contribuidoras usuais não conseguiram manter a sua contribuição nesse cenário, o que reforça aquilo que sempre dissemos desde o início do Projeto: o ideal é ter o valor diluído pelo maior número de pessoas, permitindo assim que as contas fiquem equilibradas mesmo num caso onde algumas pessoas não possam contribuir.

Se quiser ver o extrato bancário do mês, acesse a página de prestação de contas em nosso blog: <https://game.noblogs.org/prestacao-de-contas>