

SOLANGE WINK

**UM PROCESSO DE DESPERTAR O PODER PARA O AUTOCUIDADO EM
CLIENTES COM DOR CRÔNICA NA PERSPECTIVA ORIENTAL DE
SAÚDE: UMA PESQUISA CUIDADO EM ENFERMAGEM**

FLORIANÓPOLIS-SC

DEZEMBRO, 2005

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM
MESTRADO EM ENFERMAGEM
ÁREA DE CONCENTRAÇÃO: FILOSOFIA, SAÚDE E SOCIEDADE

Um processo de despertar o poder de agenciar o autocuidado em clientes com dor crônica na perspectiva oriental de saúde: uma Pesquisa Cuidado em Enfermagem

SOLANGE WINK

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para obtenção do título de Mestre em Enfermagem.

ORIENTADOR(A): Profa. Dra. Maria do Horto Fontoura Cartana

FLORIANÓPOLIS – SC

DEZEMBRO, 2005

Ficha Catalográfica elaborada pela
Biblioteca da FURB

Wink, Solange

W773p Um processo de despertar o poder para o autocuidado em clientes com dor crônica na perspectiva oriental de saúde : uma pesquisa cuidado / Solange Wink. - 2005.
232 f. : il.

Orientador: Maria do Horto Fontoura Cartana.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde.

1. Acupuntura. 2. Cuidados pessoais com a saúde. 3. Dor.
4. Enfermagem. I. Cartana, Maria do Horto Fontoua. II. Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Ciências da Saúde. III. Título.

CDD 610.73
615.892

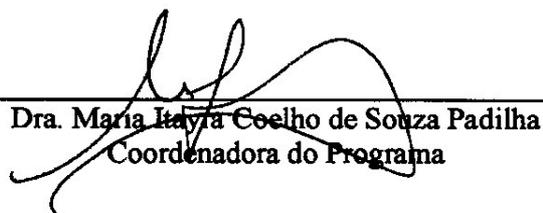
SOLANGE WINK

**UM PROCESSO DE DESPERTAR O PODER PARA O
AUTOCUIDADO EM CLIENTES COM DOR CRÔNICA NA
PERSPECTIVA ORIENTAL DE SAÚDE: UMA PESQUISA CUIDADO
EM ENFERMAGEM**

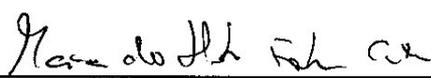
Esta dissertação foi submetida ao processo de avaliação pela Banca Examinadora para a obtenção do Título de:

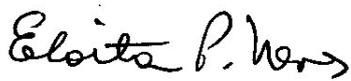
Mestre em Enfermagem

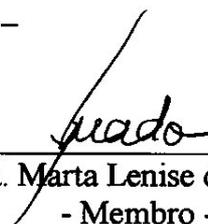
E aprovada na sua versão final em 16 de Fevereiro de 2006, atendendo às normas da legislação vigente da Universidade Federal de Santa Catarina, Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, área de Concentração: Filosofia, Saúde e Sociedade.


Dra. Maria Itayra Coelho de Souza Padilha
Coordenadora do Programa

BANCA EXAMINADORA:


Dra. Maria do Horto Fontoura Cartana
- Presidente -


Dra. Eloita Pereira Neves
- Membro -


Dra. Marta Lenise do Prado
- Membro -


Dra. Silvia Maria Azevedo dos Santos
- Suplente -

Dedico esta realização aos Anjos do Deleite e da Cura.

Dedico esta dissertação para Beth, Emanuela, Helena, Maria, Raio de Sol , pela disponibilidade e coragem de percorrer comigo este caminho.

Por coerência e por ser uma das participantes deste grupo de trabalho, incluo a mim mesma nesta dedicatória.

AGRADECIMENTOS

São muitos!

Quem me ajudou sabe da minha imensa gratidão.

AUTOPSILOGRAFIA

*O POETA é um fingidor.
Finge tão completamente
Que chega a fingir que é dor
A dor que deveras sente.*

*E os que lêem o que escreve,
A dor lida sentem bem,
Não as duas que ele teve,
Mas só as que ele não tem.*

*E assim nas calhas de roda
Gira, a entreter a razão,
Esse comboio de corda
Que se chama o coração.*

Fernando Pessoa (1930).

WINK, Solange. **Um processo de despertar o poder para o autocuidado em clientes com dor crônica na perspectiva oriental de saúde: uma pesquisa cuidado em Enfermagem**. 2005. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Federal de Santa Catarina

RESUMO

O objetivo desta Pesquisa-Cuidado foi o de despertar o poder para o autocuidado (*self-care agency*) em clientes com dor crônica, através de experiências vivenciadas em um processo de cuidar desenvolvido individualmente e em grupo. O referencial teórico-metodológico foi fundamentado em Orem, Neves e na Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Empregou-se uma tecnologia de cuidado que englobou a habilidade de focalização, a acupuntura, o auto-registro em Diário e a habilidade e competência da enfermeira pesquisadora (*nursing agency*). Na abordagem da MTC a dor é percebida como uma obstrução ao livre fluxo da energia vital pelo corpo e tem como uma de suas causas os sentimentos. Foram cuidadas cinco mulheres, com faixa etária entre 40 e 50 anos, com casamento estável, com queixa de dor crônica há mais de um ano e que aceitaram o desafio de buscar uma forma diferente de cuidar da dor. Os dados da pesquisa se constituem de expressões verbais e escritas que foram produzidas nos encontros vivenciais individuais e de grupo e os registros no Diário. A análise dos dados teve como objetivo identificar a intensidade da dor e descrever qualitativamente os sentimentos expressos e a estrutura cognitiva referente à saúde que é indicativo do poder do cliente de agenciar o autocuidado. Também foram analisadas as expressões da enfermeira pesquisadora referente ao processo de cuidar. Quatro participantes referiram diminuição na intensidade da dor, expressa na Escala numérica visual, entre o primeiro e o último encontro. Observou-se inicialmente uma relação entre níveis quantitativos de dor e a percepção de sentimentos desagradáveis. À medida que houve diminuição nos níveis de dor notou-se uma modificação no padrão de sentimentos expressos, o que evidenciou uma relação entre estrutura cognitiva, poder de agenciar o autocuidado e dor. O processo de cuidar revelou categorias que englobam aspectos éticos e espirituais, vivenciais e práticos da tecnologia de cuidado aplicada e permitiu a avaliação do poder da enfermeira de agenciar o autocuidado. O trabalho foi desenvolvido em 16 encontros de grupo e em 16 a 32 encontros individuais por participante, ao longo de um período de cinco meses, de junho a outubro de 2005. Os dados obtidos através dos encontros grupais, individuais, Diários e notas de campo foram analisados. Serviram como fonte de pesquisa os dados relativos a uma reunião de grupo a cada três realizadas, totalizando seis reuniões e os dados dos encontros individuais e Diários em datas coincidentes com as reuniões de grupo. A complexidade e a profundidade do trabalho desenvolvido demonstraram a necessidade da (o) enfermeira (o) ser um especialista na tecnologia de cuidado proposta e na relação interpessoal para adesão a uma prática que envolva comprometimento com a perspectiva de cuidado aqui apresentada.

Palavras-chave: Enfermagem, autocuidado, acupuntura, dor.

WINK, Solange. A process of arising the self-care power in clients suffering from chronic pain, based on oriental perspective of health: a care research in Nursing. 2005.

Thesis (Master Degree in Nursing) – Santa Catarina Federal University

ABSTRACT

The aim of the present research was to arise the self-care agency in clients presenting chronic pain, through experiences lived in a care process developed individually and in groups. The theoretical-methodological framework was based on Orem, Neves and on the Traditional Chinese Medicine (TCM). It was applied a care technology that comprehended the focusing ability, acupuncture, the self-register in Diary and the nursing agency. In TCM's approach the pain is viewed as an obstruction to the free flow of vital energy along the body, which has among its causes, the feelings. This work involved the treatment of five married women, between 40 and 50 years old, presenting chronic pain for more than one year and who accepted the challenge of looking for a different way to take care of pain. The research's data consisted of verbal and written expressions that were produced in the individual and group living meetings and in the register in the Diaries. The analyzes of the data aimed to identify the intensity of the pain and to describe qualitatively the expressed feelings and the cognitive structure referring to health, which is an indicator of the client's self-care agency. The expressions used by the researcher in the care process were also analyzed. Four participants referred the decrease of pain intensity, expressed through the visual numeric scale, between the first and the last meeting. Firstly, it was observed a relation between the quantitative pain levels and the perception of disgusting feelings. As soon as there was a decrease in the pain levels, it was possible to identify a change in the patterns of expressed feelings, which highlighted a relation between the cognitive structure, self-care agency and pain. The care process showed categories that involve practical, living, ethic and spiritual aspects of the care technologies used and which enabled the evaluation of nursing agency. The work was developed through 16 group meetings and through 16 to 32 individual meetings per participant in a total period of five months, from June to October of 2005. The data obtained from the group and individual meetings, Diaries and field notes were analyzed. It was used as research source the data related to one group meeting in each group of three, summing up six meetings, and the information collected in individual meetings and Diaries performed in dates which were coincident with the group encounters. The complexity and depth of the developed work showed that the nurse must be a specialist in the suggested care technology and in the interpersonal relation for adhesion to a practice that involves commitment with the care perspective presented by this study.

Key-words: Nursing, self-care agency, acupuncture, pain.

WINK, Solange. **Un proceso de despertar el poder para el auto cuidado en clientes con dolor crónico en la perspectiva oriental de salud: una investigación cuidado en Enfermería.** 2005. Disertación (Maestría en Enfermería) – Universidad Federal de Santa Catarina

RESUMEN

El objetivo de esta Investigación-Cuidado fue el de despertar el poder para el auto cuidado (*self-care agency*) en clientes con dolor crónico, a través de experiencias vivenciadas en un proceso de cuidado desarrollado individualmente y en grupo. El referencial teórico-metodológico fue fundamentado en Orem, Neves y en la Medicina Tradicional China (MTC). Se empleó una tecnología de cuidado que englobó la habilidad de focalización, la acupuntura, el auto registro en Diario e la habilidad y competencia de la enfermera investigadora (*nursing agency*). En el abordaje de la MTC el dolor es percibido como una obstrucción al libre flujo de la energía vital por el cuerpo y tiene como una de sus causas los sentimientos. Fueron cuidadas cinco mujeres, con un promedio de edad entre 40 y 50 años, con casamiento estable, con queja de dolor crónico ha más de un año y que aceptaron el desafío de buscar una forma diferente de cuidar el dolor. Los datos de la investigación se constituyen de expresiones verbales y escritas que fueron producidas en los encuentros vivenciales individuales y de grupo y los registros en los Diario. El análisis de los datos tuvo como objetivo identificar la intensidad del dolor y describir cualitativamente los sentimientos expresos y la estructura cognitiva referente a la salud que es indicativo del poder del cliente de agenciar el auto cuidado. También fueron analizadas las expresiones de la enfermera investigadora referente al proceso de cuidar. Cuatro participantes atribuyeron disminución en la intensidad del dolor, expresada en la Escala numérica visual, entre el primero y el último encuentro. Se observó inicialmente una relación entre niveles cuantitativos de dolor y la percepción de sentimientos desagradables. A medida que hubo disminución en los niveles de dolor se notó una modificación en el patrón de sentimientos expresos, lo que evidenció una relación entre estructura cognitiva, poder de agenciar el auto cuidado y dolor. El proceso de cuidarse reveló categorías que engloban aspectos éticos y espirituales, vivenciales y prácticos de la tecnología de cuidado aplicada y permitió la evaluación del poder de la enfermera de agenciar el auto cuidado. El trabajo fue desarrollado en 16 encuentros de grupo y de 16 a 32 encuentros individuales por participante, a lo largo de un período de cinco meses, de junio a octubre de 2005. Los datos obtenidos a través de los encuentros grupales, individuales, Diarios y notas de campo fueron analizados. Sirvieron como fuente de investigación los datos relativos a una reunión de grupo a cada tres realizadas, totalizando seis reuniones y los datos de los encuentros individuales y Diarios en fechas coincidentes con las reuniones de grupo. La complejidad y la profundidad del trabajo desarrollado demostraron la necesidad de la (del) enfermera (o) ser un especialista en tecnología de cuidado propuesta y en la relación interpersonal para adhesión a una práctica que envuelva comprometimiento con la perspectiva de cuidado aquí presentada.

Palabras-clave: Enfermería, auto cuidado, acupuntura, dolor.

LISTA DE QUADROS

QUADRO 01 - Distribuição dos sentimentos expressos, da percepção da intensidade de dor, da intensidade das expressões verbais e escritas segundo áreas de mudança qualitativa da participante BETH por fonte de produção de dados.....	107
QUADRO 02 - Distribuição dos sentimentos expressos da percepção da intensidade de dor, da intensidade das expressões verbais e escritas segundo áreas de mudança qualitativa da participante EMANUELA por fonte de produção de dados.....	108
QUADRO 03 - Distribuição dos sentimentos expressos, da percepção da intensidade de dor, da intensidade das expressões verbais e escritas segundo áreas de mudança qualitativa da participante HELENA por fonte de produção de dados.....	109
QUADRO 04 - Distribuição dos sentimentos expressos, da percepção da intensidade de dor, da intensidade das expressões verbais e escritas segundo áreas de mudança qualitativa da participante MARIA por fonte de produção de dados.....	110
QUADRO 05 - Distribuição dos sentimentos expressos, da percepção da intensidade de dor, da intensidade das expressões verbais e escritas segundo áreas de mudança qualitativa da participante RAIÓ DE SOL por fonte de produção de dados.....	111

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	15
2 OBJETIVOS	19
2.1 Objetivo geral	19
2.2 Objetivos específicos	19
2.3 Trajetória profissional da pesquisadora.....	20
3 REVISÃO DA LITERATURA	24
3.1 Dor crônica	24
3.2 A concepção Oriental de saúde	26
3.3 Dor e sentimentos	30
3.4 Acupuntura e dor crônica	31
3.5 Referencial de Orem.....	32
4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO-METODOLÓGICA.....	35
4.1 Marco conceitual de Orem	35
4.1.1 Demanda terapêutica de autocuidado.....	35
4.1.1 Poder de agenciar o autocuidado - <i>Self-care agency</i>	36
4.1.2 Competências e habilidades da(o) enfermeira(o)- <i>Nursing agency</i>	41
4.2 Neves e estrutura cognitiva	43
4.3 Medicina Tradicional Chinesa (MTC)	51
4.4 Tecnologia de Cuidado.....	54
4.4.1 Focalização	55
4.4.2 Crânio-acupuntura	58
4.4.3 Auriculoterapia	59
4.4.5 Competência e habilidade da(o) enfermeira(o) pesquisadora	62
5 METODOLOGIA.....	63
5.1 Tipo de estudo	63
5.2 Local do estudo.....	64

5.3 Cuidados éticos.....	65
5.4 Participantes da pesquisa	65
5.5 Tecnologia empregada.....	66
5.6 Produção de dados	67
5.7 Procedimento de coleta, organização e análise dos dados	69
5.7.1 Coleta dos dados.....	69
5.7.2 Procedimento de organização e análise dos dados.....	72
5.7.3 Socialização dos resultados preliminares com os participantes	74
6 COMPREENDENDO AS PARTICIPANTES	75
6.1 Caracterização dos participantes	76
6.2 Dor.....	78
6.3 Sentimentos	78
6.4 Sentimentos e dor	92
6.5 Estrutura cognitiva.....	100
6.6 Tecnologia de cuidado.....	102
6.7 O poder de agenciar o autocuidado	103
7 DESPERTANDO O PODER DAS PARTICIPANTES PARA AGENCIAR O AUTOUIDADO	110
7.1 Protegendo os direitos dos participantes	112
7.2 Integrando, buscando e agradecendo a proteção espiritual	114
7.3 Vivenciando o processo de cuidar.....	117
7.4 Utilizando a tecnologia de cuidado	137
7.5 Avaliando o desenvolvimento do poder da(o) enfermeira(o) de agenciar o autocuidado.....	145
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	147
REFERÊNCIAS	150
ANEXOS.....	156

ANEXO 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO.....	157
ANEXO 2 - DOCUMENTOS DE APROVAÇÃO DA PESQUISA PELAS COMISSÕES DE ÉTICA DAS INSTITUIÇÕES – FURB E UFSC	158
APÊNDICE 01 - DISTRIBUIÇÃO DA PRESENÇA DAS PARTICIPANTES EM CADA ENCONTRO DO GRUPO E TOTAL DAS SESSÕES INDIVIDUAIS..	159
APÊNDICE 02 - FOCALIZAÇÃO.....	160
APÊNDICE 03 - CRÂNIO ACUPUNTURA DE YAMAMOTO (YNSA) E AURICULOTERAPIA	164
APÊNDICE 04 - DESCRIÇÃO DAS PARTICIPANTES	171
APÊNDICE 05 - EXPRESSÕES VERBAIS E ESCRITAS DAS PARTICIPANTES	184

1 INTRODUÇÃO

A ocorrência de dor, de qualquer localização e causa, sempre presente na história da humanidade, é crescente em nossos dias. Possivelmente, esse fenômeno está relacionado com vários fatores, dentre os quais as mudanças ambientais, os novos hábitos de vida, a maior longevidade verificada atualmente, os avanços da biomedicina centrados na integridade física, propiciando sobrevida aos doentes portadores de patologias anteriormente fatais, e modos e métodos mais eficazes de diagnóstico. A dor sempre é um sinal de alerta. Também, é uma forma de sermos forçados a prestar atenção em algo que talvez preferíssemos deixar encoberto.

Há dores físicas, emocionais, sociais e existenciais. Há dores agudas e crônicas. A dor é um evento subjetivo e cada indivíduo aprende a respeito do seu significado a partir de suas experiências dolorosas, físicas ou não. Os mecanismos fisiológicos que a compõem são complexos, e o modelo biomédico não tem sido suficiente para explicá-la, razão pela qual, em alguns casos, o insucesso em seu controle continua presente (KRYMCHANTOWISKI E MOREIRA FILHO, 1999).

Os autores Teixeira, Jacobsen Teixeira e Kraychete (2003) colocam que as investigações epidemiológicas sobre a dor se deparam com algumas dificuldades dentre as quais estão: a sua complexidade e subjetividade, a diversidade de sua apresentação e localização, a diversidade de causas geradoras, variações sazonais e diferenças culturais na percepção da dor, bem como os seus significados na esfera emocional. Diversas pesquisas e estudos realizados em torno do assunto alinham dados relativos à ocorrência de dor conforme a idade, a cultura e o gênero, sabendo-se, no entanto, que manifestações álgicas são mais prevalentes em indivíduos do sexo feminino.

As ciências da saúde buscam explicar a dor de diversas formas e não chegaram, até a presente data, a uma etiofisiopatogenia universalmente comprovada. A explicação mais aceita na biomedicina fala de alterações neurológicas e vasculares e perturbações bio-eletroquímicas

cerebrais (KRYMCHANTOWISKI E MOREIRA FILHO, 1999). Outras formas de pensar o mundo, o ser humano e o processo saúde-doença apontam explicações diferentes. Na acupuntura, o ramo da medicina tradicional chinesa mais conhecido no Ocidente, a dor é vista como resultado da obstrução do livre fluxo da Energia Vital no corpo do indivíduo. As causas dessa obstrução residem em fatores externos ao indivíduo de origem climática (vento, frio, umidade, calor e secura), fatores internos (sentimentos), e em fatores constitucionais como os excessos de toda ordem, a alimentação imprópria, os traumas, parasitas, venenos e tratamentos equivocados (MACIOCIA 1989). Na perspectiva oriental de saúde, as causas da dor, assim como as possibilidades de sua superação, podem estar relacionadas a qualquer um desses elementos. Considerar os sentimentos como causa de obstrução do fluxo energético constitui um dos aspectos mais importantes da medicina chinesa que percebe corpo, mente e sentimentos como partes de um todo integrado que sofre a influência dos diversos órgãos internos.

Na minha experiência profissional como acupunturista, percebo que as dores de um modo geral são os motivos mais frequentes de procura por esse tipo de tratamento. Segundo White (2000), juntamente com os problemas emocionais, as dores respondem por 15% das consultas em serviços de acupuntura. Os clientes¹, após fazerem uso de medicamentos por muitos anos, passam a desejar uma opção para tratar seu problema quando percebem que a medicação não vem mais apresentando efetividade no alívio da dor, tornando-se necessárias doses mais elevadas, o que os torna insatisfeitos com o tratamento que vêm recebendo. Sentem que os efeitos colaterais indesejáveis são perturbadores, além de se perguntarem qual será o seu destino se o analgésico que sempre os ajudou não o fizer mais na mesma proporção.

Observando-se a dor no seu todo físico, mental, sentimental e espiritual, e olhando-se o portador de dor de forma integrada, algo mais transparece à nossa percepção: a busca de alternativas para tratamento da dor é interna e pessoal. O cliente dá indícios dessa busca nas suas falas, nas expressões faciais e corporais e na constatação da falta de resultados

¹ Orem na edição de seu livro *Nursing Concepts of Practice*, edição de 1995, empregou apenas a denominação de clientes. Na edição de 2001 emprega clientes e pacientes. Opto neste trabalho pela denominação clientes.

apresentados pelo tratamento tradicional. A(o) enfermeira(o), por ser um profissional presente e próxima(o), poderá assumir o papel de cuidadora (or) capaz de conduzir e auxiliar o portador de dor crônica a voltar o olhar para a sua história, para o seu contexto e para os seus sentimentos, numa jornada interna reveladora. Tudo isso, sem adentrar o campo das terapias psicológicas, que não são terreno da enfermagem.

A busca de novas possibilidades terapêuticas para portadores de dor é, inegavelmente, do âmbito da Enfermagem, bem como das demais profissões de saúde. A terapia farmacológica não contempla altos índices de resolução da dor e da cefaléia (DARELLA, 2000), e poder oferecer alternativas diferenciadas às pessoas, deve constituir uma preocupação relevante, inclusive para que se possa respeitar o cliente que deseja opções alternativas para o enfrentamento de seus problemas.

Uma vez que na prática profissional como acupunturista cuido de indivíduos com dor, tem se tornado evidente aos meus olhos que há clientes cujo tratamento evolui satisfatoriamente (na perspectiva dele e na minha), enquanto que outros apresentam apenas uma melhora inicial que não se torna efetiva. Frente a essa constatação, venho me perguntando: O que ocorre com os que evoluem bem? Por que eles evoluem dessa forma e os outros não? Refletindo mais especificamente sobre as experiências com os dois grupos, os que evoluem na vigência do tratamento e aqueles que não mostram uma evolução positiva de seu quadro de dor, vislumbro que há diferenças entre eles. Essa diferença pode ser situada em termos da auto-responsabilidade e auto-comprometimento com a própria saúde e bem-estar. Em alguns clientes há evidências de busca de soluções externas, enquanto em outros se observam manifestações relativas ao desejo de alcançarem um poder interno, de se responsabilizarem com o que ocorre consigo mesmos, de quererem achar soluções e significados pessoais, tornando-se livres e inteiros.

Acredito que o profissional possa ajudar o cliente, pertencente a ambos os grupos anteriormente citados, a penetrar em suas questões particulares deflagradoras da dor e a agir conscientemente em busca da superação dessas, por meio do autocuidado. Sendo a dor subjetiva, somente seu portador pode desencadear o processo de superação do quadro algico, necessitando, ocasionalmente, de ajuda para fazê-lo. Caberá ao cliente, após um olhar

diferenciado, optar por permanecer como está, permitindo-se um tempo antes da decisão consciente por essa busca, ou comprometer-se de pronto a tentar encontrar soluções para os problemas que apresenta. Este processo é absolutamente pessoal. Se o cliente não quiser, nada, nem ninguém, poderá ajudá-lo. Nossa opção profissional a esse respeito é manter uma atitude ética, respeitar as escolhas de cada cliente, reconhecendo os limites de cada um, inclusive os nossos, na busca de aprendizagem e da melhora possível no momento vivenciado.

Buscar a aproximação entre a abordagem oriental de saúde, olhando o cliente na sua totalidade como um ser com energia própria, e os conceitos desenvolvidos por Orem, para possibilitar a esse uma busca interna de significados para a dor, é um terreno aberto para investigação, além de representar um desafio. Acreditamos nesta possibilidade e pretendemos disponibilizar às enfermeiras (os) e aos clientes uma forma diferenciada de lidar com dores crônicas.

Portanto, dadas às observações anteriores, a presente pesquisa orienta-se em torno da seguinte questão: O cliente com dor crônica que identifica a relação entre a sua dor física e a sua dor sentimental é capaz de, acessando o seu próprio poder pessoal de autocuidado, desconstruir o significado da dor e sarar?

2 OBJETIVOS

Esta pesquisa delinea-se em torno de um objetivo geral e de objetivos específicos, descritos a seguir.

2.1 Objetivo Geral

Despertar em clientes com dor crônica o poder para agenciar o autocuidado.

2.2 Objetivos Específicos

- Desenvolver o processo de cuidar, empregando uma tecnologia de cuidado de enfermagem que englobe a focalização, a acupuntura e as expressões verbais e escritas registradas em Diário, de forma individual e em grupo;
- Fundamentar esse processo de cuidar no marco conceitual de Orem (1995, 2001) e no conceito de estrutura cognitiva referente à saúde proposto por Neves (1980) interpretados à luz da abordagem oriental de saúde;
- Identificar sentimentos dos participantes, expressos verbalmente e por escrito, relacionando-os com as dores físicas conforme ótica da medicina tradicional chinesa, verificando se ao desenvolver o poder de agenciar o autocuidado o participante passa a fazer a relação entre dor e sentimento;
- Verificar se o participante, à medida que identifica a relação entre dor física e dor sentimental, modifica o manejo e enfrentamento da dor crônica;
- Descrever o processo de cuidar à luz das competências e habilidades pessoais e profissionais da enfermeira pesquisadora.

2.3 TRAJETÓRIA PROFISSIONAL DA PESQUISADORA

Minha trajetória profissional iniciou-se em 1968 como bolsista² de enfermagem, numa Unidade de Tratamento Intensivo (UTI) de um hospital de Porto Alegre (RS), tendo continuidade nos 25 anos em que exerci o papel assistencial, de gerenciamento de enfermagem e administrativo como gerente geral, em dois hospitais de Blumenau. Por muitos anos considerei que minha área preferencial era a assistencial como enfermeira de UTI, no entanto, ao final desse período como enfermeira hospitalar, alguns fatos a seguir descritos me inclinaram a encerrar a jornada neste universo de atividades.

A observação da maneira pela qual os clientes trazem freqüentemente seus problemas de doença ao hospital, desejando depositá-los nas mãos dos médicos e do pessoal de enfermagem à espera de soluções efetivas para suas questões, chamou-me, em especial a atenção, durante meus anos de trabalho como enfermeira. Outro fato que me pareceu relevante diz respeito à verificação da freqüência de atendimento a um mesmo cliente que estabelece um ciclo de ir e vir constante à unidade hospitalar o que contribui para o desenvolvimento de uma dependência crônica do indivíduo em relação a uma concepção patriarcal de medicina.

Um outro fator deflagrador da minha mudança de perspectiva profissional diz respeito ao fato de considerar seriamente que deveria haver uma outra forma de cuidar das pessoas que não somente através da administração de medicamentos e outros procedimentos técnicos. Percebia a assistência à saúde como dotada de uma forte concepção paternalista, observando que os profissionais de saúde tendiam a exercer

² Houve um contrato de trabalho em caráter especial entre alunos do Curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e um hospital de Porto Alegre, possibilitando que os alunos trabalhassem em regime especial de carga horária sem o registro em Carteira do Trabalho.

abuso de poder à medida que se consideravam os únicos detentores da cura, situação com a qual não concordava.

Esta insatisfação me levou a buscar novas formas de ver o mundo e os cuidados com a saúde. Eu continuava gostando da enfermagem e me sentia possuidora de muita energia para optar pela aposentadoria ou, mesmo, por dedicar-me integralmente à universidade na qual leciono desde 1991 ensinando práticas de enfermagem para os alunos do curso de Medicina, atualmente também na Enfermagem lecionando alguns módulos.

Nessa busca por alternativas profissionais tive contato com diversas possibilidades e fui muito auxiliada por uma enfermeira que se intitulava terapeuta naturista, o que de fato ela foi para mim. Encontrei caminhos que apontavam para a auto-responsabilidade e participação do cliente nos seus cuidados com a saúde através da mudança de hábitos alimentares, formas de ver vida, perceber-se e perceber o mundo. Foi dessa forma que iniciei, a princípio com bastante resistência, minha formação em Acupuntura, prática considerada ilegal na época. A resistência inicial deveu-se a continuar trabalhando com agulhas (as de injeções e de acupuntura) e à dificuldade em entender e incorporar conceitos da medicina energética. Entretanto, em 1994, registrei-me como enfermeira autônoma na Prefeitura Municipal de Blumenau para a obtenção de Alvará de Localização, prestando serviços na área de Acupuntura e Terapias Naturais e no Conselho Federal de Enfermagem como enfermeira acupunturista.

Juntamente com uma nova formação profissional, iniciei uma busca pessoal intensa por conhecer-me, tornando-me íntima de mim mesma, processo esse no qual ainda me acho empenhada. Foi um período de muita mudança pois tornei-me estudante e fiz os mais diversos cursos na área de medicina alternativa, concomitantemente à formação em Acupuntura. Em 1998, ingressei no programa *Pathwork* de transformação pessoal (PIERAKOS, 1998; PIERAKOS & THESENGA 1999), que considero constituir a base, juntamente com a Acupuntura e Enfermagem, da minha prática profissional atual e desta pesquisa.

Em 2000, participando de um Seminário de *Pathwork* em Porto Alegre, tive um episódio de dor lombar aguda. Como não havia, nas proximidades do local onde me encontrava, recursos de fácil acesso e o fato de permanecer sentada agravava a dor, fazendo-me parecer intolerável ser transportada a um serviço de saúde distante, a *Helper* (Facilitadora) do *Pathwork* propôs-se a empregar a técnica da focalização para me cuidar, melhorando inegavelmente o quadro que eu apresentava. Três anos após tive novo episódio de dor e nessa ocasião estava sozinha em casa, durante a madrugada. Lembrei-me, então, da experiência de Porto Alegre e iniciei conscientemente o focar. Nesse processo percebi que estava sentindo uma profunda raiva, perfeitamente compreensível para o momento que eu estava vivendo. A experiência vivenciada por mim foi surpreendente pois verifiquei o desaparecimento da dor. Esse fato, associado ao emprego que já vinha realizando da acupuntura e da focalização, na minha clínica privada, em alguns clientes, mobilizou-me a querer investigar com maior profundidade e com rigor científico essa tecnologia.

No desenvolvimento da Prática Assistencial, disciplina obrigatória do Mestrado de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Catarina, experimentei cuidar de alunos do Curso de Graduação de Enfermagem com cefaléia, o que fiz empregando a focalização, a acupuntura e o Diário da Dor. A experiência foi surpreendente quanto aos resultados e me desafiou a desenvolver esta pesquisa, agora de uma forma metodológica investigativa com aprofundamento do referencial teórico.

O trabalho da prática assistencial desenvolvido naquela oportunidade foi iniciado com 11 alunos e finalizou com quatro e isto me fez pensar na possível causa de não aderência ou persistência em um tratamento. Também, naquela ocasião, percebi minha dificuldade em trabalhar com grupos e concluí que adultos jovens, com uma história não muito longa de manejo de dor e uso de analgésicos, não se interessariam por tratar a dor com acupuntura, tratamento esses que requer persistência e participação em reuniões coletivas. O consumo de analgésicos é, comparativamente à adesão a um tratamento prolongado, mais fácil e mais prático. Considerei, também, que adultos jovens estão mais interessados em construir a sua base profissional futura,

estabelecendo-se profissional e economicamente, desta forma, escolher participar de uma proposta na qual o objetivo é conhecer-se através de uma busca introspectiva não é o que lhes motiva. A experiência foi surpreendente quanto aos resultados e me desafiou a desenvolver esta pesquisa.

No projeto de prática assistencial utilizei, inicialmente, Orem e sua Teoria de Autocuidado e tive dificuldades em assimilar o referencial com a minha intenção de cuidado. Casualmente tive um contato com Dra. Eloita Pereira Neves na casa de uma amiga comum e percebi o quanto o tema da sua Tese de Doutorado, abordando a relação entre estrutura cognitiva pessoal e aptidão para o autocuidado, poderia me auxiliar na compreensão do meu trabalho. Isso me aproximava da minha inquietação no sentido de entender as pessoas que desistem do tratamento ou que não evoluem e reforçou o meu desejo de investigar maneiras para despertar o desenvolvimento do poder pessoal. Voltei a estudar Orem e percebi não apenas o quanto a indicação de minha orientadora fazia sentido, como também que eu poderia trazer uma contribuição a mais trabalhando com o marco conceitual dessa autora e não com sua Teoria do Autocuidado.

As pesquisas com este referencial, na sua maioria, tem o olhar voltado para o cliente e não descrevem o processo de cuidar da(o) enfermeira(o). Ambas, Dra. Eloita P. Neves e Dra. Maria do Horto Cartana, me desafiaram a descrever como uma enfermeira utiliza o *nursing agency*, a habilidade e competência da(o) enfermeira(o) em desenvolver o poder para o autocuidado em clientes. Aceitei o desafio e pretendi, com esta pesquisa, descrever como aconteceu esse processo de cuidado com portadores de dor crônica.

3 REVISÃO DA LITERATURA

Este capítulo aborda aspectos referentes à dor crônica, à concepção oriental de saúde e à aproximação entre esta abordagem e o referencial teórico de Orem (1995, 2001).

3.1 Dor Crônica

A Associação Internacional para Estudos da Dor (IASP) conceitua dor como “uma experiência sensorial e emocional desagradável” (MORAES, 2004; RIBEIRO, SIEGA & FÉLIX RIBEIRO, 2004, p.84) que notoriamente está presente ao longo da história da humanidade. Em função disso, organizações nacionais e internacionais, têm empenhado esforços em programas de “educação para a dor”. No Brasil, com apoio do Governo Federal, a Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor – SBED, lançou o Projeto “Brasil sem Dor”. No exterior houve, em janeiro de 2001, o lançamento do Projeto “Década da Pesquisa e Controle da Dor” pelas entidades American Pain Society (APS), American Academy of Pain Medicine e a American Headache Society (RIBEIRO, SIEGA & FÉLIX RIBEIRO, 2004).

Há mais de 600 condições algicas classificadas pela IASP, entre as quais 36 condições dolorosas generalizadas, 76 síndromes de cabeça e região cervical, 35 de membros superiores, 154 de coluna vertebral cervical e dorsal, 136 de região lombar, sacral, coccígea e radicular; 85 de tronco e 18 dos membros inferiores. Esses números falam da diversidade de localizações e da amplitude do acometimento possível da dor (TEIXEIRA, TEIXEIRA, KRAYCHETE, 2003; RIBEIRO, SIEGA, FÉLIX RIBEIRO, 2004).

A dor crônica, sob o critério temporal, conforme a IASP, pode apresentar duração de um mês, duração de um a seis meses e duração de mais de seis meses. Ela

está presente com maior frequência em pessoas idosas, não aumentando após os 70 anos de idade e se constituindo em uma “das razões mais frequentes das consultas médicas”. Sua prevalência varia de 7% a 40% nas comunidades (TEIXEIRA, TEIXEIRA, KRAYCHETE, 2003, p.55).

Por ser a dor um fenômeno subjetivo, ela se torna difícil de quantificar e qualificar. Faleiros, Souza e Hortense (2004), discorrendo sobre mensuração da dor, lembram a sua importância e apresentam vários instrumentos de mensuração, como o questionário McGill e as escalas mais comumente empregadas para este fim. Salientam, ainda, que estes instrumentos devem ser facilmente aplicados, “práticos, confiáveis, sensíveis, válidos e também possuir propriedades de uma escala de razão”. (FALEIROS SOUZA E HORTENSE, 2004, p. 83). A eficácia do tratamento depende de uma avaliação correta das dimensões da dor.

Na experiência prática no atendimento de clientes com dor, reconhece-se a importância da avaliação e registro prévio e continuado de níveis de dor para a obtenção de um ponto de partida e um referencial objetivo para avaliação do tratamento. As mensurações levam à necessidade de um registro ordenado e sistemático, usualmente denominado como o Diário da Dor, porém aqui tratado simplesmente como Diário. A ausência de um referencial inicial faz com que o cuidador não tenha uma idéia clara da evolução da sua intervenção na dor, perdendo oportunidades de novas abordagens ou pistas quanto à origem dela. Desse fato decorre a importância do Diário, o qual pode fornecer elementos capazes de orientar o cuidador em sua prática alimentando-a com dados passados e presentes em relação ao processamento da dor.

Algumas iniciativas de cuidado de clientes com dor utilizando abordagens não estritamente medicamentosas já foram desenvolvidas por psicólogos como Caudill (1998), que desenvolve o tema da dor em geral, objetivando a auto-responsabilidade em seu controle. Esse autor apresenta sugestões de alternativas a serem buscadas para que o cliente aceite a posse da dor e passe a estabelecer objetivos para debelá-la. Caudill(1998) estabelece a relação corpo-mente, sugerindo exercícios de relaxamento

e concentração objetivando levar o cliente a aprender a escutar o seu corpo de maneira a incentivá-lo a uma mudança de estado de espírito para, com isso, propiciar mudanças pessoais. O mesmo autor prossegue analisando o papel da psicologia na dor crônica, as formas de pensamento automático e outras respostas. Sugere, ainda, que a dor seja tratada observando-se cuidados alimentares, de postura física e períodos de repouso entremeando os de trabalho e, ao final de seu livro, apresenta um exemplo estruturado de Diário da Dor.

3.2 A Concepção Oriental de Saúde

Formas não convencionais de cuidar da saúde vêm sendo objeto de um aumento de procura pela população em geral, devido às mais diversas queixas. White (2000) informa que 42% dos americanos, em 1997, buscaram tratamento em formas alternativas ou complementares de medicina, o que denuncia um crescimento na busca dessas alternativas para tratamento, já que, segundo a mesma autora, em 1990, era apenas um em cada três americanos que buscava estas formas de atenção à saúde. White (2000) cita hospitais que vêm desenvolvendo programas de medicina integrativa, substituindo o termo alternativo ou complementar, por integração mente e corpo. Dominicus (2002) aponta que, dos americanos que procuram a medicina chinesa (acupuntura ou fitoterapia), 55,7% o fazem por insatisfação com o tratamento médico convencional recebido, 9,2% como última opção para sua doença, 33,5% por curiosidade ou pressão dos amigos ou familiares adeptos de tratamentos ditos holísticos.

Considerar a medicina ocidental como tradicional pode ser uma concepção errônea. Tanto a medicina Ayurveda, como a medicina tradicional chinesa, a acupuntura, a medicina indígena e a fitoterapia, pelos anos de existência na história da humanidade, se constituem em formas tradicionais de curar. A medicina ocidental,

convencional, atual, como sugere White (2000), deve ser denominada medicina ortodoxa.

A concepção oriental de saúde, também podendo ser chamada integrativa, abarca três aspectos do ser humano: (1) o corpo físico; (2) a energia vital; (3) a mente-espírito. Os conceitos de *Qi*, *Prana*, Força Vital, termos equivalentes nas suas respectivas tradições, são essenciais para entender a saúde e a doença nos diversos paradigmas da forma holística de ver o ser humano (WHITE, K.P. 2000). *Qi*, *Tchi* ou *Ki*³ é traduzido como energia vital (WHITE, 2000; DOMINICUS, 2002; MACIOCIA, 1989; CENICEROS, 1998; CADWELL, 1998). O *Qi* pode se apresentar nas mais diversas formas e pode assumir diversos significados em situações diferentes, já que tudo no universo é resultado de graus de condensação e de dispersão de *Qi* (MACIOCIA, 1989). Essencialmente, segundo White (2000), o *Qi* é uma energia vital inteligente, é informação e faz parte dos “três tesouros”: *Qi* (energia vital); *Jing* (essência vital) e *Shen* (espírito e pensamento consciente da mente).

O *Qi* circula pelos Canais ou Meridianos (*Jing-Luo*) do corpo humano e o acesso a esses se dá através dos pontos de acupuntura, locais onde o Meridiano superficializa. O homem é formado pela junção do *Qi* do Céu e do *Qi* da Terra, sendo, portanto, parte integrante da natureza. A medicina chinesa está firmemente ancorada na observação da natureza e na sua constante mudança (MACIOCIA, 1989; WHITE K.P., 2000).

Qualquer desacerto, bloqueio, estagnação no fluxo energético é causa de desarmonias e disfunções. A saúde e o sarar⁴ ocorrem, quando este fluxo é livre e fácil e permitem um equilíbrio dinâmico entre os dois pólos, *Yin* e *Yang*⁵. A saúde, portanto, pode ser considerada como a habilidade de responder apropriadamente aos desafios contínuos da vida, em permanente mudança, mantendo ao mesmo tempo equilíbrio, integridade e coerência (WHITE K.P.,2000).

³ O conceito de *Qi*, verbalmente expresso como *Tchi* e que os japoneses utilizam como sendo *Ki*. (CAMPOS no prefácio HE e NE,1999).

⁴ *Healing*, no original inglês. Opto por traduzir como sarar para distinguir do modelo biomédico de cura.

⁵ Não há tradução possível para estes dois conceitos

Pensamentos, sentimentos, bem como quedas, acidentes, tratamentos incorretos, clima e hábitos alimentares influenciam o fluxo energético, aumentando, diminuindo, complicando ou liberando o fluxo de *Qi*. As infecções, sob essa ótica, são vistas como uma invasão proveniente do universo exterior ao organismo, a qual ocorre quando a energia de defesa circulante atinge níveis reduzidos (WHITE, 2000; DOMINICUS, 2002; MACIOCIA, 1989; CENICEROS, 1998; CADWELL, 1998).

Ye Chenggu (1995) menciona que na presença de excessiva excitação espiritual e psíquica os *Zang/ Fu*⁶ perdem a normalidade nas suas funções, o *Qi* fica perturbado e debilitado, da mesma forma que o Sangue, os Líquidos Corporais⁷ e o *Jing* também ficam debilitados. O *Suwen*, parte do livro intitulado Princípios de Medicina Interna do Imperador Amarelo⁸ o qual é um documento histórico básico para o estudo da medicina chinesa, no capítulo “Teoria sobre as dores” cita que “A ira faz subir o *Qi*, a alegria abrandá-lo, a tristeza faz desaparecer o *Qi* e o medo o faz descer” (Ye, 1995, p. 14). Sob essa concepção, os sentimentos não expressos ou que são guardados pela pessoa no seu “coração” podem causar perturbações na fisiologia dos *Zang/ Fu*, responsáveis por funções energéticas próprias. Caso a perturbação permaneça presente, ou seja, caso ela não seja eliminada, passa a se concretizar, se torna Yin como explico adiante, isto é, se traduz em dor por não estar permitindo o livre fluxo do *Qi* e pode vir a causar alterações estruturais no corpo físico.

A raiva, no sentido que é aqui compreendida, comporta uma variedade de sentimentos podendo significar raiva e ira ou fúria, mas também mágoa, ressentimento, frustração, irritação, indignação, animosidade, amargura e o sentimento de sentir-se prejudicado. Qualquer um desses sentimentos fere o Fígado (*Gun*) e persistindo por longo período causam estagnação do *Qi* neste órgão que é responsável

⁶ *Zang/ Fu* é a denominação para órgãos e vísceras e que tem qualidades energéticas, além de algumas similares às funções descritas pela fisiologia ocidental. Os sentimentos estão relacionados com os *Zang* (órgãos), que por sua vez, relacionam-se com o Yin, já as vísceras são *Fu* que é Yang. Maciocia (1992) adota escrever os órgãos e vísceras em letra maiúscula para distinguí-los da forma ocidental de ver os órgãos e vísceras. (MACIOCIA, 1989; YAMAMURA, 2004).

⁷ Sangue e Líquidos Corporais escritos com letra maiúscula para diferenciar da visão ocidental de sangue e líquidos corporais, considerando seus aspectos energéticos e Yin e Yang. (MACIOCIA, 1989).

⁸ Bang Wan é considerado o autor dessa obra por José Ricardo Amaral de Souza Cruz (2001).

pelo livre fluxo de *Qi* no organismo harmonizando, também, os tendões. A raiva faz o *Qi* ascender atacando a cabeça e esta perturbação se traduz por cefaléias, insônia, tensão nos ombros, zumbidos, face avermelhada, gosto amargo na boca, comportamentos extravagantes, rompantes e animosidades acirradas: manifestações na parte superior do corpo. Uma raiva não sentida, guardada e não expressa pode levar à depressão e a pessoa passa a se apresentar pálida, desanimada, falando baixo, o que leva a pensar em depleção de *Qi*, recorrendo à perspectiva do Yin e Yang (MACIOCIA, 1994).

Uma alegria excessiva perturba o Coração (*Xin*). A alegria, nesse caso, representa uma excitação exacerbada, desproporcional, um anseio insaciável, mórbido. Por outro lado, a alegria sadia é um sentimento favorável que, quando presente, favorece o funcionamento fácil de todos os *Zang/ Fu* e as atividades mentais, protegendo o Coração (MACIOCIA, 1994).

A tristeza, incluindo o pesar, o remorso e o arrependimento, danifica o *Qi* e o faz desaparecer, rebaixando, também, a vontade. Primeiramente a tristeza aflige o Coração (*Xin*) e posteriormente o Pulmão (*Fei*), o qual governa o *Qi*, portanto, uma tristeza machucando este órgão leva a uma depleção de *Qi*, manifesta em depressão, cansaço e desânimo (YE CHENGGU, 1995; MACIOCIA, 1994).

Preocupação, melancolia, nostalgia e o pensar excessivo voltado para o passado ou para a vida ao invés de vivê-la, bem como pensamentos persistentes ou excessivos, machucam o Baço e o Pâncreas (*Pi*), tendo como consequência disfunções no transporte e transformação dos alimentos, na regulação dos músculos e na sustentação dos órgãos em seus lugares. A preocupação “embaraça” o *Qi* e, por decorrência, o Coração e o espírito perdem o seu apoio. No entanto, o *Qi* sadio e harmônico favorece as qualidades de contemplação e meditação. (YE CHENGGU, 1995; MACIOCIA, 1994).

O medo, incluindo sentimentos como ansiedade, temor, pavor e pânico, desordena o *Qi*, e machuca o Rim (*Shen*), faz o *Qi* descer e este escapa se traduzindo na incapacidade de controlar os esfínteres, provocando enurese, incontinência

urinária e diarreia que ocorrem em situações de medo excessivo ou pânico. O Rim armazena a Essência (*Jing*) que é constituída pela Essência dos pais (Energia Ancestral) e pela Essência Pós Natal, a qual é formada a partir da transformação dos alimentos e relaciona-se com as funções de aquecimento, ativação, transformação e movimentação de *Qi*, Sangue e Líquidos Corporais. Um Rim em desarmonia não consegue cumprir com suas funções que são, além de armazenar a Essência, controlar a recepção do *Qi* e ser a base do Yin e Yang (MACICIOCIA, 1994).

Observando-se as colocações acima expostas, pode-se perceber que os sentimentos têm o potencial para perturbar as funções físicas e energéticas dos *Zang/Fu* e com isto perturbar o funcionamento geral do organismo, podendo ser a dor uma das manifestações da perturbação do *Qi*.

3.3 Dor e Sentimentos

Rhudy & Meagher (2000) num estudo randomizado com 60 participantes entre homens e mulheres adultos, realizaram uma análise sobre os efeitos do medo e da ansiedade induzidos experimentalmente, e concluíram, confirmando experimentos com ratos, que o sentimento de medo ou de ansiedade interfere na intensidade da dor. O medo mobiliza o corpo para a ação de fuga ou de enfrentamento diante de uma ameaça e a ansiedade é um sentimento prospectivo que incrementa o exame da situação percebida como uma ameaça potencial e que resulta em vigilância e tensão corporal. No estudo, os autores concluíram que a ansiedade induz hipersensibilidade à dor e o medo induz analgesia. Os autores citam vários outros estudos que corroboram esses resultados e descrevem as explicações biológicas induzidas por ambos os sentimentos.

O medo e a ansiedade, segundo a perspectiva chinesa, são potencialmente nocivos ao organismo e desencadeadores de dor. O primeiro, fere o Rim, que é Essência, tendo uma repercussão sobre o organismo como um todo, o segundo

relaciona-se com o Fígado e este com o livre fluxo de Qi pelo organismo e, também, com a higidez dos tendões. Uma vez que esses dois sentimentos sejam percebidos pelo cliente, sentidos e acolhidos há a possibilidade teórica de remissão da dor crônica, objeto deste estudo.

3.4 Acupuntura e dor crônica

O tema de tratamento de dores crônicas por acupuntura é bem explorado na literatura e dentre os autores que se dedicaram a este estudo pode-se citar: Maciocia (1994), Melchart, et al (2003), Allais, et al (2000), Melchart et al (1999). White (2000) se refere a 37 estudos clínicos randomizados sobre dores agudas e crônicas, sistematizados por Birch & Hammerschlag em 1996. Estes estudos sustentam a possibilidade do emprego da acupuntura para cuidar dos clientes com dores crônicas.

Há diversas modalidades de acupuntura, entre as quais, é de especial relevância no âmbito deste estudo, a crânio-acupuntura de Yamamoto que consiste em puncionar determinadas áreas específicas do couro cabeludo, observando uma correlação de regiões motoras e sensoriais do cérebro com partes do corpo (YAMAMOTO, 1998). Nesta modalidade de acupuntura são empregados poucos pontos, portanto poucas agulhas, sendo a aplicação destas feita unilateralmente. A escolha dos pontos de crânio-acupuntura é feita de uma forma muito particular, descrita por Yamamoto (1998), sendo dispensável o diagnóstico pela língua ou de pulsologia chinesa, o que facilita a aplicação da técnica. Não encontrei nenhuma referência ao emprego da crânio-acupuntura de Yamamoto em tratamento de dores crônicas, constituindo este um dos motivos para a escolha desta modalidade de acupuntura, além da facilidade de emprego da técnica e por necessitar de poucos pontos para o tratamento.

3.5 Referencial de Orem

Na tentativa de buscar entender o porquê de certos clientes responderem bem ao tratamento, enquanto outros não respondem a este e outros ainda respondem de forma parcial, bem como, buscando-se compreender a extensão da tarefa do profissional de saúde, esgotando as possibilidades de cuidar da dor e ao mesmo tempo percebendo o cliente como participante ativo no seu processo, adquirem relevância os conceitos de Orem (1995, 2001) sobre *self-care agency* e *nursing agency*, conceitos estes explorados com mais detalhes no capítulo de fundamentação teórica. O conceito de *self-care agency* nos remeteu a Neves (1980) cuja proposta de instrumentos de avaliação sobre a aptidão ao autocuidado em pacientes hospitalizados me pareceu condizente com a temática de pesquisa aqui adotada.

Busquei informações de trabalhos escritos no Brasil (Associação Brasileira de Enfermagem) baseados no referencial de Orem porém, entre os anos de 2000 a 2005, houve apenas uma pesquisa que utilizou a Teoria do Autocuidado de Orem, no entanto por ela não apresentar relação mais próxima com meu trabalho, deixo de mencioná-la.

Nunes (1982) desenvolve um instrumento para identificar a competência do diabético para o autocuidado e utilizou para isto, as capacidades descritas por Backsheider (1974). Estabelece um instrumento validado e chega a algumas conclusões, implicações, limitações do instrumento e faz recomendações para o desenvolvimento de pesquisas relacionadas com autocuidado e portadores de diabete.

Chirinos (1988) propõe um modelo conceitual e operacional de educação para o autocuidado em indivíduos com colostomia permanente, identificados como dualistas. O modelo deveria, após o paciente ter completado o programa educacional, levá-lo a atingir a categoria relativista, indicativa de demanda terapêutica de autocuidado.

Maia (1991) empregou questionários avaliativos para a competência para o autocuidado de Neves (1980). Encontrou relação significativa entre anos de educação formal, o fato de estar trabalhando e ter renda entre 4 a 6 salários mínimos e competência para o autocuidado em indivíduos hipertensos.

Essas três pesquisas trabalham com o marco conceitual de Orem e demonstram uma aproximação com o meu trabalho, porém com uma abordagem diversa e que considerarei não elucidativa para a minha perspectiva de despertar o poder para o autocuidado.

Semelhantemente a Neves (1980), Kearney & Fleischer (1979) também propõem um instrumento de avaliação do *self care* agency, partindo de uma lista de adjetivos e da escala de Rotter de reforço de lócus de controle interno-externo. Os autores constroem os instrumentos de avaliação e formulam 3 hipóteses:

1.Há uma relação positiva entre exercer o poder de agenciar o autocuidado e o lócus de controle interno e externo conforme a lista de Rotter.

2.Há uma relação positiva entre exercer o poder de agenciar o autocuidado e (a) autoconfiança; (b) realizações e (c) intracepção⁹.

3.Há uma relação negativa entre exercer o poder de agenciar o autocuidado e adjetivos conforme a lista de Rotter.

Essas hipóteses tiveram como base os estudos desenvolvidos pelo Grupo de Desenvolvimento da Enfermagem – NDCG¹⁰ em 1973. O Grupo considerou que o autocuidado requer motivação interna e atividades auto-induzidas para controlar o comportamento¹¹. Pessoas realizadoras tem motivação e metas auto-centradas e apresentam amplas possibilidades de exercerem o auto-agenciamento¹². A proposição de intracepção explicada como concepções internas, que nos remetem à percepção de que o autocuidado requer conhecimentos específicos sobre si mesmo e o ambiente físico e social¹³ favorece o agenciamento do autocuidado.

⁹ Traduzido livremente como sendo a concepção interna de conceitos, ações, atitudes, conforme a Lista de Adjetivos. (Cough & Heilbrun, 1965).

¹⁰ Tradução de Neves, 2005.

¹¹ Tradução livre da autora: *...documentation that self-care requires internalization of motivation and internally induced activities to control behavior (Nusing Development Conference Group, 1973) P. 28.*

¹² Tradução livre da autora: *The person who scores high on achievement has motives that are internal and goal centered (Gough & Heilbrun, 1965) and should score high on the exercise of self-agency tool .P. 28.*

¹³ Tradução livre da autora: *.....self-care requires specific knowledge about oneself and the physical and social environment. P 29.*

A localização de controle é considerada uma variável importante para o exercício do poder de agenciar o autocuidado (Kearney & Fleischer ,1979), sendo também empregada por Neves, partindo de Perry, na elaboração de seu instrumento.

A concepção de locus de controle interno-externo está firmemente atrelada às pesquisas de Julian Rotter (apud Kearney & Fleischer ,1979) que desenvolveu, em 1966, uma teoria de aprendizagem onde afirma que a tendência do indivíduo realizar um comportamento é, em parte, resultado da certeza de que a resposta ao comportamento será seguida de reforço. Rotter considera que o indivíduo tem uma expectativa de que é capaz de controlar os acontecimentos que seguem suas ações a partir de um locus de controle interno ou externo. O autor o percebe como sendo interno quando o indivíduo considera que os resultados obtidos são consequência de suas próprias ações, por esforço pessoal, competência. Neste caso, o indivíduo considera que possui controle sobre o que lhe acontece. (Kearney & Fleischer ,1979)

Por outro lado, Rotter considera que o locus de controle é externo quando os resultados das ações realizadas pelo indivíduo são consequência de fatores externos a ele, independentemente da sua escolha, porém estando atrelados aos outros, à sorte, às chances presentes na vida. Desta forma, conclui-se que o locus de controle interfere no desempenho individual e na interpretação dos acontecimentos. (Kearney & Fleischer,1979; Neves, 1981; Pasquali, Alves, Pereira, 1998; Beck, 2001).

A revisão de literatura apresentada fala da viabilidade da abordagem ao tema de dor crônica numa ótica de autocuidado e aponta lacunas que foram preenchidas no decorrer do trabalho. Primeiramente construí uma visão diferenciada do conceito de *self-care agency e do nursing agency*, apoiando-o numa perspectiva da Medicina Tradicional Chinesa no que diz respeito à percepção do poder pessoal de mobilização de energia vital. A partir da demanda terapêutica (dor crônica) construí uma tecnologia de cuidado inovadora. Além disso, percebi que o referencial de Neves (1980) evidenciou-se nos dados obtidos na prática.

4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO-METODOLÓGICA

A concepção teórico-metodológica desta pesquisa procura aproximar uma abordagem oriental de cuidado à pessoa, olhando a dor como uma perturbação no fluxo de energia vital, de uma teoria de enfermagem que aponte a possibilidade de busca de causas internas e de auto-responsabilidade quanto ao estado de saúde/doença. Encontramos no marco conceitual de Dorothea Orem (1995, 2001), possibilidades de convergência do mundo ocidental com o oriental no âmbito do cuidado à saúde.

4.1 Marco Conceitual de Orem

Segundo Orem (1995, 2001) a enfermagem se faz necessária, transitoriamente, quando o indivíduo está impossibilitado de se cuidar, e ajuda a pessoa a suprir suas necessidades de autocuidado universais, de desenvolvimento e de desvios da saúde para retomar sua independência de cuidado. Para desenvolver o cuidado de enfermagem Orem (1995, 2001) apresenta uma teoria geral de enfermagem que inclui três teorias específicas: a do autocuidado, a do déficit do autocuidado e a do sistema de enfermagem.

Um dos suportes teóricos desta pesquisa, está fundamentado no marco conceitual de Orem (1995, 2001) apresentado na formação da sua teoria geral que se constitui em: demanda terapêutica de autocuidado (therapeutic self-care demand) , self-care agency¹⁴ e nursing agency¹⁵.

4.1.2 Demanda terapêutica de autocuidado

¹⁴ *Self care agency* pode ser traduzido como o poder para agenciar o autocuidado.

¹⁵ Para *Nursing agency*, adotaremos como tradução, conhecimentos e habilidades da enfermeira.

Orem (2001) coloca que a demanda terapêutica de autocuidado é a necessidade de cuidado profissional em função do estado de saúde do cliente. Considera que é um conceito complexo, teórico e a demanda de ação para o autocuidado do indivíduo é independente da sua habilidade individual de engajamento no autocuidado. A demanda terapêutica deve ser construída a partir de situações práticas, concretas, através de um processo de investigação e avaliação para determinar a tecnologia requerida ou seqüência de ações adequadas, num tempo necessário, em função das condições e circunstâncias do cliente. A demanda terapêutica de autocuidado, neste trabalho, é, fisiologicamente, a dor crônica e, psicologicamente, desvelar os sentimentos ou a dor emocional, conforme a ótica da MTC. A tecnologia proposta para suprir essa demanda é a focalização, a acupuntura e o Diário desenvolvidos com habilidade e competência da enfermeira.

Orem coloca como sendo oito os requisitos universais de autocuidado e o oitavo é, numa tradução livre, “a promoção da atividade e desenvolvimento humano dentro de grupos sociais de acordo com o potencial, limitações de conhecimento e o desejo humano de ser normal. “(OREM, 2001, p. 225). Orem considera ser essencial o estado normal (normalcy) e que esta normalidade está de acordo com as características genéticas e constitucionais e com os talentos individuais. Portanto, a busca do estado normal pelos portadores de dor crônica significa ficar livre da dor e cuidar do sentimento não expresso e não considerado conscientemente.

Como requisito de desenvolvimento de autocuidado os portadores de dor crônica podem necessitar de provisão de condições que regulem o ambiente físico, biológico e social para prevenir o desenvolvimento de estados de medo, raiva ou ansiedade. (OREM, 1995, 2001). Como requisito de desvio de saúde relaciona-se a necessidade de modificar o auto-conceito (e a auto-imagem), de se aceitar como estando num determinado estado de saúde e necessitando formas específicas de cuidado. (OREM, 2001).

4.1.2 Poder de agenciar o autocuidado - Self-care agency

Entende-se o autocuidado como sendo um comportamento natural e desejável para seres humanos adultos. À medida que nos desenvolvemos, nos relacionamos socialmente e fazemos parte do mundo, vamos aprendendo formas de cuidar de nós mesmos. Para sobreviver temos que nos tornar responsáveis pela nossa saúde, pelas nossas escolhas e, à proporção que vamos exercendo a auto-responsabilidade pelas nossas ações e atitudes, vamos desenvolvendo uma autoridade interna norteadora de nossas condutas e escolhas em relação à vida.

Orem (1995, 2001) define autocuidado como uma ação de pessoas adultas, que desenvolvem a capacidade de cuidarem de si mesmas em diversas situações. O autocuidado é uma necessidade dos seres humanos, é a prática de cuidados que as pessoas iniciam e realizam para seu próprio interesse em manter a vida, a saúde e o bem estar. Os indivíduos que adotam o autocuidado, possuem o requisito que os tornam capazes para a ação – o poder de agir de forma deliberada no agenciamento de posturas reguladoras de fatores internos e externos que afetam o desenvolvimento e atividades do indivíduo. Portanto, o autocuidado apresenta um propósito, um padrão e uma seqüência. Orem (1995) afirma que se o autocuidado for efetivo, contribuirá para a integridade estrutural, funções e desenvolvimento humano.

Os fatores condicionantes para o autocuidado estão relacionados e são afetados pelo autoconceito, grau de maturidade, fatores culturais, conhecimentos sobre saúde, lugar ocupado na constelação familiar e nos grupos sociais e pela escolha pessoal de se engajar ou não em ações de autocuidado. Orem (1995) salienta a amplitude e a flexibilidade do conceito de autocuidado de forma a poder englobar tudo que o ser humano faz para si mesmo durante a sua vida. Orem (1995, 2001) refere-se ao ser humano como o indivíduo em movimento e não num estado estático, o que contribui para a maturidade do seu potencial maior, num processo de vir a ser. Este vir a ser envolve comunicação, estar em conexão com o desejo de conhecimento e de busca da verdade, fazer o bem para si mesmo e para os outros. Finalmente a autora aponta que bebês, crianças, idosos, doentes e pessoas deficientes necessitam de

cuidados providenciados por pessoas que as cuidam, sendo, portanto, dependentes de cuidados.

Para Orem (1995), o self-care agency implica o poder da pessoa em agenciar seu autocuidado. Numa tradução livre: “A competência para o autocuidado é o poder de um indivíduo se engajar em ações para o autocuidado.” (OREM, 1995 p. 215). É uma ação deliberada, envolve uma decisão, uma escolha. (OREM, 1995). O termo agency foi utilizado por Neves (1980) como competência ou capacidade da pessoa para exercer o autocuidado. No âmbito desta pesquisa, o self-care agency implica a pessoa assumir o seu poder pessoal, isto é, comprometer-se consigo e escolher se mobilizar para assumir o seu próprio cuidado, tomar “posse” de si mesma, não esperar que o cuidado venha de fora, de um cuidador profissional ou não. Escolhi nesta pesquisa trabalhar apenas com os conceitos de Orem supracitados, em detrimento de sua Teoria de Autocuidado propriamente dita, para aproximar a abordagem desta autora dos conceitos da MTC.

Acredito que, à medida que o poder pessoal para o autocuidado vai sendo agenciado, o cliente vai se sentindo apoiado e com suporte para entrar em suas questões sentimentais. O cliente vai progressivamente se conhecendo, identificando o seu todo físico e sentimental, aceitando/acolhendo suas ações (e reações) frente a situações geradoras de dor. Assim, passa a ter opções, a construir possibilidades de se tornar livre, inteiro e não mais separado de uma parte sua, uma vez que o todo é físico, mental, emocional e espiritual. O indivíduo aprende a acolher a dor como uma parte de si mesmo, verifica que esta tem algo de revelador, um ensinamento e um significado a ser desfeito e reconstruído. Ao conhecer, sentir a dor, identificar seus acontecimentos deflagradores, modifica a visão crítica que tem em relação à dor crônica a qual não poderá mais ser a mesma ou igual. Segundo Albert Einstein “A mente que se abre a uma nova idéia, jamais volta ao tamanho original.” (apud TREZZA, 2002). O poder pessoal do indivíduo passa a ser manifesto e perceptível para si mesmo, o que leva o cliente a agenciar o seu autocuidado, pois quando aprendemos algo, modificamos a relação com o objeto de estudo e o anteriormente desconhecido nunca mais será o mesmo. Não há volta.

A(O) enfermeira(o) deve estar capacitada(o) para planejar e providenciar cuidados para clientes que os necessitem por estarem impossibilitados de agir, impedidos de agir ou por serem ineficazes nas suas ações de autocuidado. Do ponto de vista do cliente, o cuidado de enfermagem sempre é uma ação recebida, uma assistência pessoal ou uma ajuda de alguém qualificado para cuidar. Sob a ótica da enfermagem o cuidado é uma ajuda efetivamente prestada a uma pessoa (OREM,1995). Nesta pesquisa, olha-se o cliente como sendo ineficaz nas suas ações de autocuidado o que o faz necessitar de auxílio para agenciar o poder pessoal e interno para o cuidado com suas dores crônicas.

Saber cuidar é um processo cognitivo e não uma condição estática. Envolve ensinar e aprender. Orem (1995) alerta que as(os) enfermeiras(os) que não desenvolvem a habilidade de pensar dentro de um quadro referencial de cuidado, correm o risco de serem tarefeiras(os), olhando as pessoas que necessitam de cuidados como objetos. Aprender a olhar como um cuidador pode ser facilitado ou dificultado pela educação formal em uma escola de Enfermagem e pelo preparo e conhecimento da(o) enfermeira(o). Orem (1995) salienta a importância da formação do profissional, devendo este possuir informações concernentes ao seu campo de atuação, ser criterioso e ter habilidades suficientes para reconhecer os eventos, circunstâncias e condições que identificam a pessoa que necessita de cuidados de saúde. A partir dessas considerações, a autora desenvolve o conceito de conhecimentos e habilidades da enfermeira comprometida com o cuidar do outro (*nursing agency*).

Cuidar é uma palavra empregada com diferentes significados, em diferentes contextos. Na área da saúde, normalmente significa, cuidar de, ter cuidado com. (*Take care of*). Isto pode significar olhar, ser responsável por, suprir alguém ou algo. Enfermagem é um serviço de cuidado especializado e um método de ajuda; numa perspectiva de enfermagem, cuidar pode ser compreendido como uma seqüência de ações que, se implementadas, vão superar ou compensar limitações na saúde de pessoas engajadas em ações reguladoras funcionais e de desenvolvimento. Orem (1995) cita cinco métodos de ajuda através dos quais uma pessoa pode compensar ou superar a dependência de ações alheias, métodos esses que as enfermeiras empregam

com pessoas dependentes de cuidados: (1) agir ou fazer pelo outro; (2) guiar ou direcionar; (3) prover suporte físico ou psicológico; (4) proporcionar e manter um ambiente que dê suporte ao desenvolvimento pessoal; (5) ensinar. (OREM, 1995, p.15).

Entende-se que o conhecimento e o uso de habilidades da(o) enfermeira(o) estejam relacionados, também, com o comprometimento em ajudar o cliente se ele assim o desejar. Neves (1980) refere-se a esse conceito como a habilidade da(o) enfermeira(o) de planejar e implementar um sistema de cuidado de enfermagem dirigido às necessidades do cliente. A necessidade do cliente pode ser de compreender a si mesmo.

O poder (*agency*) de agenciar o autocuidado pode emergir na relação de ajuda que se estabelece entre o cliente e a(o) profissional de enfermagem. Acredito que o poder da mudança (autocuidado) está com o cliente a(o) enfermeira(o) reconhece este poder e agrega a ele os seus conhecimentos e habilidades. Quando os dois poderes – o poder de agenciar o autocuidado e os conhecimentos e habilidades do profissional estão juntos, eles se potencializam e isso possibilita que algo maior aconteça, na possibilidade do cliente agenciar o seu autocuidado, traduzindo-se no sarar da dor. Cabe à(ao) enfermeira(o) somente assumir o compromisso na relação de cuidado e de ajuda. Isso a(o) libera da falsa crença de cura segundo o modelo biomédico, no qual o indivíduo procura depositar a responsabilidade do tratamento na autoridade externa, no profissional de saúde. O peso de cuidar do outro é suavizado, uma vez que o cliente e a(o) enfermeira(o) fazem cada um a sua parte e assumem a sua própria responsabilidade no processo de sarar.

Usando conhecimentos e habilidades da(o) enfermeira(o), essa ação de cuidado se traduz na atenção ao movimento interno do cliente em seguir em direção ao agenciamento do autocuidado. Traduz-se, ainda no reconhecimento da escolha do cliente em seguir na busca de seu poder, em decidir pela necessidade de um tempo para agenciar o autocuidado ou na escolha pela desistência.

4.1.3 Competências e habilidades da(o) enfermeira(o)- *Nursing agency*

Para Orem (1995,2001) a enfermagem possui três áreas operacionais: social, interpessoal e profissional-tecnológica. O poder deverá estar presente em metas práticas e intelectuais referentes às três áreas acima citadas, incluindo: motivação sustentável, vontade de prover cuidados, habilidade de unir diferentes ações seqüenciais voltadas para a meta, consistência em implantar um plano de cuidados de enfermagem, habilidade de proporcionar ajustes no planejamento em função de situações emergentes e habilidade de cuidar do ser. Nessa perspectiva, a(o) enfermeira(o) poderia ser definida, essencialmente, como o profissional responsável pelo cuidado de enfermagem. (OREM, 1995,2001).

Orem sugere características desejáveis para as três áreas citadas no parágrafo anterior. Da relação sugerida por Orem (1995,2001) serão citadas as relevantes para este trabalho. Em relação à área social pode ser salientada a necessidade da(o) enfermeira(o) reconhecer as diferenças culturais entre grupos e entre os membros do grupo; aceitar e respeitar aos outros e a si mesma(o) como indivíduos adultos, reconhecendo que cada um tem um modo único de comportamento em situações interpessoais; ser gentil e mostrar consideração pelos demais; ser responsável em prover cuidados de enfermagem, para os indivíduos ou para os grupos, de acordo com as necessidades apresentadas; compreender os limites de atuação da enfermagem como um dos serviços de saúde; estar consciente da natureza contratual e relacionamento profissional existente em relação ao cliente, mostrando-se capaz de realizar as ações de enfermagem dentro dos limites dessa relação.

Na área interpessoal as características desejáveis são: ser bem informado sobre a dimensão psicossocial das relações interpessoais; ter conhecimento de fatores que facilitam ou dificultam o relacionamento interpessoal, bem como das condições necessárias para o desenvolvimento das relações de ajuda; interessar-se por identificar e resolver problemas humanos que possam interferir em relacionamentos e produzir dores emocionais e sofrimento; possuir habilidades interpessoais ajustáveis, passíveis

de adaptação, para crianças, adultos e doentes, conforme situação econômica ou intelectual; aceitar as pessoas que estão sob cuidados de enfermagem e trabalhar com elas de acordo com seus papéis no autocuidado e no cuidado dependente.(OREM,1995,2001).

Quanto às características tecnológicas desejáveis Orem (1995,2001) referencia que a(o) enfermeira(o) deve possuir domínio de técnicas de enfermagem válidas e confiáveis para diagnosticar e prescrever cuidados; ser experiente ou tornar-se especialista em tecnologias confiáveis para práticas de enfermagem produzindo sistemas de cuidado para as diversas situações; ter habilidade em integrar métodos de ajuda com tecnologias operacionais para produzir e instrumentalizar sistemas de enfermagem efetivos para indivíduos e grupos de indivíduos; ser alerta, presente, desembaraçada e confiante nas situações de cuidado; buscar experiências práticas no contexto da enfermagem e supervisão, bem como educação e treinamento especializados para ampliar e aprofundar seus conhecimentos dentro da competência da enfermagem; ter mentalidade investigativa.

No exercício da enfermagem como pessoas, não apenas como profissionais, desenvolvem-se qualidades de personalidade e caráter. A enfermagem é uma profissão que trabalha na relação direta com o outro onde não apenas exerce, mas implica o desenvolvimento contínuo de competências que definem o poder, a competência e habilidade de ser enfermeira(o). Segundo Orem (1995,2001) as capacidades inerentes à (ao) enfermeira(o) relacionadas à provisão de cuidados aos outros estão relacionadas às virtudes¹⁶ de arte e à prudência. Estas qualidades são desejáveis e estão associadas ao poder. A arte é percebida como uma qualidade que se revela no que é feito, na produção de comportamentos, enquanto a prudência é definida com a razão correta para agir de determinada forma, considerando-se o que deve ser feito e avaliando estratégias de ação para o indivíduo. A prudência é particular ao sujeito e contempla o provável e o bom em situações concretas, sendo uma virtude da mente e do caráter da pessoa. Ao criar tecnologias de cuidado, a arte e a prudência devem ser observadas,

¹⁶ Traduzido do original “virtue” (OREM,2001,p.293)

considerando-se que ambas são adquiridas e estabelecidas pelas pessoas para que ajam de um modo particular (OREM, 1995,2001).

4.2 Estrutura Cognitiva

Neves (1980), em sua tese, relaciona a estrutura cognitiva e autocuidado à saúde de indivíduos adultos internados em um hospital universitário nos Estados Unidos e utiliza como referencial teórico os conceitos das teorias de Fishbein e Ajzen, Perry e Orem. Para avaliar a relação entre estrutura cognitiva e autocuidado à saúde, Neves (1980) elabora dois questionários, o HRCS – Health Related Cognitive Structure e o HSC – Health Self Care¹⁷, confirmando, ao fim de seu estudo, que existem relações significativas entre (1) estrutura cognitiva e autocuidado à saúde e (2) a posição que os sujeitos ocupam nas referidas escalas.

Segundo Neves (1980), para Fishbein e Ajzen as crenças e valores de uma pessoa sobre determinado assunto influenciam suas atitudes e intenções para assumir e desempenhar comportamentos, sendo a motivação uma condição necessária para a ação. Para Perry (apud Neves, 1980) o desenvolvimento de uma pessoa, no sentido intelectual e ético, segue um esquema, forma ou padrão de organização através do qual o indivíduo constrói suas experiências, especialmente as relativas à natureza e origem do conhecimento, valores e responsabilidades. O autor denomina estes padrões como (a) dualismo (b) relativismo e (c) comprometimento no relativismo.

Os dualistas percebem o mundo em termos de dualidade: certo e errado, bom e mau, e utilizam termos absolutos para expressarem suas idéias; para eles a autoridade tem a resposta correta ou totalmente errada e por isso não precisa ser questionada. Os relativistas percebem o mundo com diversidade de opinião, conhecimentos e valores, iniciam a análise e vislumbram possibilidades de alternativas, quebrando a forma de pensamento dual sobre pessoas e situações. Os indivíduos pertencentes à categoria

¹⁷ Estrutura cognitiva relativa à Saúde (HRCS) e Autocuidado com a Saúde (HSC) numa tradução livre da pesquisadora do original.

comprometimento no relativismo demonstram capacidade de análise e síntese, tomam decisões, aceitam suas próprias escolhas e se dispõem a correr o risco por estas escolhas, enfim de se comprometem consigo mesmos. Crescimento e desenvolvimento pessoal relacionam-se com a evolução do dualismo para o relativismo e deste para o comprometimento no relativismo, numa forma qualitativamente crescente e complexa atrelada ao modo de pensar sobre assuntos que dizem respeito à vida da pessoa. O esquema de Perry é composto por estas três categorias básicas, cada uma delas caracterizada por três posições, totalizando nove áreas ou formas de perceber o mundo.

Para Orem citada por Neves (1971; 1980) o autocuidado é um comportamento deliberado que foi aprendido pela pessoa no decurso de sua vida e que lhe permite assumir responsabilidades no sentido de satisfazer demandas para promoção, manutenção e recuperação da saúde. Tais demandas são universais, envolvendo desvios da saúde e de desenvolvimento. As atividades de autocuidado são aprendidas conforme as crenças, hábitos e práticas que caracterizam o grupo cultural ao qual o indivíduo pertence. Fatores como idade, estado de desenvolvimento, maturidade e estado de saúde determinam as atividades de autocuidado desenvolvidas pelo indivíduo. Conhecimentos e habilidades, valores e metas, motivação contínua e um padrão de resposta aos estímulos internos e externos favorecem ou não o autocuidado.

Bieri e Harvey, Hunt & Schroeder citados por Neves (1980), definem estrutura cognitiva como um mecanismo de processamento de informações que ajuda a pessoa a ter um *insight* sobre uma determinada situação. Para esses autores esta é uma estrutura mediadora ou filtro interno que seleciona e organiza, de uma maneira própria e particular, os estímulos e informações que a pessoa recebe do meio externo e que parecem determinar a forma que o indivíduo utiliza para transformar os seus pensamentos em ações, em interação com o mundo exterior.

Knefelkamp e Slepitzka também citados por Neves (1980), utilizando as nove posições propostas por Perry, afirmaram que o desenvolvimento das pessoas pode ser avaliado a partir de suas formas de expressão escrita e verbal, as quais se caracterizam por nove áreas de mudança qualitativa definidas como: (1) estrutura semântica: uso de

absolutos; (2) auto-processamento; (3) análise da situação; (4) abertura para alternativas; (5) habilidade de assumir responsabilidade; (6) habilidade de assumir novos papéis; (7) localização do controle; (8) síntese; (9) habilidade de assumir riscos consigo mesmo. Optei por utilizar esta ordenação das áreas de mudança qualitativa, diferentemente do original de Neves (1980), uma vez que verifiquei adaptar-se melhor ao trabalho aqui realizado. Estas áreas foram descritas por Neves ¹⁸(p. 23 e 163, 1980), da seguinte forma:

1. *Localização do controle* – O indivíduo faz suas escolhas a partir de um referencial externo ou interno. As pessoas progredem de uma posição de controle externo (familiares, autoridades sociais, rejeição ou aceitação da autoridade) para uma posição de controle onde a informação é processada, predominantemente, a partir de um ponto de referência interno.

2. *Análise* – É a habilidade do indivíduo de ver um assunto sob diversas perspectivas, discernindo as diferentes partes que o compõem. A pessoa ao desenvolver sua capacidade de análise, se torna, progressivamente, capaz de perceber a relação entre causa e efeito.

3. *Síntese* – É a habilidade do indivíduo de integrar os diversos componentes do assunto num todo complexo, de uma forma mais elaborada que na análise. Este fator é experienciado quando a estrutura cognitiva é madura.

4. *Estrutura semântica* - Relaciona-se com o significado das palavras no contexto e refere-se à qualidade dos verbos e qualificadores empregados na expressão falada e escrita. Observa-se uma progressão de uma estrutura semântica caracterizada por qualificadores absolutos para uma estrutura semântica mais aberta que permite alternativas e o maior emprego de qualificadores e modificadores quando a pessoa avança em direção ao autocuidado. O uso de termos absolutos identifica as expressões utilizadas pelos clientes.

5. *Auto-processamento* – Pode ser interpretado como a habilidade de auto-exame que envolve estar ciente de padrões comportamentais pessoais e a repetição destes padrões. Esta habilidade relaciona-se à capacidade de análise e à capacidade de

¹⁸ Numa interpretação e tradução livre feita por mim.

aprofundamento na compreensão dos problemas que o(a) cliente está enfrentando em sua vida.

6. *Abertura para alternativas* - A amplitude do tema. O indivíduo está informado e reconhece a legitimidade de outros pontos de vista e possíveis explicações, mesmo que tenha opinião diferente da perspectiva proposta.

7. *A capacidade de assumir responsabilidade* - A vontade de correr riscos e aceitar as conseqüências das ações e decisões sobre fatores intervenientes inesperados não considerados. A possibilidade de busca para compreender as razões de seus assuntos pessoais.

8. *A habilidade em assumir novos papéis* - A capacidade presente ou não, do indivíduo expandir seu repertório de habilidades e comportamentos, dentro de um contexto de demanda de novas regras. Quando presente o indivíduo se mobiliza de uma posição de estagnação para uma de busca, com confiança de novas oportunidades para si, com novas regras e novas atividades. É a capacidade de assumir a condução do processo de compreensão dos novos fatores.

9. *A habilidade de assumir riscos* - Próxima da capacidade de assumir novos papéis, esta área se refere à habilidade do cliente arriscar-se quanto a novas demandas e relaciona-se à auto-estima. Quando presente o cliente tem auto-confiança que o capacita a empreender novas experiências e novos conceitos. Ele confia em si, no seu processo e está disposto a correr riscos.

Neves (1980), como resultado de seu estudo, identificou que os clientes adultos hospitalizados que se situavam na categoria dos *dualistas* percebem as questões de saúde em termos absolutos, certo ou errado, bom ou mau. Estes clientes aceitam ou rejeitam a autoridade do profissional de saúde e são fortemente influenciados por um referencial externo situado no seu meio ambiente. Tendem a perceber que os médicos, enfermeiras e outros profissionais da saúde sabem tudo sobre questões referentes aos cuidados com a saúde, portanto devem ter as respostas corretas e ter um planejamento de cuidados de saúde que eles, clientes, devem seguir. Não demonstram a habilidade

de analisar e de sintetizar as questões referentes à própria saúde. Auto-processam minimamente e são limitados na tomada de decisões, podendo, no entanto, empreender ações que funcionaram para outros clientes. Neste caso, eles não assumem total responsabilidade pelas escolhas, pois são influenciados por outras pessoas. Entretanto, estes clientes têm a possibilidade e o potencial para evoluírem em direção ao relativismo e comprometimento no relativismo.

Os clientes *relativistas* percebem as questões de saúde como questionáveis e indefinidas e sentem a necessidade de auto-orientação e de avaliarem a autoridade em saúde de uma forma racional. Estes indivíduos melhoram seus níveis de autoprocessamento de informações, tornam-se aptos a utilizar conhecimentos na análise das questões de saúde e vislumbram a possibilidade de examinar outras alternativas. Tornam-se aptos a perceber possibilidades legítimas e lidam com os aspectos positivos e negativos inerentes a elas. Passam a fazer escolhas com o auxílio de um profissional de saúde que é percebido como um recurso dotado de conhecimento e experiência, mas não como uma autoridade inquestionável. Esse profissional constitui um auxiliar no processo reflexivo do cliente. Apesar da localização do controle ter caminhado de um ponto de referência externo para um de referência interno, eles permanecem alheios às implicações de seu próprio estilo de vida e hábitos de saúde e continuam definindo saúde de uma forma tradicional.

Os indivíduos identificados como *comprometidos no relativismo* assumem e ampliam a responsabilidade por decisões relativas aos assuntos de saúde e se mostram capazes de sintetizar os vários fatores que contribuem no processo de tomada de decisão. Experienciam o sentido de seu compromisso e se sentem desafiados a esclarecer seus próprios valores em relação à saúde, crenças e ações que implementam para melhorar a sua própria saúde. Consideram a saúde como um valor relevante nas suas vidas, mostrando-se esclarecidos nas questões a essa relacionadas e reconhecem os efeitos, positivos e negativos, de suas ações sobre a própria saúde.

Suponho que há uma relação entre o poder de agenciar o autocuidado e o livre fluxo do *Qi* pelos canais de acupuntura. Ao identificar os sentimentos, relacioná-los

com as dores físicas, identificar crenças, hábitos e acontecimentos dolorosos há liberação de energia estagnada, que obstrui o fluir do *Qi* pelo corpo. Liberando o *Qi* estagnado o Sangue¹⁹ é impulsionado para estas áreas mal nutridas do corpo. Por estarem mal nutridas essas regiões corporais apresentam dores, modificações lentas na sua função e posterior modificação na forma anatômica. Pode-se tomar como exemplo uma planta mal hidratada e mal nutrida que lentamente vai dando sinais de enfraquecimento, murchando e talvez morra. Se conseguirmos, em tempo, regá-la com água e nutrientes, ela volta ao seu vigor anterior. Semelhantemente, desobstruindo os canais ou meridianos de acupuntura haverá a redução ou desaparecimento da dor. Portanto, o sarar da dor emocional relaciona-se com o sarar da dor física e está na dependência do cliente fazer uma escolha e optar por mobilizar o seu poder nesse sentido.

Neves (1980) identificou que os clientes categorizados como dualistas e que permanecem nesta categoria, não apresentando condições básicas para agenciar seu autocuidado, bem como os que não evoluem qualitativamente de dualistas a relativistas não agenciam seu autocuidado. Portanto, no meu entendimento, não mobilizam o seu *Qi* para a melhoria ou desaparecimento do quadro álgico. Caso esta suposição esteja correta, esses clientes não apresentarão melhora, seu quadro permanecerá igual ou levemente melhorado.

A prontidão para buscar uma nova análise para a dor, o comprometimento assumido com esta mudança de referencial interno e a perseverança neste processo remete o cliente a uma nova forma de relacionar-se consigo e com os outros.

Como enfermeira assistencial, na área hospitalar, observava que havia clientes que evoluíam bem e outros não, independente do diagnóstico, do tratamento médico ou dos cuidados prestados pela enfermagem. No exercício da acupuntura isto torna-se evidente, pois a relação com o cliente é direta. O cliente procura a acupuntura por desejar resultados, freqüentemente por estar insatisfeito com o tratamento que vem recebendo, por considerar perniciosos os efeitos colaterais dos medicamentos

¹⁹ Sangue escrito com letra maiúscula para diferenciar da visão ocidental de sangue.

necessários para debelar sua dor e para buscar opções de tratamento. Ao aderir a um tratamento, tanto o cliente, quanto o profissional de acupuntura, manifestam uma perspectiva de resultado, estabelecendo uma previsão do tempo necessário de tratamento e uma previsão orçamentária. Supõe-se que a não melhora do quadro apresentado pelo cliente está relacionada com a capacidade deste último assumir ou não responsabilidades sobre a própria saúde, apresentando, ou não, mudanças. O abrandamento do quadro algico relaciona-se ainda ao abandono, ou não do tratamento à medida que aparecem sinais de diminuição da dor, o que se dá, por exemplo, porque o cliente apresente dúvidas a respeito de como seria dali por diante a vida sem dor. Os clientes que não evoluem conforme o esperado, são os que não mobilizam em si mesmo, o seu poder de autocuidado.

A partir da observação da estrutura cognitiva do cliente, conforme propõe Neves (1980), pode-se, durante o prosseguimento do tratamento por acupuntura, observar se há uma mudança na fala e nas expressões utilizadas pelo cliente, uma mudança de localização de controle, o que permite perceber se o cliente começa a apropriar-se de suas questões. Desta forma, pode-se ainda, perceber a presença e ausência de possibilidades de obtenção de resultados positivos. Sob esta ótica, desejar-se-ia idealmente clientes relativistas e/ou comprometidos no relativismo, pois, estes dariam a satisfação da efetividade da ação de cuidados.

Estas reflexões impulsionam a busca de referenciais de participação direta do cliente no seu tratamento. A possibilidade de ver o indivíduo como criador de sua saúde ou doença, a partir das suas crenças, hábitos e práticas, sinaliza nesta direção. O referencial de Orem de autocuidado constitui uma resposta possível para esta questão. Orem (1980), ao definir o poder do cliente em agenciar o autocuidado, explora bem a questão do poder, da ação deliberada, de assumir responsabilidade, de colocar a(o) enfermeira(o) como o profissional que pode impulsionar o cliente para a assunção do seu poder. Neves (1980), em seu trabalho, ressalta a necessidade de respeito à etapa em que o cliente se encontra, alertando quanto a momentos de avanço e de recuo e chamando a atenção para a necessidade de fornecer ao cliente um estímulo no curso de

sua trajetória, oferecendo-lhe apoio e reconhecimento. Outrossim, Neves menciona que o profissional não se deve colocar numa posição prepotente e irreal de detentor da cura.

A presente pesquisa tem a intenção de favorecer ao cliente acesso às crenças, atitudes, intenções e comportamentos que costuma ter em relação a sua dor crônica e, pelo registro no Diário, tenciona levá-lo a uma reflexão sobre a forma de perceber a vida, as suas dores, os seus pensamentos e as suas reações frente aos acontecimentos vividos diariamente. Outra forma de acessar as crenças, pensamentos e reações é a focalização.

Pensa-se que os clientes portadores de dores crônicas necessitam de ajuda da(o) enfermeira(o) para poderem enfrentar essa condição de saúde porque, somados a outros fatores, ainda permanecem atrelados a atitudes, comportamentos e hábitos apreendidos no meio social onde vivem. Conforme proposto por Neves (1980), fundamentada em Perry, o perfil de organização das crenças, atitudes, comportamentos e hábitos determina o padrão comportamental do indivíduo que quando não apresenta evolução na sua estrutura cognitiva, pode estar contemporizando, adiando, escapando ou retrocedendo frente à situação e à possibilidade de mudança (Perry apud Neves, 1980). Assim, o cliente pode escolher manter sua posição, seu apego ao problema por não se sentir preparado, considerar a mudança exagerada para sua capacidade, estar ressentido com a situação ou se mostrar alienado.

Nesta pesquisa, pretende-se levantar dados iniciais que permitam identificar qual é o padrão dominante na forma do indivíduo perceber a si e ao mundo, ou seja, a qual das categorias de Perry pertence, com base nas áreas de mudança qualitativa²⁰. Para tal serão utilizados os relatos escritos no Diário e os relatos verbais obtidos nas consultas agendadas, nos encontros individuais para a realização de crânio-acupuntura e nas reuniões de grupo, bem como os relatos de observações feitas por mim no diário de campo.

²⁰ conforme o entendimento que Neves (1980) teve do texto de Knefelkamp e Slepitz.

A partir da identificação inicial e continuada, utilizando parâmetros sugeridos por Neves (1980), pretende-se identificar primeiramente a que categoria cognitiva pertencem os participantes com dores crônicas. Utilizando-se a acupuntura, o auto registro intitulado Diário e a habilidade de focalização, deseja-se observar se os participantes evoluem da categoria cognitiva inicial para outra subsequente e se concomitantemente a isso, o poder de agenciar o autocuidado é despertado no indivíduo, diminuindo, com isso, o nível, periodicidade e intensidade da dor. O cliente, assumindo o seu próprio poder de autocuidado, pode ficar livre da dor e da autoridade externa, equipando-se com a tecnologia proposta para buscar a resolução de problemas nesse e em outros momentos da sua vida, numa atitude responsável frente a sua saúde.

4.3 Medicina Tradicional Chinesa (MTC)

Nesta pesquisa, aproximo o conceito oriental de saúde de uma abordagem ocidental. Parte-se, neste trabalho, da premissa de que o poder de agenciar o autocuidado relaciona-se com a prontidão para o autocuidado e significa possuir o *Qi* latente. Este Poder é uma das formas de apresentações do *Qi*, um conceito tradicional e básico da Medicina Tradicional Chinesa. Nessa concepção, Poder relaciona-se com Energia, já que a palavra *power* quando traduzida para português (HOUAISS,A; VILLAR,M.S.; FRANCO, F.M.M., 2001) pode ter duas significações válidas no âmbito deste trabalho: poder e energia.

Segundo Maciocia (1989), He e Me (1999), Auteroche e Navailh (1992) e Yamamura (2004) o *Qi* manifesta-se com duas faces: o *Yin* e o *Yang*. O *Yin* indica a matéria, a diminuição da atividade e o *Yang* indica a função e o aumento da atividade. O mundo material, na filosofia chinesa, é o resultado da interação dessas duas faces e o homem é formado pelo “*Qi* do céu e da Terra” (HE e NE, 1999, p.36). Não há tradução possível para esses dois conceitos já que não constituem forças, substâncias, nem gêneros.

No *Su Wen*, capítulo 5 afirma-se que: “O *Yin* corresponde à falta de movimento e sua energia simboliza a terra; o *Yang* corresponde ao movimento e sua energia simboliza o céu, portanto, o *Yin* e o *Yang* são os caminhos da terra e do céu”. (BING WANG, 2001, p.49). Afirma-se ainda que “O *Qi* é a substância da matéria que está em movimento. Ela é tão fina, que não há nada no seu interior, e tão grande, que não há nada no seu exterior.”(HE e NE, 1999, p. 5). Portanto o *Qi* está na base de todas as coisas e a interação entre seus dois componentes resulta na infinidade de fenômenos do universo, já que a condensação e a dispersão do *Qi* forma tudo. (MACIOCIA,1989).

Escolhemos essa conceituação de *Qi* atrelada a *Yin* e *Yang* por optar por uma representação de movimento utilizada também por Orem. Autocuidado requer ação, é movimento, é sair do estado que o cliente se encontra e ir em direção à maturidade, realizando seu potencial humano individual.²¹: ser saudável. Orem (2001) descreve Saúde como um estado definido como a forma através da qual a pessoa revela sua existência, um estado que combina o todo (*whole*) e o saudável, perfeito (*sound*). O todo significa que nada foi omitido, ignorado ou diminuído²², enquanto saudável exprime a idéia da força e do pleno vigor e ausência de sinais de doença ou morbidade²³. Ou seja, a saúde depende da manutenção de um equilíbrio dinâmico e da união da estrutura (*Yin*) com a função (*Yang*) formando a totalidade do ser.

Maciocia (1989) cita dois aspectos do *Qi* que considera relevantes para a Medicina:

a) O *Qi* se manifesta simultaneamente em nível físico (*Yin*) e em nível mental, espiritual (*Yang*);

b) O *Qi* está em constantes estágios de agregação (*Yin*) e dispersão (*Yang*). Quando o *Qi* se condensa temos uma forma física (*Yin*).

²¹ *The point of view of human beings as persons is a moving rather than a static one.....movement toward maturation*". (OREM, 1995 p. 102; OREM,2001p. 187).

²² Tradução livre da autora: "The terms *whole* means that nothing has been omitted, ignored, or lessened" (OREM, 1995 p. 99; OREM, 2001, p.185)

²³ Tradução livre da autora: "The term *sound* means possession of full vigor and strength and absence of signs of disease and morbidity". (OREM, 1995, p.99; OREM, 2001, p.185).

Isso explica por que a mente e o corpo são indissociáveis, interdependentes, representando diferentes graus de condensação do *Qi*. Explica o fato de um sentimento como a raiva, por exemplo, poder causar danos físicos. A raiva é o mesmo *Qi*, é a mesma “energia vital”, se apresentando numa forma diversa de agregação de partículas. Um sentimento de raiva guardado por longo tempo, perturba o livre fluxo do *Qi* pelo organismo, levando à dor, distensões, massas, depressão.

A movimentação correta do *Qi* no organismo é fundamental para a fisiologia corporal, para a saúde. O subir ou descer, o entrar ou sair do *Qi* depende do funcionamento dos órgãos internos. Cada órgão tem um efeito particular sobre o *Qi* da mesma forma que cada sentimento tem um efeito particular sobre ele e, conseqüentemente, sobre o órgão (MACIOCIA, 1989).

Os conceitos de *Qi*, *Yin* e *Yang* certamente são o que mais distingue a filosofia chinesa da filosofia ocidental. A visão ocidental se baseia na dualidade, certo e errado, bom e mau. Certo e errado são opostos e ambos não podem ser verdadeiros, um está errado, é mau e não desejável. O conceito de *Yin* e *Yang* é radicalmente diferente, esses são opostos, mas complementares, um não existe sem o outro e ambos são verdadeiros. Como afirma Maciocia (1992, p.1), “...,Yin contém a semente de Yang e vice versa, então, contrariamente à lógica Aristotélica, A pode ser NÃO A”.

Acredito que à medida que a(o) enfermeira(o), com sua habilidade e competência (uma forma de poder, de *Qi*) vai conseguindo mobilizar o poder de agenciar o autocuidado no cliente, o *Qi* invisível começa a se tornar visível e palpável, manifesto principalmente para o cliente e quando o cliente começa a acreditar no seu poder, o que é evidenciado na transição do lócus de controle externo para interno e diminuição no emprego de termos absolutos, está iniciando o seu processo de sarar. A dependência de autoridade externa começa a se modificar e o cliente começa a perceber como ele constrói a sua própria verdade e como ele cuida de sua saúde. Essa modificação concretiza-se e é revelada na forma do cliente se expressar, na estrutura semântica da construção da sua expressão verbal e escrita e diminuição nos níveis de dor.

A proposta central deste trabalho é a modificação da dor levando o participante a ver a dor crônica não somente como negativa, desprovida de significado, constituindo algo a ser simplesmente combatido, pois neste caso despreza-se uma dimensão na dor, uma informação, não havendo o todo. A dor necessita ser percebida como má e boa ao mesmo tempo. O lado mau é evidente, porém há necessidade de busca do lado bom que pode significar a libertação de uma energia perversa (*Qi* estagnado) a qual se condensa em um sentimento que vem perturbando o cliente há muito tempo.

4.4 Tecnologia de Cuidado

Mantendo o objetivo de despertar o poder para o autocuidado em foco, ao planejar esta pesquisa buscava procedimentos que pudessem ser adicionados à acupuntura, uma vez que esta impulsiona o *Qi*, e *Qi* é poder, estando a vinculação com o conceito de Orem delineada por esta aproximação. Considerei ser de fundamental importância a participação ativa dos clientes, uma vez que autocuidado, na minha percepção, tem a ver com “tomar posse de si mesmo”. Buscava sentimentos não expressos como obstrução ao fluxo de *Qi*, e já sabia, pelo referencial de Neves (1980), que as pessoas que, ao se expressarem, empregam termos absolutos e delegam a uma autoridade externa a culpa dos seus sofrimentos e a responsabilidade pelo seu tratamento, são menos aptos ao autocuidado. Necessitava de uma forma de convidar os portadores de dor crônica a buscarem internamente causas para suas dores, criar uma hábito novo e auxiliar a pessoa a perceber o seu próprio poder, tornando-se livre do sofrimento, isto tudo em um limite de tempo para cumprir o cronograma da pesquisa.

Essas considerações me levaram a planejar como tecnologia de cuidado uma combinação de acupuntura e focalização, esta como facilitadora de busca interna de sentimentos sem haver necessidade de interpretação ou de análise dos mesmos. A idéia de registro de dados objetivos de mensuração de dor, presente em muitos dos trabalhos

com pacientes com dor, aguda ou crônica, contribuiu com a necessidade de um diário. O artigo de Pennebaker (1997) contribuiu para a importância da pessoa registrar os temas que a perturbam e a validade desta conduta, somando à idéia de um diário. Esta foi a forma de composição da tecnologia de cuidado planejada para esta pesquisa. Somou-se a isto novamente Orem (1995,2001), com o seu conceito de competências e habilidades da enfermeira.

4.4.1 Focalização

Primeiramente, considero que a idéia principal é permitir ao cliente portador de dor crônica a autodescoberta dos fatores desencadeadores, pretendo empregar uma tecnologia para desenvolvimento da habilidade denominada *Focusing*, descrita por Gendlin (1981). Esse é um método de autopercepção que se constitui em focar uma sensação corporal (*felt sense*), como se fosse uma forma de ouvir o corpo e não a mente, a partir de uma situação que nos remeta a algo desagradável, por exemplo, uma dor. Gendlin partiu do questionamento oriundo de sua prática, observando o porquê de certos clientes não evoluírem na terapia ou o porquê da terapia ter sucesso para uns e não ter para outros. Gendlin (1981) analisou registros de sessões e concluiu que a resposta não estava no que o terapeuta falava nem no que os clientes falavam, mas na forma como certos clientes buscavam em si o que estavam sentindo no corpo, e tentavam descrever com clareza seus sentimentos, focados na sensação sentida. A partir deste fato, Gendlin (1981) tenta ensinar no seu livro *Focusing* o que estas pessoas fazem e como fazer isto conosco mesmos e com nossos clientes. A focalização e o desenvolvimento desta habilidade, este ato interno, não apenas para obtermos sucesso na terapia mas para abordarmos qualquer problema ou situação na vida. Gendlin ambicionou tornar a habilidade acessível a todos, de forma a podermos empregá-la em qualquer situação, nos possibilitando uma ferramenta que propiciasse mudanças a partir de um espaço interno, profundo, e de uma sensação sentida no corpo

(*felt sense*), ouvindo o corpo e não a mente, e não apenas a partir de pensamentos e sentimentos e de análise de comportamentos.

Focalização não é a emoção ou um sentimento, mas a sensação no corpo que nos remete a um problema ou a uma situação geradora de tensão, registrada no corpo. Situação semelhante anteriormente ocorrida, em alguma fase da vida, que gerou tensão emocional e que o corpo registrou como sensação física, passando a senti-la.

É importante que o terapeuta, o profissional que pretende empregar a habilidade com seus clientes, tenha experimentado o caminho em si próprio. A vivência, a experiência direta sentida em nós clareia a percepção da idéia descrita e desenvolvida por Gendlin (1981) e inegavelmente torna possível e útil a habilidade de focalização.

Pela simplicidade e a não necessidade de instrumentos para a realização da habilidade, necessitando apenas de treino, a focalização se torna uma tecnologia viável para as (os) enfermeiras (as) empregarem em diversas situações profissionais. Situações de mal-estar, de desconforto, de desespero de clientes, de familiares, de colegas e funcionários, podem se transformar em momentos ricos e plenos de informação para a pessoa que estiver disposta a se arriscar a olhar para o momento, como uma possibilidade diversa e não apenas querendo se desviar do momento, sair, escapar rapidamente da situação. Outra vantagem é que dispensa interpretação do profissional. A própria habilidade nos remete a um momento, imagem, situação geradora de tensão e isto por si só a esclarece, traz o significado para a pessoa que a vive. Portanto, não há a preocupação de estarmos adentrando áreas profissionais outras, que não sejam a enfermagem.

À medida que tem sucesso com a habilidade, o cliente passa a utilizá-la, como um recurso disponível, presente em outros momentos de sua vida. Diante de tensões, volta o seu olhar internamente em busca de significados, torna-se responsável pelas suas mazelas deixando de culpar eternamente e sem sucesso o outro. Conhecendo-se, torna-se diferente: não é mais o mesmo. “O processo traz mudanças”²⁴ (GENDLIN,1981 p.10) . As mesmas situações que infernizavam sua vida passam a

²⁴ Tradução livre da autora: “The process brings change.”

não ser mais motivo de descontentamentos, tensões, infelicidade. A pessoa pode utilizar a habilidade em um momento de tensão, não necessita um tempo extra, a mais, para mergulhar em si e ouvir o corpo, manifesto numa sensação que quer ser sentida e não interpretada e analisada, seja julgada.

Gendlin (1981) enfatiza a importância de se compreender o que é a sensação sentida corporalmente, o qual se denomina *felt sense*. Não é uma sensação ou experiência mental, mas sim física. É uma sinalização, uma advertência do corpo frente a uma situação, pessoa ou evento, como uma lâmpada de advertência que se acende internamente sinalizando um impacto sentido. Não vem para nós em forma de palavras ou pensamentos, mas como sensação física (GENDLIN 1981, p 33). Ao pensarmos em algo ou pessoa que nos é desagradável, uma situação que nos gera tensão, registramos instantaneamente uma sensação física. É aconselhável focar principalmente a garganta, o peito, o estômago ou o abdome. Gendlin, em seu livro, não dá explicações para a escolha destas regiões, mas aponta que não há necessidade de descrever a pessoa ou a situação, o corpo imediatamente se manifesta através de uma sensação sentida fisicamente. A focalização não é de ordem emocional, embora envolva componentes emocionais. No entanto, é mais complexa do que uma emoção o que dificulta sua descrição verbal podendo ser considerada na ordem do sentir. A identificação de um sentimento como raiva pode estar mais claramente perceptível se a sensação física é compreendida.

Gendlin (1981) descreveu um roteiro, contendo os passos desse processo, em número de seis²⁵: 1- Abrindo / Criando um espaço; 2- Sensação sentida; 3- Enfrentando; 4- Ressoando; 5- Perguntando; 6-Acolhendo. Os passos não são necessariamente seguidos obedecendo a uma ordem fixa, não se apresentam sempre da mesma forma para todas as pessoas ou iguais, em momentos diversos, para o mesmo indivíduo. O próprio desenrolar da focalização é o norteador do processo. A focalização (Apêndice 02). nos conduz ao nosso mundo interno e desvela uma

²⁵ _No original em inglês: 1- *Clearing a space*; 2- *Felt sense*; 3- *Handle*; 4 - *Resonating*; 5 -*Asking*; 6-*Receiving*.

informação não-mental que nos transporta a um significado. A(o) enfermeira(o) deve estar atenta ao que é apenas uma interpretação racional e ao que é realmente uma sensação sentida. Não há necessidade de análise psicológica, pois o cliente reconhece o que é verdadeiro para si, o que já se constitui um procedimento de autocuidado.

4.4.2 Crânio-acupuntura

A crânio acupuntura ou acupuntura escalpeana é uma das modalidades de acupuntura que emprega pontos localizados em regiões do couro cabeludo e que correspondem a regiões motoras e sensoriais do cérebro. O objetivo é terapêutico e Yamamura (2004) informa que a sua indicação é para “afecções de origem central” (YAMAMURA, 2004, p705), o que faz sentido dentro deste trabalho.

Yamamoto, médico japonês formado em medicina ocidental pela Nippon Medical College de Tóquio, após especialização em Anestesia pela Columbia University St. Lukes Hospital de Nova York e em Obstetrícia e Ginecologia pela Cologne University em Colônia, Alemanha retornou ao Japão em 1960 e por necessidade profissional, percebida por clinicar numa região agrícola com muitos clientes idosos com queixas de dor, empregava bloqueio nervoso com anestésico, querendo evitar o uso constante de medicamentos. Casualmente, por um acidente, injetou Água estéril sem Xylocaína, ao tentar fazer o bloqueio nervoso em sua cliente com dor. Passada a dor intensa pela injeção de água, a cliente referiu não ter mais dor nenhuma e Yamamoto passou a ser muito procurado pelos clientes com queixa de dor. Yamamoto relacionou o ponto de introdução da agulha com um ponto de acupuntura. A partir disto inicia seu estudo em Acupuntura, que posteriormente o remete ao emprego da acupuntura escalpeana chinesa e desta para o desenvolvimento da Yamamoto New Scalp Acupuncture (YNSA) em 1973. Informa que escolheu denominar como Nova (New) , para diferenciá-la da acupuntura escalpeana tradicional

chinesa e a considera uma acupuntura de microsistemas como: orelha, nariz, boca, mão ou pé. (YAMAMOTO, 1998).

Tanto as localizações dos pontos da YNSA (Apêndice 03) são diferentes da escalpo-acupuntura tradicional, como a forma de localização e diagnóstico dos pontos também é diversa, facilitando a sua compreensão e utilização.

4.4.3 Auriculoterapia

A Auriculoterapia ou Acupuntura Auricular é uma das modalidades que emprega microsistemas na Acupuntura. A crânio-acupuntura de Yamamoto também é uma destas modalidades. A Auriculoterapia é uma das mais populares e de mais fácil emprego e seu conhecimento, na China, se reporta aos primórdios da Medicina Tradicional Chinesa e sua divulgação no ocidente se deve, principalmente, ao acupunturista Nogier, na França. (GARCIA, 1999; YAMAMURA, 2004). Souza (2001) informa que Hipócrates em sua obra “O Livro das Epidemias” indicava o uso de sangria em pontos auriculares para tratamento de processos inflamatórios.

Os textos clássicos da MTC como Huang Ti Nei Jing e Os Onze Canais Yin e Yang na Moxabustão do período Han (206 a.C.-221d.C) registram a relação do pavilhão auricular com a fisiologia geral e a relação entre os Zang/Fu (órgãos e vísceras), os canais e colaterais e o pavilhão auricular. Em função desta relação existente entre todos os Zang/Fu e o pavilhão auricular, uma doença ou desarmonia de função de um órgão ou víscera, por ação reflexa, vai estar aparente na região correspondente no pavilhão auricular ao Zang/Fu lesado. Portanto, a Auriculoterapia é uma técnica que pode ser empregada para diagnosticar e harmonizar as funções dos Zang/Fu através de pontos localizados na face anterior e posterior do pavilhão

auricular. Além disto, a orelha representa a “abertura”²⁶ do Shen (Rim) e este é o Zang que armazena a Essência²⁷ e o Yin e Yang de todos os Zang/Fu. Desta forma, todos os Zang/Fu tem sua base no Shen (Rim) e relação com o pavilhão auricular. (GARCIA, 1999; YAMAMURA, 2004; MACIOCIA, 1992).

Garcia (1999) informa que os textos chineses antigos afirmam “O interno se reflete através da forma externa” (p. 5), explicando desta forma porque uma mudanças como eritema, palidez, depressões, proeminências, pápulas, descamações e outras alterações estão expressando estados alterados dos Zang/Fu ou regiões correspondentes no pavilhão auricular. (GARCIA, 1999; YAMAMURA, 2004). Puncionar os pontos auriculares, pressionar com micro-esferas ou sementes, massagear freqüentemente o pavilhão auricular seria, portanto, uma forma de estimular o funcionamento de todos os órgãos internos e regiões do corpo. Este princípio valeria, na dependência do conhecimento das regiões correspondentes à região estudada, para qualquer micro-região corporal, como face, mãos, pés (reflexoterapia).

Yamamura (2004) considera que esta modalidade de acupuntura não tem recomendação para ser empregada isoladamente como terapêutica, tendo atuação limitada, mais sintomática e potencializando os efeitos de tratamentos sistêmicos. Souza (2001) recomenda a associação da acupuntura com auriculoterapia para acelerar o tratamento e a cura de patologias. Nesta pesquisa, não estava planejado, no projeto original, o emprego da auriculoterapia, porém como 4 participantes vieram com diagnóstico de Fibromialgia e tenho uma experiência positiva no tratamento desta patologia com auriculoterapia, escolho empregar esta modalidade de acupuntura para beneficiar as participantes.

²⁶ Pela Lei dos 5 Movimentos (Elementos) há uma correspondência entre os Zang e um órgão dos sentidos, considerado uma “abertura” deste com o exterior. O Rim tem como “abertura” o ouvido. (MACIOCIA, 1992; YAMAMURA, 2004, GARCIA, 1999).

²⁷ Essência, considerada como uma das Substancias Vitais, o corpo e a mente são considerados como resultado da interação destas Substancias que são: Qi, Sangue, Essência (Jing) e Fluidos Corporais. A base de todas elas é o Qi e as demais são manifestações do Qi em graus variados de dispersão ou concentração, desde o material como o corpo, até o imaterial como o Shen (Mente, Espírito). . (MACIOCIA, 1992).

Os possíveis resultados positivos da auriculoterapia estão na dependência da forma correta de puncionar os pontos auriculares. Conhecer a exata localização dos pontos e sua região correspondente, pode ser facilitado pelo uso de um aparelho localizador de pontos ou pela localização de pontos dolorosos locais ou que apresentam alterações. Outros aspectos estão relacionados com o ângulo, velocidade de introdução da agulha e profundidade.

4.4.4 Diário

O artigo intitulado *Becoming Healthier Through Writing*, Pennebaker (1997), aborda a importância e o papel da escrita ou da fala a respeito do nosso sofrimento. O registro escrito conduz a um conhecimento maior a nosso próprio respeito e, reconhecendo sentimentos experienciados, podemos redirecionar ações de forma apropriada atuando numa perspectiva de prevenção de doenças. Num experimento realizado com um grupo de 46 voluntários constituídos de estudantes de psicologia, estes foram solicitados a escrever sobre temas que perturbassem a própria vida, em detalhe, sem analisar emoções durante quinze minutos, por quatro dias seguidos. Ao grupo-controle foi solicitado escrever sobre assuntos irrelevantes no mesmo período de tempo. “O objetivo era avaliar o quanto o escrever, em si, pode produzir efeitos ou mudanças em indicadores de saúde”²⁸ (PENNEBAKER, 1997, p. 5). As “tragédias” descritas surpreenderam os pesquisadores “sentíamos-nos perplexos e deprimidos pelas histórias que nos eram relatadas nos ensaios”²⁹ (PENNEBAKER, 1997, p.6). O artigo aponta a validade do método comprovado pelo experimento supracitado, reforçando a ideia inicial apresentada neste projeto de encorajar os participantes a realizarem um auto-relato, uma forma pessoal de registrarem livremente os sentimentos, emoções e percepções em um Diário.

²⁸ Traduzido do original por Juracy C. Marques , 2004.

²⁹ Traduzido do original por Juracy C. Marques , 2004.

Como reconhecemos ser este processo doloroso e difícil, uma terceira tecnologia, a acupuntura, entra como suporte e intervenção de enfermagem, como uma tecnologia de harmonização e desobstrução do fluxo energético a ser usada concomitantemente com as demais.

Com o treinamento da habilidade de focalização, poderá haver um aprofundamento no ambiente interno do cliente, evidenciando o contexto em que o indivíduo se desenvolveu e vive. Através do auto-registro no Diário o cliente fará emergir o seu ambiente interno na relação com o ambiente externo (que o rodeia na família e sociedade) bem como o seu modo de viver e de se perceber. Ambas as tecnologias serão apoiadas pela acupuntura. Com esta nova percepção poderá haver um despertar do potencial adormecido, interno e pessoal do cliente no sentido de agenciamento do autocuidado, numa ação deliberada. Ocorrendo isso, o participante poderá, supostamente, ter liberdade de escolha e não estar continuamente dependente dos sentimentos potencialmente dolorosos que o vêm norteando na vida. Este processo, bem como o tempo necessário para isso, é individual. (OREM, 1995).

4.4.5 Competência e habilidade da(o) enfermeira(o) pesquisadora

Considero que a competência e habilidade da(o) enfermeira(o) pesquisadora também é uma das tecnologias de cuidado empregadas. Sua conceitualização foi descrita na introdução deste capítulo ao descrever o marco conceitual de Orem (1995, 2001).

5 METODOLOGIA

Orem, em seu livro *Nursing – Concepts of Practice* (1995, 2001), salienta a importância do saber e do fazer, considerando enfermagem uma ciência prática, que deve ter aplicabilidade. Fazer ciência é a busca do saber preparando-se para a ação e o conhecimento teórico-prático traz unidade e sentido às ações desenvolvidas (OREM, 1995).

5.1 Tipo de estudo

Buscando coerência entre as recomendações de Orem, o referencial teórico deste trabalho, e o referencial da Medicina Tradicional Chinesa, escolhi inicialmente a pesquisa Convergente Assistencial (TRENTINI E PAIM, 2004) que busca uma mudança na prática assistencial. À medida que a pesquisa se desenvolvia percebi que havia uma aproximação maior com a Pesquisa Cuidado (NEVES E ZAGONEL, 1998 ;2003), por estar buscando nos clientes “um devir mais harmonioso” (ARRUDA E ZAGONEL, 1997, P 163) para as participantes conforme preconizado por esta abordagem humanística e fenomenológica de cuidar, proposta nesta forma de pesquisar. Essa proposta é bem próxima do que pretendia efetivamente despertar nas participantes, uma busca da harmonia dinâmica de fluxo de Qi pelo corpo levando à saúde e despertando o poder de agenciar o autocuidado.

A Pesquisa Cuidado tem como característica a participação ativa dos sujeitos, uma forma de pesquisar onde pela interação entre os sujeitos, participantes e pesquisadora, há um empoderamento³⁰, um desenvolvimento do poder pessoal preconizado por Orem (2001) criado a partir de uma inter-relação onde o cuidado presença emerge e tem a possibilidade de modificar a ambos, cliente e enfermeira pesquisadora. Reconheço que é uma forma de pesquisar que possibilita uma soltura maior no desenvolvimento do método, exigindo que o pesquisador seja um *expert* no tema a ser pesquisado e na relação inter-pessoal, preconizado por Orem (1995, 2001). No meu entender, nesta modalidade de pesquisar, o participante sabe

³⁰ Traduzido de empowerment, termo utilizado em língua inglesa para descrever o desenvolvimento do poder pessoal.

desde o princípio a que se propõe a pesquisa, o seu papel como participante lhe é claro e presente, acompanha o seu processo desenvolvendo seu próprio poder e, ao finalizar, valida o seu próprio processo.

Esta pesquisa então pode ser caracterizada como um estudo descritivo com abordagem qualitativa, uma vez que pretende descrever e fazer emergir o poder não manifesto do participante levando-o a estabelecer relações entre sua dor e os sentimentos que guarda em seu interior, para, então, provocar uma mudança qualitativa em seus recursos para manejo da dor crônica. A partir dos resultados obtidos propõe-se uma análise à luz da MTC utilizando-se as ferramentas propostas por Neves (1980) que possibilitam perceber o processo do participante em direção ao autocuidado.

5.2 Local do estudo

Esta Pesquisa Cuidado foi desenvolvida em minha clínica, na qual exerço atividades privadas como acupunturista. Situa-se no centro da cidade de Blumenau (SC), em prédio comercial. Sua estrutura física é composta de duas salas independentes para acupuntura, uma sala de recepção e instalações sanitárias. São salas privativas, quem está em uma sala não houve a conversa na sala ao lado. Os barulhos são da rua, movimentada, e ruídos normais de um prédio comercial, apesar de não impedirem a existência de um ambiente aconchegante e tranquilo. Está equipada com o material necessário para o atendimento de acupuntura, como macas, biombos, aparelho de som, arquivos, entre outros. Possui Alvará Sanitário emitido pela Vigilância Sanitária da Blumenau com validade até 02/2006.

5.3 Cuidados Éticos

Neste trabalho foram observadas as recomendações da Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde nos seguintes aspectos: **a)** Apresentação, esclarecimento e assinatura do Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo 1) aos clientes, respeitando sua autonomia de escolha de participar, continuar, interromper ou desistir a qualquer momento, (**princípio da autonomia**); **b)** Potencialização dos benefícios advindos no desenrolar do trabalho, com atenção aos sinais e emoções de melhoria expressos. (**princípio da beneficência**); **c)** Comprometimento com o mínimo de danos possível, especialmente protegendo e apoiando os clientes em suas dores e vulnerabilidades (**princípio da não-maleficência**); e **d)** Divulgação dos resultados alcançados, quaisquer que sejam sua natureza, representando a possibilidade de compartilhar conhecimento e submissão à crítica da comunidade científica (**princípios de justiça e equidade**).

Todos os participantes mantiveram o uso de medicamentos a que estão habituados (tipo e dosagem habitual) não sendo do âmbito desta pesquisa avaliar, mudar ou suspender medicamentos. Os participantes que desejaram alterar a dosagem de fármacos foram orientados a retornar ao médico responsável pelo seu tratamento medicamentoso.

O Projeto foi aprovado pela Comissão de Ética da FURB e da UFSC e os nomes das participantes são fictícios e escolhidos por elas próprias.

5.4 Participantes da pesquisa

Esta pesquisa teve como objetivo despertar o poder de agenciar o autocuidado e avaliar o que acontece com as pessoas com dores crônicas, de várias localizações, quando elas utilizam o seu próprio poder para o autocuidado. Dentro desta temática de pesquisa foram reunidas mulheres, portadoras de dores crônicas, de qualquer localização, há mais de um ano, de qualquer categoria social ou grau de instrução, desde que alfabetizados e que manifestaram

interesse em tentar uma nova abordagem para tratamento da dor. Inicialmente pensei em incluir participantes de qualquer gênero, mas se apresentaram ao acaso, apenas mulheres.

Optei por utilizar como critério de inclusão: a idade, escolaridade, tempo de convivência com dor crônica e expressão do interesse em percorrer um caminho diverso do atualmente utilizado para tratamento da dor. Quanto à idade, escolhi trabalhar com adultos entre 29 anos e 50 anos, por considerar, pela minha prática clínica, que adultos nessa faixa etária têm anos de caminhada de convívio com a dor e com o uso de medicamentos, permanecem insatisfeitos com os resultados efetivos alcançados em tratamentos anteriores, mostrando-se abertos à possibilidade de tratar a dor com acupuntura e autocuidado e estão numa fase de vida compatível com auto conhecimento. Há a necessidade de serem alfabetizados, porque a proposta de intervenção de cuidado inclui o auto-registro em Diário de seus sentimentos e percepções.

Busquei clientes que se percebiam como sendo portadores de dores crônicas há mais de um ano e que estavam em busca de opções de tratamento ou ambicionavam verem-se livres da dor, dos analgésicos e medicamentos que utilizavam; clientes que almejavam conhecer-se por considerarem desejável um olhar diferenciado para o tratamento da sua dor.

Esta pesquisa contou com a participação de 5 sujeitos. Este número é justificado por desejar-se levar o cliente, caso ele manifeste essa opção, a um aprofundamento nas suas questões sentimentais e questões de relacionamentos afetivos incentivando o cliente a desenvolver uma intimidade consigo mesmo e a ser responsável pela condução do seu processo de autocuidado, criando condições para fazer suas escolhas, obedecendo seu próprio ritmo. Tal procedimento exige tempo, paciência do participante e dos demais, exigiu exposição e gerou volume de informações obtidas de diversas fontes.

5.5 Tecnologia de cuidado empregada

A partir do marco conceitual de Orem, partiu-se para o planejamento da tecnologia a ser empregada para favorecer o agenciamento do autocuidado. Nesta pesquisa busca-se um dado objetivo, o alívio ou remissão da dor crônica, para investigar esta possibilidade emprega-se a Pesquisa Cuidado que alia o fazer com a investigação, portanto, a prática efetivamente exercida pela(o) enfermeira (o) passou a ser o manancial de tecnologias a serem propostas, a competência e habilidade da (o) enfermeira (o) especialista.

Ao cuidar de clientes com dor crônica percebi que nem sempre a acupuntura, sozinha, obtém resultados promissores e o cliente permanece, muitas vezes, na dependência da acupuntura. Ambicionei tornar o cliente auto-suficiente no seu cuidado e pretendi avaliar se a prática aqui proposta, é efetiva numa ótica investigativa formal. Com isto em mente, utilizei a tecnologia de cuidado já descrita: (1) presença cuidado (2) focalização para direcionar o olhar do cliente para o exercício da auto-percepção e o exercício de autoridade interna; (3) a crânio-acupuntura e a auriculoterapia (Apêndice 03), duas modalidades de acupuntura como forma de tratamento da dor, concomitante ao processo de autocuidado e como uma forma de competência e habilidades da(o) enfermeira(o) especialista, (4) auto-registro feito pelo cliente sobre suas questões sentimentais e auto-percepções denominado Diário. As tecnologias propostas são aplicadas em vivências grupais e individuais além do período que o cliente dedica a se observar e escrever sobre si mesmo.

5.6 Produção de dados

Os dados desta Pesquisa Cuidado foram produzidos no período compreendido entre o mês de junho a outubro de 2005 tendo como fonte grupos vivenciais, consultas

agendadas individuais com sessões de acupuntura, Diários e intervenções como enfermeira pesquisadora.

O grupo foi formado depois de cumpridas as exigências legais, após terem recebido informações preliminares sobre o trabalho, lidos a proposta de pesquisa e uma vez estando de acordo com a mesma, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

As vivências de grupo / reuniões foram realizados sempre às quintas-feiras, das 19 horas às 20 horas e obedeceram ao horário estipulado.

Foram realizadas 16 reuniões de grupo vivenciais, sendo as 10 primeiras semanais e a partir de setembro, por escolha do grupo, quinzenais. Os cinco sujeitos iniciaram e terminaram com o grupo e uma participante, na sétima reunião, encerrou sua participação e apresentou seus motivos. No entanto, esta participante manteve contato eventual com as participantes do grupo e comigo, enfermeira pesquisadora.

Todas as reuniões, grupais e individuais bem como as intervenções que fiz durante o processo de cuidar-pesquisar, foram gravadas em fitas cassete e transcritos e após o que as fitas foram destruídas. Os documentos são mantidos na minha clínica sob chave e de acesso exclusivo meu, enfermeira pesquisadora, que os mantenho em minha posse constituindo um banco de dados. Os registros empregados para análise incluíram seis reuniões alternadas (uma reunião sim e duas não) e as vivências e sessões individuais, Diários e intervenções, como enfermeira pesquisadora, em cada participante, em datas próximas as reuniões de grupo. Como esta Pesquisa Cuidado envolve um processo longo e a ação da acupuntura exige persistência, permite que os dados possam ser extraídos obedecendo a um critério de sistematização para análise. Optei por analisar a primeira reunião em cada grupo de três, isto é, um evento e falha dois.

Duas participantes freqüentaram encontros individuais e sessões de acupuntura semanalmente, por ser esta a possibilidade de tratamento escolhida por elas e, as demais, inicialmente duas a três sessões semanais de acupuntura que com a progressão do tratamento tornaram-se sessões semanais e posteriormente quinzenais. A interrupção no tratamento ou a percepção do desejo de continuar ou interromper, dar-se alta ou alterar a freqüência dos encontros individuais, grupais bem como o auto-registro no Diário coube a cada participante

individualmente, uma vez que o objetivo do trabalho direcionava-se ao desenvolvimento do poder de agenciar o autocuidado, não cabendo, portanto, à mim, enfermeira pesquisadora, fazer esta escolha.

A finalização dos encontros deu-se por escolha conjunta, por estar com volume e riqueza de dados produzidos e com a finalização natural do tratamento para as participantes, havendo resultados e informações suficientes para concluir o trabalho. A disponibilidade de continuar recebendo sessões de acupuntura foi oferecida para as participantes após o período do término dos encontros de grupo e três continuaram freqüentando-as, espaçando as sessões.

5.7 Procedimento de coleta, organização e análise dos dados

5.7.1 Coleta dos dados

Os dados para a pesquisa foram gerados a partir dos encontros com as clientes. Considero a manifestação da cliente, a expressão da sua vontade em participar desta pesquisa após questionar e esclarecer a modalidade do trabalho proposto, representando a intenção para o autocuidado. De alguma forma a idéia do caminho proposto despertou-lhe interesse, levando-a a escolher aderir ao projeto. Constituíram fontes de dados:

1º. Consultas individuais com sessão de acupuntura, a inicial e as agendadas a partir do aceite. No encontro inicial foi explicado o Projeto, entregue uma cópia para leitura e informação da participante, que após lida foi devolvida, sendo também realizada a entrega do Consentimento Livre e Esclarecido para sua avaliação e agendado o segundo encontro que ocorreu quando a cliente concordou em participar e assinou o Consentimento. Este foi o momento de inclusão na pesquisa. As demais consultas ou sessões de acupuntura foram no mínimo semanais, podendo acontecer uma, duas ou três vezes por semana.

Nesses encontros cada cliente relatou sua dor, sentimentos, acontecimentos, percepções e ações. Planejei uma hora de sessão, dividida em dois momentos, relato e

intervenção de acupuntura. Foi um momento de intimidade, da participante consigo mesma e comigo. Na dependência do seu relato, da minha percepção ou a da participante, pude sugerir o treinamento da habilidade de focalização, estimular a participante a adentrar nas suas questões emocionais, sentimentais, auxiliá-la nas suas dificuldades pessoais e dar suporte. (OREM, 1985). Os encontros individuais foram gravados, com o consentimento da participante, e transcritos em seguida ou ao longo da semana que o sucedia. A participante teve acesso às transcrições sempre que o desejou ou por sugestão minha. As transcrições foram guardadas em pastas identificadas com o codinome escolhido pela participante. Ao sentir necessidade de encontros individuais, além dos agendados estes foram possibilitados à participante. Busquei proporcionar um ambiente seguro, juntamente com o cuidado de enfermagem que permitiu o desenvolvimento pessoal. (OREM, 1995).

2°. A partir do momento do aceite, a participante comprometeu-se a fazer um auto-registro, um Diário, onde registrou as características da sua dor, descreveu seu histórico relacionado à dor e descreveu o meio ambiente em que vivia, situações, acontecimentos, pensamentos e crenças. Foi salientada a importância da adoção de uma Escala numérica visual ou Escala analógica visual(Anexo B) de mensuração de dor e o registro da sua localização. A adoção de uma escala de registro de intensidade de dor teve a finalidade de possibilitar um acompanhamento, pelo cliente e por mim, da intensidade, localização, frequência da dor para termos parâmetros e fazermos a avaliação da evolução da dor crônica. O seu ambiente pessoal passou a ser evidenciado através do seu registro, que também permitiu a participante refletir sobre suas questões pessoais. A cliente pôde compartilhar com as demais participantes os seus registros. Os Diários foram guardados em local seguro, com acesso restrito a minha pessoa, juntamente com as transcrições das fitas dos encontros individuais.

3°. Semanalmente foi realizada uma vivência / reunião de grupo com o objetivo de compartilhar os acontecimentos, as descobertas, sentimentos, histórias pessoais, esclarecer dúvidas e questionamentos. Nestas reuniões treinamos a habilidade de focalização, compartilhamos e refletimos sobre as descobertas de fatores deflagradores de dores crônicas,

buscando estimular o agenciamento do autocuidado e possibilidades de mudanças pessoais. Furneci estímulos para a percepção do poder de agenciar o autocuidado e dei suporte emocional, acolhimento. Nos encontros, busquei direcionar as participantes a ações de autocuidado através da autopercepção (diário e focalização) dos sentimentos e ações desencadeadoras de dor, buscando evidenciar a relação entre dor e sentimentos. Ao compartilhar com as colegas de grupo relatos de situações surgiu a possibilidade de identificação da relação entre dor física e sentimentos, crenças, atitudes e comportamentos, e a possibilidade de identificação entre a dor física e uma situação específica, repetitiva em alguns registros.

Ouvir-se e/ou ouvir o outro pode levar a identificar em si mesmo a mesma situação ou similaridades com os acontecimentos relatados e sentimentos e pensamentos em reação aos acontecimentos. Com este objetivo em mente, presumi, as colocaria em contato com uma realidade interna, verdadeira e que não necessita da minha interpretação, ao mesmo tempo ensinando para o autocuidado e a independência. As participantes foram convidadas a buscar dentro de si mesmas identificar os fatores desencadeadores de suas dores, e a partir disto orientaram-se para o que fazer, escolhendo permanecerem como estavam, retrocederem, adiarem ou escaparem (PERRY apud NEVES, 1980).

Busquei nesses encontros, individuais e grupais, trazer a cliente para o que ela estava sentindo ou identificar o que sentiu em dada situação, relatada presencialmente ou relatada no seu Diário. Procurei trazê-la para a sensação corporal, o estado como se sentia no momento ou como se sentiu na situação vivida, tentando não emitir julgamento (dela e meu), evitando explicações longas e incentivando o sentir e não a explicação mental, intelectual. Lembramos que na ótica chinesa os sentimentos perturbam o livre fluxo do Qi circulante e estamos buscando identificar os sentimentos para liberar o Qi. O que aparece na focalização é a ação, a situação, o acontecimento. Ao solicitar que o cliente ficasse no sentir tentei fazer emergir o estado escondido, não percebido conscientemente, que pode ser o manancial de sentimentos e de dor. .

4º. Registros das intervenções e notas de cuidado que foram respectivamente aqueles feitos em ficha individual de acompanhamento e as geradas nas vivências e consultas

individuais nas quais anotei as falas e os pontos de crânio-acupuntura, de auriculoterapia ou outros pontos de acupuntura. Cada sessão foi individualizada e tentei manter um padrão de escolha de pontos de auriculoterapia uniforme entre as clientes e entre as sessões individuais, conforme o protocolo descrito e apresentado no Apêndice 03.

Na dependência da necessidade de outras formas de intervenção, como intercorrências clínicas, identificadas por mim ou pela participante, independentes do quadro algico, fiz os encaminhamentos a outros profissionais. Entendi como sendo intercorrências perturbações de conduta, suposição de quadros clínicos potencialmente geradores de dores, quedas e acidentes durante a pesquisa.

Todas as participantes mantiveram seu tratamento habitual e se reportaram a seus médicos livremente. A opção de modificar, diminuir, retirar medicamentos foi feita exclusivamente pelo médico responsável pelo tratamento prescrito e que vinham recebendo anteriormente.

5.7.2 Procedimento de organização e análise dos dados

Os dados gerados nas vivências grupais e individuais foram transcritos manualmente e digitados por mim a partir das fitas gravadas. Os Diários permaneceram no original, escritos pela própria participante e foram transcritos por mim apenas os que corresponderam às datas de avaliação do processo proposto. O procedimento para análise foi o de análise de conteúdo, sem estar atrelado a um método, procedimento permitido na Pesquisa Cuidado, desde que mantido um rigor de pesquisa de dados. Para tanto segui os seguintes passos:

1º. Realizei uma leitura atenta dos registros efetuados e das transcrições das reuniões e consultas individuais e no Diário, colocando em arquivos separados as expressões verbais e escritas das participantes e das minhas falas. Nos registros de cada cliente busquei inicialmente: o padrão inicial da dor crônica no que diz respeito à localização, intensidade, periodicidade para estabelecimento do quadro da dor crônica

inicial. Negritei nos registros os achados. Estabeleci, a partir dos nomes fictícios a abreviatura com a letra inicial maiúscula identificando as participantes: Beth (B), Emanuela (E), Helena (H), Maria (M) e Raio de Sol (RS). Mantive, na apresentação dos dados, uma seqüência de Reuniões de Grupo, Consultas e Diário.

2° Li atentamente os registros efetuados e fui “limpando”, retirando expressões usuais desprovidas de significados, pausas desnecessárias à compreensão das falas, trechos de falas que diziam respeito a pessoas que não as participantes, falas que dessem uma conotação extremamente pessoal à participante e que poderiam identificá-las ou expô-las desnecessariamente. Mantive os trechos significativos que contemplavam expressões verbais e escritas relativas à estrutura cognitiva, contextualizando-os e retirando-os para um novo documento onde foram identificados por participante, mantendo a data dos dados.

3° O documento gerado foi lido sendo sublinhadas expressões de sentimentos. Transpus para um quadro os achados, por participante, por fonte e por data. Refiz o processo para verificar erros e esquecimentos. Identifiquei se havia relação qualitativa entre sentimentos e dores físicas. (Apêndice 05)

4° Li atentamente as expressões faladas e escritas buscando identificar expressões que caracterizam as áreas qualitativas identificadas por Perry e Knepfelkamp & Slepitz apud Neves (1980), atribuindo uma cor por área: (a) o uso de termos absolutos - cor azul; (b) habilidade de auto-processamento – cor azul céu; (c) habilidade de análise da situação -cor verde mar; (d) abertura para a possibilidade de busca de alternativas para compreender as razões deflagradoras de dor –cor rosa; (e) habilidade de assumir responsabilidade -cor laranja (f) habilidade de assumir novos papéis –cor marrom; (g) localização do controle interno –cor lavanda; (h) habilidade de sintetizar –cor lima; (i) capacidade de confiar e assumir riscos -cor laranja claro. Refiz o processo por mais duas vezes após o que validei as dúvidas com Neves.

5° Transporte esses dados analisados e identificados, por área qualitativa, para um quadro de distribuição da percepção da intensidade de dor, dos sentimentos

expressos, da intensidade das expressões verbais e escritas, segundo áreas de mudança qualitativa da participante, por fonte de produção de dados e por data.

6º Identifiquei a que categoria de estrutura cognitiva, segundo Perry e Knepelkamp & Slepitz apud Neves (1980) pertenciam as participantes, ou seja dualismo, relativismo ou comprometimento no relativismo, inicialmente e ao final da pesquisa.

7º. Avaliei, pelos registros, se as participantes identificadas como dualistas, segundo Perry apud Neves (1980) menos propensas ao autocuidado, caminharam para uma estrutura relativista ou de comprometimento no relativismo, indicativos de avanços em direção ao autocuidado;

8º. Analisei, pelos registros, se as dores crônicas mudaram de padrão à medida que a cliente avançou na estrutura cognitiva, indicativa de autocuidado e da relação entre o poder de agenciar o autocuidado e o padrão da dor crônica;

9º Identifiquei, pelos registros, se a cliente que não apresentou melhora no seu padrão da dor crônica, estava temporizando, adiando, escapando ou retrocedendo frente à situação e analisei se cabia uma mudança de intervenção de enfermagem ou respeitar o momento da cliente e dar suporte na sua escolha.

10º Busquei identificar a maneira como desenvolvi o processo de cuidar-pesquisar que emergiu nos registros das intervenções realizadas por mim, enfermeira pesquisadora, designando as categorias e sub-categorias.

5.7.3 Socialização dos resultados preliminares com os participantes

Na nona e décima reunião as participantes trabalharam com os seus próprios Diários e transcrições das vivências e consultas, podendo fazer uma avaliação parcial dos resultados. Na 16ª reunião, a última, por não planejar nenhuma vivência com potencial de mobilizar sentimentos, dei um retorno às participantes sobre algumas

observações preliminares. Quanto à intensidade da dor, foi desnecessário tecer considerações, pois esta foi estabelecida por cada uma ao longo do processo.

Refleti com elas sobre: a percepção do próprio poder, um poder pessoal intransferível e disponível, o qual basta ser agenciado; a observação de melhora na intensidade da dor e imediata realização de tarefas domésticas; a relação entre sentimentos e dor; a forma de agir de cada uma em determinadas situações; a recomendação da continuidade da habilidade de focalização diante de novas situações existenciais; a relação entre insatisfações pessoais em relação ao casamento e padrão de dor crônica, lembrando que o marido não vai modificar sua forma de ser e cabe a cada uma fazer suas escolhas; a relação entre um sentimento de menos valia pessoal, de submissão auto-imposta e relação com o quadro algico; a percepção da presença do Anjo do Deleite (CAFÉ, 2000) na vida de cada uma de nós e a gratidão pela “presença” do Anjo da Cura (CAFÉ, 2000).

6 COMPREENDENDO AS PARTICIPANTES

Neste capítulo apresento e discuto os achados considerando a tecnologia empregada, o cuidado como habilidade e competência atenta à pergunta de pesquisa e os objetivos previamente estabelecidos.

6.1 Caracterização dos participantes

Os participantes foram mulheres, entre 40 e 50 anos de idade, com escolaridade entre 1º grau completo a 3º grau incompleto, todas casadas, em uniões estáveis, cujo tempo variava de 9 a 29 anos. Quatro delas têm filhos maiores sendo que uma já possui netos e uma que não possui filho. Dentre as que possuem filhos, três delas tem filhos dependentes, apesar de maiores de idade. Todas realizam o trabalho doméstico, além de terem trabalho profissional remunerado, com exceção de uma que exerce atividade informal em casa, para melhoria da renda familiar devido ao fato de se encontrar desempregada em função da fibromialgia. Todas residem em casa própria e possuem automóvel. Dentre elas, quatro com diagnóstico médico de fibromialgia, dores presentes há mais de um ano, com um caminho percorrido de tratamento de dor já estabelecido e uma cliente com dores em várias localizações sem diagnóstico médico da sua patologia. Todas inicialmente apresentavam um quadro depressivo, com queixas comuns de localização e intensidade de dor e temas de conflitos emocionais familiares e de relacionamento.

A descrição detalhada de cada participante, a história individual colhidas na primeira consulta e no Diário inicial de cada uma encontra-se em anexo (Apêndice 04). Os dados evidenciam muito sofrimento, um caminho percorrido de busca de solução da dor ineficaz e longo, de custos monetários elevados pessoais e públicos despendidos em exames, consultas com vários profissionais, procedimentos invasivos

de risco e potencialmente danosos. Tais procedimentos se estenderam por horas, dias e meses de dificuldades, de esforço para cumprir tarefas rotineiras, relacionamentos conflituosos, falta de ânimo, mau humor, porém um desejo, ao mesmo tempo, de mostrar ao mundo que não exageram nem supervalorizam suas dores.

As cinco participantes cuidavam com zelo do lar, desempenhando suas tarefas com capricho e, algumas, sem o auxílio de marido ou filhos. Ficou evidenciado ao longo da pesquisa que, ao menor alívio da dor, o tempo era utilizado para colocar ordem na casa, arrumar, passar e limpar, realizar tarefas que consideravam em atraso.

...2º feira trabalhei muito em casa, e senti dor no pescoço e braço direito... (Emanuela, , 02 de junho, Diário).

...quando eu me sinto bem eu quero abraçar o mundo... (Helena, 21 de junho, Consulta/ fala).

...eu tenho que trabalhar para me manter ocupada aí sou feliz...(Beth, 02 de agosto, Consulta/ fala).

Faz sentido, em mim isto é muito nítido, eu melhoro eu começo a revirar as coisas. Lavei minha casa toda com mangueira!!!...(Helena, 16ª Reunião/ fala).

...tem um monte de coisa que eu queria arrumar na minha casa e eu deixei, não consigo começar, mas eu venho deixando há tempo as coisas... vou fazendo umas coisinhas por cima...(Raio de Sol, 27 de outubro, Consulta/ fala).

Talvez esta necessidade de ordem exterior encontre uma explicação na fala de Emanuela, no encontro individual em 08 de junho:

...eu tenho que mudar, sabe quando tens os móveis e tem que mudar a casa toda, eu tenho que mudar a minha casa....se eu quiser continuar lá, senão eu vou morrer e [acabo] saindo morta de lá... ou eu dou tchau para a minha própria casa.

À medida que houve melhora na intensidade da dor e uma mudança qualitativa na estrutura semântica evidenciada nas expressões escritas e verbais, duas clientes passaram a distribuir as tarefas domésticas nas quais envolvem marido e filhos, o que relataram com ênfase.

...eu consegui fazer com que a filha aprendesse a fazer e fizesse tarefas da casa...(Helena, 4ª reunião/ fala).

...exigi que ele lavasse a louça bem limpa. Eu sequei a louça para ele mas...sabe..eu mandei assim. Ele aceitou tudo numa boa...(Maria, 4ª reunião/ fala).

6.2 Dor

Este foi um dado quantitativo importante por ser palpável para todas as participantes e para mim enfermeira pesquisadora. Obteve-se um resultado final de bom a ótimo, como grupo. Os valores estão apresentados nos Quadros 1,2,3,4,5 na primeira coluna e nas linhas referentes ao diário, nas páginas 100 a 105.

Individualmente três participantes ao início da pesquisa avaliaram, na Escala Numérica Visual, a intensidade da sua dor como a “pior dor imaginável” (10), destas, duas participantes ao final avaliaram como estando com “nenhuma dor” (0) e uma ainda permaneceu com dor leve (2). Uma das participantes atribuiu o valor (6) à dor inicial e à final (2). Todas as quatro deixaram de fazer uso de analgésico, medicação anti-depressiva e uma suspendeu toda medicação que vinha tomando com aval médico. Apenas uma das participantes não apresentou remissão na intensidade da sua dor, registrando o valor (10) no início e ao final da pesquisa.

Inicialmente, em todas as participantes a dor, pela frequência e intensidade, perturbava as atividades rotineiras da vida, muitas vezes, causando faltas ao trabalho, bem como transtornos na vida pessoal.

A Escala de mensuração de dor adotada livremente pelas participantes foi a Escala de categoria numérica que é apresentada abaixo:

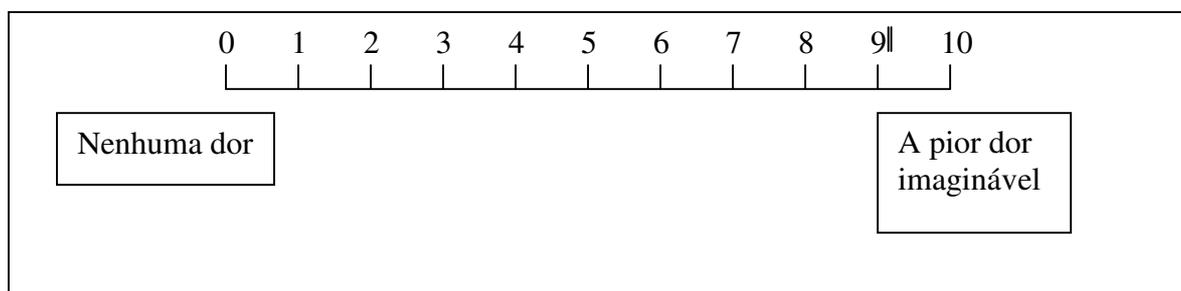


Figura 1 – Escala de categoria numérica. Fonte: Faleiros Souza e Hortense (2004).

6.3 Sentimentos

Observa-se na Tabela 01 na página 91 que em todas as participantes houve nos dados selecionados para análise, inicialmente, uma manifestação de sentimentos que podemos denominar como negativos ou desagradáveis.

6.3.1 Sentimentos desagradáveis

À medida que ocorria o processo de cuidar e principalmente a prática da habilidade de focalização, os sentimentos e sensações negativas sentidas foram aflorando. Houve uma honestidade evidente nas expressões escritas e verbais, por parte das participantes, e considero que também houve um acolhimento desses sentimentos. Agrupei-os para identificar os mais freqüentemente manifestos, apresentados na relação na página seguinte e que foram o de medo (29 vezes) seguido por solidão (15 vezes).

Se agruparmos como raiva, conforme considera Maciocia (1989), os sentimentos expressos como mágoa (12), raiva (7), ressentimento (2), frustração (5) e irritação (3) totalizamos 29 referências. Voltando à MTC, o sentimento de medo faz o Qi descer e pela Lei dos Cinco Movimentos o Rim deixa de nutrir apropriadamente o Fígado, o qual interfere no fluxo de Qi e conseqüentemente no fluxo de Sangue. Pelos registros observa-se a combinação freqüente de medo e raiva expressos, muitas vezes na mesma vivência, pelas participantes. Os sentimentos são gerados nos cinco Zang que são os órgãos (Yin), pela parte energética do órgão que tem a ver com sentimentos e que é Yang. A vida acontece quando há transformação da matéria ou substância (Yin) em energia (Yang) e tudo acontece pelo encontro destas duas forças. A energia resultante no encontro se transforma em informação, em consciência (HE & NE, 1999).

O medo afeta o Rim conforme já informei, o Rim tem muitas funções e é a raiz do Yin e do Yang e também comanda os ossos além de todas as funções de transporte e transformação no corpo. Os Rins armazenam a vontade Zhi, que é uma das cinco manifestações do Shen, espírito ou mente, a determinação e força de vontade, a

capacidade de atingir alguma coisa em um determinado período de tempo, um Yang Qi do Rim (MACIOCIA, 1989; HE & NE, 1999). Um Rim amedrontado, não consegue cumprir com suas funções e a vontade é fraca. Este processo torna-se consciente para o indivíduo e é um processo energético, perceptível na estrutura semântica das expressões verbais e escritas apresentadas pelas participantes e resumidamente mostradas nas colunas referente a sentimentos e estrutura semântica nos Quadros 1 a 5 nas páginas 107 a 111.

A raiva é relativa ao Fígado e este controla os tendões, ligamentos, cartilagens e também responde pelo fluxo harmonioso do Qi pelo corpo, portanto, responde pelo fluxo suave e uniforme dos sentimentos. Qi e Sangue são interdependentes. Segundo HE & NE (1999, p. 68) “*Reações anormais [emocionais] influenciam as atividades fisiológicas do corpo e interferem na circulação da energia e do Sangue*”. O Fígado é a morada da alma espiritual *Hun*, outra manifestação do *Shen*, e o *Hun* controla a raiva. Outra função do Fígado é o de armazenar o Sangue e quando o Qi não circula livremente, compromete a circulação de Sangue e a nutrição do corpo fica também comprometida. (MACIOCIA, 1989; HE & NE, 1999). Havendo raiva, um sentimento que faz o Qi subir num Fígado que por sua natureza Yang tende ao excesso, vamos ter excessos na parte alta do corpo que se traduz em dores de cabeça, ombros tensos, irritabilidade, rompantes de raiva, insônia, tensões, em geral, que acabam reforçando o impedimento de um fluxo livre de energia vital pelo corpo e os tendões e ligamentos ficam mal nutridos, agravando o quadro e se traduzindo no cansaço tão presente nos relatos das participantes. Isto explica, em parte, o quadro descrito por elas e suas dores.

Quando a cliente reconhece a raiva, este Qi estagnado tem possibilidade de ser movimentado. A consciência dos sentimentos libera o Qi e a pessoa passa a ter a possibilidade de superar a etapa de autoprocessoamento, que é um estado de estagnação e portanto, circular. O indivíduo deixa de considerar o outro o responsável pela geração da sua raiva, podendo com isto dar mais um passo e partir para a análise do seu estado. Esta modificação interna possibilita a escolha em permanecer como está ou permitir-se assumir novos papéis e correr riscos, passando a ter opções. Este processo

é registrado na estrutura cognitiva e na estrutura semântica empregada nas expressões faladas e escritas.

“*O Fígado é o general do palácio, elabora planos e táticas*” (HE & NE, 1999, p.66). Um Fígado desarmônico é incapaz de planejar ou de analisar, o que faz com que a pessoa fique amarrada no autoprocessoamento e não evolua de categoria cognitiva. É o que se percebe nas expressões faladas e escritas nos dados analisados, reforçando o quadro descrito no parágrafo anterior.

O medo identificado pelas participantes foi um medo de sentir uma dor que era a dor da criança interna presente em cada uma, vivenciado em um momento, na vida pessoal, onde se sentiram abandonadas, não vistas ou rejeitadas pela mãe, ou pai, ou por ambos. O medo aflorado foi, então, o de passar novamente pela dor, considerando-a insuportável. A raiva manifesta direcionava-se contra os causadores deste sentimento. A dor e os sentimentos são pessoais e incomparáveis e a disponibilidade em sentir novamente a dor também é uma escolha pessoal.

Como em Raio de Sol havia uma história de violência pregressa e muitas perdas familiares, penso ser irreal considerar a possibilidade de em quatro meses conseguir trazer à consciência toda a dor presente. Propus em três ocasiões buscar auxílio terapêutico psicológico, na última vez fui enfática, porém, Raio de Sol não acolheu a indicação.

Se compararmos Maria (a que teve a melhor evolução) no dados apresentados no Quadro 4 na página 110 e Raio de Sol (a que permaneceu sem alteração do seu quadro algico) no Quadro 5 página 111, podemos perceber a diferença da qualidade dos sentimentos expressos verbalmente e por escrito e isto fala por si. Podemos perceber, também, neste quadro que o *Zhi* de Raio de Sol é debilitado. Certamente há um Rim energético fraco pois ela não se comprometeu, não se engajou no processo e também não evoluiu de uma categoria qualitativa inicial para outra ao final da pesquisa. A expressão escrita e verbal desta participante permaneceu expressando sentimentos desagradáveis. Na primeira vivência de grupo fala em irritação e no último encontro manifesta preocupação e aborrecimento, apesar de na primeira

consulta ter manifestado a sensação de paz como resultado da realização da sessão de acupuntura. Orem (1995,2001) fala da importância do cliente apresentar aptidão para o autocuidado e alerta sobre o respeito pela escolha do indivíduo. Neves (1980) mostrou que a não evolução na estrutura cognitiva reflete a não aptidão para o autocuidado. Tais observações encontradas na literatura estão em conformidade com os dados encontrados esclarecendo a não evolução, em parte, experimentada por Raio de Sol.

Segue uma relação de sentimentos considerados desagradáveis expressos nos dados analisados, percebidos e sentidos, relacionados quantitativamente e após por ordem alfabética:

Medo (29), solidão (15), culpa (13), mágoa (12), preocupação (8), raiva (7), angústia (6), insegurança (6), desamparo (5), tristeza (5), frustração (5), traição (3), saudade (3), irritação (3), abandono (2), aborrecimento (2), ansiedade (2), decepção (2), falta de amor (2), indecisão (2), ressentimento (2), aflição, tristeza (2), paixão exagerada (2), perda (2), auto-piedade, ansiedade situacional (concurso), covardia, conflito, desconsideração, desespero, desvalia, desproteção, desânimo, descrença, desespero, dificuldade de sentir, dúvida, fraqueza, indisposição, inferioridade, impaciência, irritabilidade, insatisfação, mau humor, menos valia, nervosismo, ódio, paixão, rejeição, revolta, sem prazer, sem realização, vergonha, vingança.

6.3.2 Sentimentos agradáveis

Dos sentimentos agradáveis, positivos e que foram empregados mais continuamente pelas participantes, à proporção que ocorreu o processo de cuidar e o andamento do trabalho, os mais manifestos foram o de bem estar (14), felicidade (13) e amor (10) por si e pelos outros, seguidos pelos sentimentos de coragem, respeito, prazer e paz. A sensação de bem estar foi freqüentemente mencionada no transcurso da melhora no quadro algóico e mudança qualitativa na estrutura cognitiva, evidenciada nas expressões faladas e escritas.

Segue da mesma forma que anteriormente, uma relação de sentimentos considerados agradáveis, expressos nos dados analisados, percebidos e sentidos, relacionados quantitativamente e, em seguida, por ordem alfabética:

Bem estar (14), felicidade (13), amor (10), tranqüilidade (5), paz (5), força (4), respeito a si própria (4), ânimo (3), auto-estima elevada (3), liberdade (3), coragem (3), decisão fortalecida (2), exercer a vontade (2), gostar de si mesma (2), firmeza (2), libertação da culpa (2), prazer (2), poder (2), aceitação, alívio, auto-confiança, beleza, carinho, confiança, segurança, esperança, compreensão, determinação, não agressividade, merecimento sem medo, paciência, surpresa, valor, vitória.

Proporcionalmente os sentimentos considerados negativos receberam 169 expressões, enquanto que os positivas 97 expressões, nos mesmos dados analisados representando, portanto, 35% da totalidade das expressões de sentimentos não representando nem a metade da totalidade das expressões, o desagradável preponderou.

Apresento nos itens a seguir trechos das expressões faladas e escritas nos dados analisados que expressam sentimentos.

Expressões de Beth

Então é claro, isso perturba, te deixa magoada. Eu nunca faltei, ...eu nunca faltei em dois anos, eu me esforcei, eu fiz um trabalho legal e tenho conhecimento e é lógico que isso perturba, te deixa magoada... o que eu estou sentindo é mágoa... é... estou ressentida... mas eu acho que eu estou com raiva de mim mesma pelo fato de eu ter permitido, de ter feito tanto e não ter recebido, digamos assim, o valor. Acho que é isso. É como eu sinto, é um peso.(B, 1ª reunião/ fala).

Me sinto muito insegura e indecisa quanto ao que fazer diante da situação, do emprego e da 2º etapa da prova [concurso público] (B, 10 de junho, Diário).

...mas é tudo eu que tenho que fazer ... Eu acho que eu queria que ele [marido] fosse diferente... eu me preocupo, mas ele não esquentava. Nunca ele me nega nada, só que por outro lado ele me nega o que eu mais precisava que é o apoio...(emocionada)... Gostaria só de saber qual é o meu negócio, o meu sentimento, o meu problema para retirar de uma vez e

ficar livre de tudo isto. [Sinto] desamparo... falta de apoio (B, 4ª reunião/ fala).

Tu sai com uma esperança de casa [de conseguir emprego] e quando tu voltas, tu volta com a luz lá...a luz que estava brilhando está lá longe, longe, longe...claro que afeta, daí tu fica preocupada...(se emociona) ...acho que é mais ansiedade...mas acho que é uma insatisfação... [respondendo ao estímulo de Solange “ quer entrar um pouquinho nisto?”] ...sinto medo, medo de...sei lá! Medo...(chorando) eu sinto medo misturado com rejeição, de culpa, ...eu quero as coisas, tento conseguir e não consigo, isto me dói... [chorando]...parece que sempre foi muito difícil, para mim tudo é difícil, acho tudo muito difícil, muito complicado, se eu me comparar com as outras pessoas parece que para as outras pessoas as coisas fluem de uma maneira mais natural, e eu sinto que para mim tudo é difícil, eu alcanço mas é tudo muito trabalhoso, muito sofrido...não sei...isto me cansa, estou cansada...é medo que eu sinto é medo de [não conseguir] as coisas...uma angústia, uma coisa que não consigo explicar...uma dor...não quero isto...[chorando bastante]...nas costas...(B, 02 de Agosto, Consulta/ fala).

Tive todos os sentimentos em relação aquele local de trabalho [falando do hospital], menos o de prazer e realização. Enfim confesso que gostaria muito de ter gostado, de ter me adaptado a às vezes me pego tendo pensamentos, como de culpa por não ter conseguido. (B, 15 de setembro, Consulta/ fala).

Tenho passado estes últimos dias refletindo bastante sobre tudo o que vivi nestes últimos meses. Foram sentimentos diversos que tomaram conta do meu ser. Desde sentimentos de baixa, de alta estima, como gangorra. Vejo que de nada adianta eu ficar me preocupando com o futuro, pois o que me vale hoje é o aqui agora. (B, 19 de setembro, Diário).

Hoje sei o que é olhar para mim e gostar do que vejo, neste fechamento (B, 27 de outubro 16ª reunião/ fala).

Eu estou bem, a dor voltou a ficar bem amenizada, 1,5 a 2. (B, 27 de Outubro, Consulta/ fala).

Expressões de Emanuela

...eu estava escutando ela e estava sentindo... A palavra mágoa já me faz derreter, já comecei a chorar com ela. A mágoa, o medo. Pior ainda, vou fazer pior do que ela [respondendo a pergunta: você está disposta a sentir a mágoa e o medo?] Só de pensar já começo a chorar...[chorando] Medo de a gente sentir mais isso é que dói tanto...(E, 1ª reunião/ fala).

Ceguei em casa chorei um monte, lavando louça e chorando. Parecia assim uma paixão, uma saudade que nem sei o que, sufocava. Sozinha na cozinha. Eu vi ela chorando (falando da Helena) e falando em mágoa, parece que era eu, a mesma coisa que eu sentia... a lembrar de tudo, como se eu começasse a fazer um retrospectiva da minha vida, e aí me deu aquela tristeza e uma solidão e eu ando sentindo isto faz tempo e não sabia identificar. Eu tenho impressão que falta alguma coisa, é esta solidão ...assim uma saudade que não sei explicar do que, mas parece que

está faltando que eu tenho que fazer uma coisa por mim. Que não está completa...é como se minha alma estivesse pedindo socorro...dentro parece que apertava dentro de mim...e eu tenho medo que daqui a pouco este sentimento que tenho dentro de mim de amor e de paixão passa a ser raiva, eu olho já com desprezo [marido]. Estou me dando conta agora. Para mim é [novo]...Eu estou com medo deste sentimento que eu estou tendo agora... só que enquanto eu não faço isto [“limpeza no armário”- analogia ao espaço interno], ... para mim isto era para dar certo sempre e no final deu tudo errado...então aí a decepção foi grande que eu não agüentei. (E, 8 junho, Consulta/ fala).

Dor -(6). Quinta-feira o efeito foi muito grande, pois após a reunião eu chorei muito, chegando em casa fui lavar a louça e então eu senti dor interior, sentimento de perda, solidão, desânimo...mas eu tenho uma mágoa no meu coração. (E, 02 de junho, Diário).

Para a gente não fazer confusão a gente vai ficando quieta...para os vizinhos não ouvirem estas coisas tudo e quando a gente vê está passando por isto tudo...os homens são diferentes, a força está no grito, como eu tenho vergonha, os vizinhos estão ouvindo, o que vão pensar, estas coisas assim, a gente cala...Cada um é cada um, .. mas às vezes a gente se sente meio inferior...(E, 4ª reunião/ fala).

Mas eu não estou me sentindo bem [colocando dinheiro a disposição do marido]... isto está errado, eu fazer isto, desde o tempo da minha mãe eu sentia que estava errado, só que eu não conseguia fazer diferente... [falta] coragem [para mudar o comportamento], medo de dar o primeiro passo. (E, 22 de junho, Consulta/ fala).

Eu me culpava pela morte de minha mãe, eu achava que eu tinha que estar ali com ela [no hospital] na hora que ela morreu ela estava sozinha....ela sempre ficou comigo quando eu estava doente, ela sempre me dava banho...então eu sempre tinha isto na cabeça. Hoje faz 5 anos, eu lembrei, faz 5 anos, não senti nada, graças à Deus, me deitei e pedi à Deus que eu continue assim, porque a culpa não é minha, ninguém morre pela culpa de ninguém, mas eu tinha isto comigo direto. (E, 7ª reunião/ fala).

Expressões de Helena

...a nossa amiga Beth conseguiu expressar a dor dos seus sentimentos, todas nós ficamos mexidas com o poder que temos com o nosso corpo, nossas dores e todos os sentimentos que sufocamos por medo ou até por falta de acreditar que podemos conseguir colocar essas coisas que nos incomodam para fora achando que a melhor forma é deixar escondido e sufocado em nosso peito. (H, 02 de junho, Diário).

Eu tenho muita raiva quando ele [marido] berra com os filhos...acho que sentar, falar, expor a situação é muito mais bonito e mais gratificante pra ele[o filho]. Eu preciso mudar isto [preocupar-se tanto com os filhos]... eu quero mudar isto...só que isto me traz angústia por estar protegendo demais, e querer eles para mim e não são meus, eu sei que não são...a gente não tinha amor [na infância, respondendo ao estímulo de Solange para que entrasse em contato com a dor]. [Sinto] abandono... isto dói. (H, 4ª reunião/ fala).

...é eu senti isso, mas eu tenho medo... [estou sentindo] aliviada, muito aliviada, o peito não dói mais, [sinto] uma liberdade, é ótimo, maravilhoso, eu sinto isso. Eu sinto mais aliviada, uma sensação de culpa indo embora, de uma culpa que eu não tenho, me sinto muito bem ...Muito bom e me sinto preparada pra isso (H, 21 de junho, Consulta/ fala).

Hoje pude perceber que posso e vou conseguir me livrar desses analgésicos, dessas culpas e sentimentos que me fazem tão mal, quero isso, preciso isso pois tenho três filhos e um marido que eu amo e sei que sou amada por eles e é por esse motivo que vou melhorar. Não sei viver de um passado de mágoas, preciso de um presente e de um futuro de felicidade e objetivos para ter uma vida mais direcionada ao amor, as alegrias e ter estrutura para suportar as tristezas de forma mais amena. Me sinto livre e muito relaxada, foi uma sensação de ter lavado a alma e a mente, espero do fundo do meu coração que todas nós do grupo conseguimos esse mesmo resultado, não importa o tempo que levar, vamos sair vencedoras e sentindo o maior orgulho de termos a Solange nos ensinando, ajudando e até aprendendo com todas nós. (H, 21 de junho, Diário).

Eu fiquei, bem impressionada com o [momento] que eu parei [na reunião] semana passada...eu não consigo me libertar destas culpas bobas... eu ficava o final de semana inteiro chorando porque eu não tinha coragem de encarar ele e esta coragem eu estou tendo agora e eu sinto que estou muito bem em fazer isto, eu me sinto em paz fazendo isto e eu não estou sendo agressiva com ele, só estou falando aquilo que eu já passei.(H, 7ª reunião/ fala).

...no início eu até digo que fiquei meio frustrada, senti isto, no momento, mas eu vi que era ali [falando do exercício com frases realizado durante a reunião], foi exatamente onde eu me senti bem e que realmente eu ainda não consigo me libertar de coisas que eu não tenho culpa, coisas tolas e que eu sei que tenho capacidade para isto. Aceito e reconheço que o passo foi maior, muito além do que eu podia. (H, 15 de julho, Consulta/ fala).

...sinto nitidamente que a presença dela [tia] me irrita pois lembra muito meu pai. (H, 14 de julho, Diário).

A gente teve reunião na quinta, foi super tranqüilo, eu estava super bem me arrumei...nunca me senti tão bem, com vontade, estava com vontade de ir [a formatura], foi agradável. Eu estava [bonita], estava me sentindo a verdadeira Helena. (H, 2 de agosto, Consulta/ fala).

Tenho o maior prazer em ver todas as minhas mudanças: aprendi a me amar, tomar decisões, impor limites, me respeitar, perceber a diferença entre [nome próprio] e Helena... (H, 4 de agosto, Diário).

Eu posso dizer que eu estou muito feliz depois deste tempo...que meu casamento está ótimo. Eu cresci muito espiritualmente, eu sou uma outra pessoa mesmo...tenho pensado muito em mim, tenho gostado muito de mim . (H, 13ª reunião/ fala).

Eu estou bem, mais tranqüila [porque esclareceu uma situação com o marido]. Estou bastante feliz tem questões ainda, as coisas são muito claras para mim, eu sei onde eu preciso trabalhar, onde eu preciso focalizar, eu sei exatamente...é [concordando que tem apego ao sofrimento] (H, 27 de outubro, Consulta/ fala).

Expressões de Maria

Eu não tinha coragem para nada...Antes eu chorava quieta no canto. Meu marido me desconsiderava...eu não podia conversar...se eu fosse falar uma coisa não dava porque ele se alterava, ficava falando alto... coisa assim....discutindo... não deixava eu falar o que eu queria, eu não gosto disto. Já passei por isto... (M, 4ª reunião/ fala).

...não eu não tinha esta reação ...a minha reação era de raiva que eu não podia gritar, eu não gritava, não falava nada.. era triste, era triste, era horrível mesmo...era uma sensação de impotência, de não ter coragem, de achar que a única solução era aquilo, dormir, esquecer e não adiantava porque no outro dia ou no mesmo dia continuava a mesma coisa. (M, 7 de julho, Consulta/ fala).

Eu acho que, sei lá, o momento que me sinto mais forte é uma paz, uma paz, um alívio, uma coisa que eu tenho vontade de passar isto para as outras pessoas, não ficar ali angustiada, amargurada, fechada, mas sim, de fazer com que as outras pessoas vejam que estou bem...para que se sintam mais felizes. ..Agora ela [a filha] está diferente comigo, mais carinhosa, mais cuidadosa com as coisas que eu reclamava que ela não cuidava. [rindo]... Paz ! estou tentando [chorando emocionada se desculpa por chorar]...porque se chega a certos limites a gente vai cansando, vai cansando, só que agora parece que estou começando a reviver de novo, a sei lá, está muito bom, muito bom mesmo,..e ele também espero que eu o [marido] entenda mais, estou entendendo mais, tem as crises ainda, mas eu estou muito bem... (M, 14 de julho, Consulta/ fala).

Em relação a pergunta que foi feita, o melhor que eu tenho que descobrir, que sentimento mais forte que existe dentro de mim, eu acho que já sei o que é, eu preciso em primeiro lugar me amar, me respeitar e sentir-me muito feliz para poder amar e fazer as pessoas que me cercam também sentirem-se felizes e amadas por mim, para isso eu preciso aprender a aceitar e conviver com os problemas que não posso solucionar. (M, 15 de julho, Diário).

...é foi tão bom assim tão bom mesmo que eu cantei, eu dancei eu fiz ele dançar também, dançamos e foi ótimo, foi maravilhosoe como você disse, na hora que eu cheguei, como você está bonita ... eu disse eu estou tão feliz que a semana toda eu também estou me achando bonita (rindo)... não tenho mais dor nem nada assim sabe. Eu trabalho, eu caminho, eu faço hidroginástica, eu chego em casa lavo roupa, faço tudo e não tenho dor, eu estou bem estou me sentindo assim nova..... nova! (M, 10ª reunião/ fala).

Estou me achando mais bela e vejo beleza em tudo e todos até mesmo nas mais pequenas coisas da natureza. Olho as minhas plantinhas e as vejo sempre com flores, muitas flores! Até aquela que não tem flores também são lindas, estou descobrindo o prazer de viver e sobreviver com os meus problemas financeiros que não são poucos, mas eu vou conseguir, equilibrando-as no meu trabalho e nas tarefas do dia a dia... sinto-me feliz porque estou prestando serviços a uma família da qual eu também faço parte há quase 10 anos, em poder ajudar uma criança que eu vi nascer e

ajudei a criar e agora ajudo na educação, pois me sinto feliz em poder ajudá-la nas suas tarefas escolares com o pouco que aprendi no ensino fundamental, que conclui com muito sacrifício e mais por falta de tempo. (M, 01 de agosto, Diário).

Olha, a novidade maior é que eu me sinto cada vez melhor! Mais animada, mais feliz, mais firme naquilo que eu penso, no que eu quero e no que eu imagino. Meu Deus, parei com todos medicamentos, graças à Deus estou dormindo bem, ótimo... nenhum remédio mais, nada, nada, tirei tudo... estou muito bem mesmo... sei lá minhas costas só doem quando faço um esforço maior, não tenho mais dor nas costas...dor de cabeça também não tenho mais, estou bem mesmo. É, quando a gente não está bem a gente tem um monte de coisa para falar [rindo]. Eu fico muito feliz que, meu Deus, nem acredito, este tempo foi assim para mim uma benção, quando a gente já está cansada, toma uma coisa toma outra, melhora um pouco e de repente volta tudo, agora não, agora eu me sinto firme, parece assim como se eu tivesse os pés firmes no chão de verdade, me sinto bem, os meus problemas do dia-a-dia, minhas dificuldades seja de qualquer maneira, ou emocional, ou financeira, qualquer coisa assim, eu me sinto capaz de ter calma na hora certa de falar na hora certa também, consigo superar os problemas sem me deixar abater, sem chorar, sem ficar mal humorada ...Meu Deus eu nem acredito que eu me sinto assim. É muito tempo que eu sinto esta paz de espírito, traz uma paz de espírito para a gente. O que eu sinto é uma paz de espírito mesmo, posso passar por problemas durante o dia ou durante a semana mas quando eu boto a cabeça no travesseiro ou paro para pensar eu só tenho a agradecer. Ah, passou, vai passar ou sei lá...me sinto forte, a palavra é forte. Me sinto bem mesmo e consigo passar para as minhas filhas, para meu marido a tranquilidade, porque antes eu só passava ansiedade ou mesmo desânimo ou brabeza, e agora eu consigo me ver diferente e passar esta diferença para as pessoas, para todo mundo, até me ajudam nas tarefas do dia-a-dia, me ajudam mais. A gente conversa mais, tem mais tempo para parar e conversar, ou então eu não tinha vontade, ou eu não queria, ou eu fugia das conversas. Normalmente eu fugia, porque eu achava que eu ia brigar ou eu ia chorar, então deixava passar, agora não, estou bem mesmo, estou bem e estou conseguindo fazer com que as pessoas da minha família fiquem bem. (M, 27 de outubro, Consulta/ fala).

Expressões de Raio de Sol

...para que eu vou falar de dor, a minha vida praticamente toda é dor. Fiquei tão irritada, com aquela irritação sentia muita dor. Fiquei com aquela coisa martelando, vou ou não vou, vou ou não vou, vou ou não vou e no final da tarde parece que alguma coisa me disse: Raio de Sol, vá porque vai ser legal, você precisa. Parece que isso está até me ajudando, minha dor foi cedendo, ela aliviou[falando da sua indecisão de participar do grupo]. (RS, 1ª reunião/ fala).

Eu sinto [dor] mas eu não gosto do que eu sinto, me dá desespero. É desesperador. Este desespero que eu sinto [compara a uma situação de violência que vivenciou] então na hora da dor eu sinto isto, eu sinto, sabe, este desespero mas é uma coisa que eu quero sumir. Eu quero fugir, eu queria sair daquele quarto, me dá um desespero quando eu me lembro e isto me faz mal...eu tenho que sair disso, sei que tenho que sair disso,todos estes anos, nossa quantos anos faz isto? ...porque sinto este desespero, uma angústia...medo de falar sobre isto com alguém [sobre a violência sofrida] (RS, 08 de junho, Consulta/ fala).

...eu tenho pensado muito na nossa última reunião, aquilo assim está vindo, aí comecei a pensar e a lembrar do meu tio [episódio de violência] que poder a gente tem de congelar estas coisas, para você conseguir viver, porque foi, foi congelamento mesmo, é que na verdade eu tenho raiva dele...mas confesso que estou muito satisfeita de ter começado, e que isto me leva para um caminho que possa estar me libertando [pausa] chorei muito, consegui falar para ele [marido] da minha raiva, falei que agora eu vi que eu tenho raiva do meu tio, eu tenho raiva daquele cara que foi safado...quando eu lembro isto, aquela cena, não tem explicação, mas na mesma hora que eu lembro já me vem que eu fui culpada, tinha que ter tomado uma atitude diferente, ter pego uma cadeira e ter dado na cabeça dele... eu me questiono, eu me culpo...eu me condeno, ... a raiva ela traz problema sério, assim câncer e tal, aí eu fiquei pensando será que toda essa raiva me ajudou a chegar nesse ponto [de dor]? (RS, 24 de junho, Consulta/ fala).

...Hoje quando eu comecei a pensar nestas coisas, tudo fica tão presente, parece que foi ontem que aconteceu tudo [pausa] e que nunca eu vou conseguir esquecer...eu queria esquecer, acho que tem coisas que a gente devia poder esquecer (chorando) com mais facilidade...a gente devia ter um poder de [esquecer] porque eu também me culpei pela morte do meu irmão, o primeiro que faleceu, suicidou-se, uma coisa assim estranha... aí eu me culpei muito, muito porque eu devia ter tomado uma atitude antes ...eu fui conseguindo superar... sei que o estudo me ajudou bastante a sair desta culpa, eu sei que eu tinha que sair da culpa, não podia ser culpada da morte dele... Em relação ao meu marido, tudo que eu já passei eu sinto que é uma coisa mais forte, é uma carga diferente e ele me magoa ... só pensar e imaginar a cena me ver naquele local, pronto eu jájá sofro, sinto uma coisa terrível uma dor aqui dentro...espero que eu consiga também um dia até falar sem [chorar]... Apanhava que nem uma pateta. (RS, 7ª reunião/ fala).

Eu me condeno mesmo [pela violência sofrida], eu ainda não consegui sair disto. É que talvez eu não tenha trabalhado na época, a coisa ficou assim como que perdida, perdida. Eu até tenho consciência ...de que não tinha o que fazer, na verdade eu fui uma vítima dele...eu me sinto culpada....eu não consegui ainda quebrar isto...Eu sinto que eu preciso quebrar isto....eu já parei, já me concentrei, eu tentei mas eu acho muito complicado, parece uma coisa muito enraizada.(RS, 19 de julho, Consulta/ fala).

...esperança a gente sempre tem....eu melhora e de repente até consigo ir trabalhar...mas daí infelizmente sem chance... estou preocupada [por ir na aula e não estar indo trabalhar]... pode me complicar, não sei... ele [médico] disse que não, não sou para me preocupar com isto [faltas ao

serviço], estou doente e não tenho condições de trabalhar mas estudar é diferente. (RS, 22 de setembro, Consulta/ fala).

Apresento a seguir (Tabela 01) a distribuição da frequência dos sentimentos expressos por fonte de dados que constam no Apêndice 5.

Tabela 01: Distribuição da frequência dos sentimentos expressos pelas participantes segundo a fonte de obtenção dos dados.

Fonte	Frequência dos sentimentos agradáveis e desagradáveis.
1º Grupo	Mágoa(6), medo(4), insegurança(2), auto-piedade, desvalia, irritação, raiva, ressentimento, tristeza.
Individual	Medo(5), paixão exagerada (2), saudade(2), solidão(2), tristeza (2), angústia, decepção, desespero, fraqueza, inferioridade, mágoa, menos valia, nervosismo, raiva, vergonha. Paz (2), amor, bem estar, fortalecimento, segurança.
Diário	Medo(5), indecisão(2), insegurança (2), decepção, desânimo, descrença, indisposição, impaciência, irritabilidade, frustração, mágoa, perda, preocupação, saudade, solidão. Esperança.
4º Grupo	Desamparo(4), solidão(4), abandono (2), angústia (2), falta de amor (2), irritação(2), medo (2), preocupação (2), aflição, desconsideração, frustração, raiva, ódio. Felicidade (4), tranquilidade(2), alívio, coragem, liberdade, merecimento, paciência, surpresa.
Individual	Culpa (3), medo (3), solidão(2), angústia, desproteção, mágoa, raiva, tristeza. Aceitação, ânimo, bem estar, liberdade.
Diário	Medo (3), solidão(2), covardia, culpa, tristeza. Amor (2), poder.
7º Grupo	Culpa (7), traição(3), raiva(2), aborrecimento, mágoa, medo, frustração, vingança. Amor (2), bem estar, coragem, determinação, não agressividade, firmeza, força, paz.
Individual	Culpa (2), dificuldade de sentir, frustração, revolta. Bem estar (3), firmeza, força, poder, decisão, paz, auto-estima, libertação da culpa.
Diário	Ansiedade, desespero, mau humor, tristeza. Amor, auto-estima elevada, felicidade, respeito a si própria.
10º Grupo	Conflito. Felicidade.
Individual	Medo(6), solidão (2), angústia, ansiedade, dúvida, insatisfação, mágoa, preocupação, rejeição, sentimento de perda. Bem estar(5), exercendo a vontade(2), tranquilidade(2), amor, auto-confiança, força, libertando-se da culpa, paz, prazer.
Diário	Amor, beleza, coragem, decisão, felicidade, prazer, respeito.
13º Grupo	Gostar de si mesma,
Individual	Sem prazer, sem realização. Amor(2), felicidade(2), bem estar, carinho, compreensão, força, liberdade, valor.
Diário	Preocupação. Auto-estima alta, bem estar, felicidade, destemor.
16º Grupo	Ressentimentos. Respeito a si própria (2), confiança, felicidade, gostar de si mesma, vitória.
Individual	Ansiedade situacional (concurso), aborrecimento, preocupação. Bem estar (2), felicidade (2), ânimo, força, tranquilidade.

6.4 Sentimentos e dor

À medida que o trabalho foi acontecendo as participantes foram estabelecendo uma relação entre a dor física e os sentimentos desencadeadores de dor. Começaram a relacionar as duas coisas e com isto o manejo da dor se modificou, a necessidade de analgésicos não se fez mais necessário, contemplando um dos objetivos específicos, conforme apresentarei nas expressões faladas e escritas.

Concomitantemente observei nestas expressões que houve uma modificação qualitativa nas mesmas, uma abertura para alternativas e uma possibilidade de busca diversa até aquele momento usual de razões para a dor. O corpo era, anterior a este trabalho, quem precisava e recebia atenção e a responsabilidade pelo sofrimento. As participantes começaram a assumir responsabilidade no seu processo, se abriram para novos papéis na família e no manejo da sua dor, passaram a ter um controle interno e não mais uma dependência do profissional da saúde ou de outros para formarem opinião sobre suas atitudes e escolhas, conseguiram integrar num todo os diversos aspectos da sua vida, sintetizando-os. Isto fala em agenciamento de autocuidado e estes dados confirmam a tese de Neves (1980).

Ao diminuir a intensidade da dor e a introdução de sentimentos agradáveis e positivos (conforme apresentado na Tabela 1, página anterior), observei também que as participantes se tornaram repetitivas em suas falas expressando que estavam bem e decidiram não haver mais sentido de auto-registro em Diário, reduziram as suas falas e seus registros, conforme pode ser observado nos dados apresentado no Apêndice 5 da página 185.

Apresento falas das participantes ilustrando a percepção da relação entre dor e sentimento:

Expressões de Beth

...Eu acho que no primeiro dia eu coloquei que uma das coisas que eu achava que fazia com que eu sentisse mais dor, no caso, seria um fato de

ter muita insegurança, acho que era esse ponto. No momento eu estou vivendo, digamos assim, momentos de bastante insegurança e sentindo....(se emociona) mágoa, na verdade é isso. A gente sempre espera que as pessoas te reconheçam, no teu trabalho, na tua educação. (B, 1ª reunião/ fala).

Nos últimos dias venho sentindo bastante dor, mesmo em função de stress coisa assim, tenho vivenciado coisas mas hoje estou melhor. (B, 06 de junho, Consulta/ fala)

Lá em casa é engraçado por que eu falo, eu xingo e ele[marido] nada, não tem graça [rindo], eu falo ele escuta e não diz nada. Escuta mas não age... nada também é ruim. Ele não fala nada, às vezes eu penso, vai ver que eu tenho esta dor nas costas de tanto carregar ele. (B, 4a reunião/ fala).

Porque eu estou aceitando melhor as coisas, eu estou aceitando mais então bola pra frente (risos) está melhor assim a dor... não tive mais crises fortes no sábado, tudo mais tinha a ver com meu emocional também (B, 21 de junho, Consulta/ fala).

Eu estou melhor, acho que estou mais positiva agora...estou sentindo e não estou mais tão deprimida, penso que estou bem...tenho pensamentos melhores, acreditando mais, acreditando que as coisas vão melhorar: estou disposta a soltar a necessidade de sentir dor nas costas devido a não ter me sentido amada na infância e não me sentir amada hoje, eu sinto assim... (B, 21 de julho, Consulta/ fala).

...dias melhores e dias piores, eu me lembro que tu tinhas falado que ia ter altos e baixos. Domingo estava ruim, senti bastante dor, só que eu não estava bem, assim emocionalmente [respondendo pergunta de Solange sobre como se sente?].... (B, 02 de Agosto, Consulta/ fala).

Já sei que meus pensamentos geram as minhas emoções e se souber administrá-los e direcioná-los bem, estarei melhor todos os dias. Hoje sei o que é olhar para mim e gostar do que vejo... (B, 15ª reunião/ fala).

Expressões de Emanuela

Eu tenho a impressão que falta alguma coisa, é esta solidão ...assim uma saudade que não sei explicar do que, mas parece que está faltando e que eu tenho que fazer uma coisa por mim. Que não está completa...é como se minha alma estivesse pedindo socorro...e isto me abafa, chega a doer no peito, assim no interior, isto eu senti também no sábado, é sábado veio também. E veio a dor de estômago que eu não sabia o que eu fazia. Ela [a dor no estômago] vem assim, parece que acabei de fazer a cirurgia, quando passa o efeito da anestesia a dor que parece que estão cortando naquela hora, assim parece que eu sentia...Porque vou sofrer mais ainda [se ficar me cobrando], mentindo para mim mesma e isto não está me fazendo bem...fiquei pensando e percebi que eu estava aliviada, meu estômago não doeu, não senti nada, é como se eu tivesse lavado a alma, sabe?...(E, 08 de junho, Consulta/ fala).

Sexta feira saímos para comprar um relógio para mim, não senti a felicidade que eu sentia antes, estava faltando alguma coisa para preencher isto, uma dor interior. Sábado dor no estômago, muita dor, perguntei o porquê e eu senti a resposta de ausência, da falta, da saudade, talvez daquilo que não tive. Tenho sempre muita vontade de chorar. Domingo estava um pouco melhor o meu estômago, mais eu tenho uma mágoa no meu coração. (E, 02 de junho, Diário).

...eu senti, como se eu fosse a pior da família, como se todo mundo estivesse me julgando errada, mas depois que ele [o sobrinho] contou tudo o que está acontecendo, eu me senti um pouco melhor. Então não é verdade, eles não estão nem aí para mim, a confusão é tanta que eles nem estão aí [dando-se conta da origem da dor];... as pessoas não consideram o que eu faço, porque elas não fazem esforço nenhum, eu não ganho nada, eu perco tanto que perco até a saúde, eu sei que é isto... quando eu vejo isto tudo, eu vejo que está errado, me dá uma coisa tão ruim [mal estar físico, cólica intestinal, dor de barriga]. Eu gostaria de fugir disto tudo. (E, 22 de junho, Consulta/ fala).

Expressões de Helena

...a nossa amiga Beth conseguiu expressar a dor dos seus sentimentos, todas nós ficamos mexidas com o poder que temos com o nosso corpo, nossas dores e todos os sentimentos que sufocamos por medo ou até por falta de acreditar que podemos conseguir colocar essas coisas que nos incomodam para fora, achando que a melhor forma é deixar escondido e sufocado em nosso peito. (H, 02 de junho, Diário).

...É que eu não sei... talvez eu não aceite ainda, mas estou preparada pra tirar isso de dentro de mim, eu preciso disso e eu vou conseguir, não é? Mas falar sobre isso vem angústia, dor no peito, dor de cabeça [aqui nota-se uma certa mudança no tom da voz]e fica aí [dor no peito].. sabe às vezes eu sinto um pouco de medo [de focalizar]...(H, 21 de junho, Consulta/ fala).

Dormi bem melhor que a noite anterior...começamos a conversar e o assunto tomou o rumo necessário “minha família” meu...peito foi ficando apertado, tive dor de cabeça (H, 21 de junho, Diário).

...porque estou vendo que é no início e eu preciso, além de estar conseguindo conciliar dor e sentimento, eu preciso me livrar de muita coisa que tem acumulado ainda...(H, 7a reunião/ fala).

...Tudo leva tempo [para se resolver]...isto para mim é uma experiência nova... tanto que aquele medo, aquela coisa que eu tinha, não tem mais nada disto...é o meu emocional, eu sei que é. Tenho dormido super bem, estou tomando remédio ainda, mas eu nunca tive tão certa do que eu realmente queria para mim...mas me fez crescer muito com isto, como pessoa como ser humano, me vendo, eu nunca tive esta percepção de juntar dor sentimento, ou me olhar como ser humano que eu sempre fui, de ver as minhas qualidades, eu só via defeito em mim, uma vida inteira eu pus defeito em mim...(H, 02 de agosto, Consulta/ fala).

Meu diário é bem longo, mas relembro tudo. Tenho dor esporádica mas sei do emocional. Tenho o maior prazer em ver todas as minhas mudanças. –aprendi a me amar; tomar decisões; impor limites; me respeitar; perceber a diferença entre “[nome próprio] e Helena”; saber que dor e emocional caminham de mãos dadas... (H, 04 de agosto, Diário).

O que ainda me deixa mais tranqüila é que apesar de tudo eu estou tomando só meio comprimido de 1 mg para dormir, eu diminuí bastante a medicação e eu estou percebendo com muita clareza quando a dor é emocional e isto foi uma das coisas melhores que aconteceu, isto é muito bom, isto foi uma descoberta muito grande...estou sentindo esta semana toda aquela bola, então se eu consigo relaxar durante o dia, isto some. Então eu sei que não é nada, o meu emocional puramente...e que tem alguma coisa embaixo disto que precisa sair.(H, 27outubro, Consulta/ fala).

Expressões de Maria

...eu mesma me espantei do que eu consegui falar e também foi um alívio, saiu um peso de cima de mim, como tu falou que tinha aquela dor no peito eu sentia isto, aquele aperto que parecia mais uma mão segurando lá, apertando mesmo. Eu tinha isto direto, qualquer coisa que eu lembrasse, pensasse, parece que aquilo estava sufocando. Daquele dia em diante eu não senti mais isto, não senti mais este peso, esta dor, eu senti como se aquilo tivesse ido embora....aquele dia.eu disse tudo, larguei tudo que eu estava fazendo e as... não quero saber de mais nada. E depois deste dia que eu vim aqui e falei tudo isto para ela[alguém que a incomodava] que eu consegui falar mesmo, botar tudo que eu estava sentindo, eu melhorei....eu melhorei. As outras vezes quando nós discutíamos eu ficava assim, não falava o que eu queria e ficava quieta...eu tinha dor, dor de cabeça, dor nas pernas, dor nos braços, dor na coluna, era dor por todo o corpo, uma dor estranha mesmo e quando acontecia uma coisa assim que eu ficava assim irritada ou tinha ódio....hoje passou.[respondendo a pergunta de Beth: o que refletiu na tua dor isto?]. (M, 4ª reunião/ fala).

...Tanto é que hoje que estou sem dor de cabeça (surpreendida) melhorou mesmo,.. acho que eu desabafei na hora que me deu vontade, falei tudo que eu queria falar e ele sei lá...se teve paciência ou achou que eu tinha razão...eu não fiquei calada...as outras vezes eu fico quieta, procuro resolver, digo então tá, tá bom , pronto, pronto, acabou para não discutir, não gosto de discussão e eu ficava muito mal. Além de mal humorada,...me sentia mal mesmo, parecia que o mundo ia desabar na minha cabeça, daí me sentia um lixo. Parecia assim que eu não tinha valor para nada....(M, 16 de junho, Consulta/ fala).

...Porque antes eu ficava assim, eu já sentia de vereda calar a boca, aquela dor no peito, dor na nuca, aquela dor nos ombros, aquele peso nos meus ombros...eu tinha nenhuma vontade....a idéia mais rápida que me vinha na cabeça era tomar um comprimido bem forte ou tomar dois comprimidos e deitar e dormir, parecia assim que eu esquecia aquilo tudo e

pronto...eu não tinha reação assim de conversar ou de expor o que eu estava sentindo. (M, 07 de julho, Consulta/ fala).

Expressões de Raio de Sol

...Fiquei tão irritada, com aquela irritação sentia muita dor. Fiquei com aquela coisa martelando, vou ou não vou, (RS, 1ª reunião/ fala).

...E então assim é uma coisa que eu venho carregando e...eu tenho quase certeza, no meu fundo que esta minha dor, estas somatizações que tenho feito durante estes anos ...(RS, 08 de junho, Consulta/ fala).

...aí fiquei aborrecida e dias depois eu comecei com dor, posso ter feito uma somatização,... às vezes eu paro e penso que a dor pode ter começado com aquela viagem...ele começou a me beliscar, me beliscou toda, me derrubou da cama [pausa](chorando muito). Aí tu ficas te questionando porque tu tem dor?...quando eu só penso, só penso, não tem nem que falar, só pensar e imaginar a cena, me ver naquele local, pronto eu jájá sofro, sinto uma coisa terrível, uma dor aqui dentro.....espero que eu consiga também um dia até falar sem [chorar.] Apanhava que nem uma pateta ...(RS, 7ª reunião/ fala).

...então na hora fiquei assim pensando, mas eu podia ter ido melhor, uma nota melhor, a Sra acredita que eu fiquei toda cansada, é incrível, é bem característico e eu fiquei pensando só um pouquinho, quando eu senti eu já (estalou os dedos) não tinha esta percepção, não tinha realmente, aí eu já pensei na Sra, foi uma coisa incrível, aquele cansaço e eu pensei epa! e se eu boboio e fico naquela, eu tenho uma crise (RS, 27 de outubro, Consulta/ fala).

Raio de Sol que permaneceu com a mesma intensidade de dor e na mesma categoria de estrutura cognitiva, registra na última reunião:

Tem uma coisa interessante que vem ocorrendo e até hoje aconteceu, se eu fico deprimida, no momento já sinto um enorme cansaço e o mundo parece estar todo em minhas costas. Então já liguei a fibro e pronto me deu um estalo e pronto não ocorreram as dores. Assinatura: Nome verdadeiro.

Considero que ela observou o semblante das demais colegas, ouviu as demais falarem da satisfação reinante entre elas e da diminuição na intensidade da dor, percebeu que algo havia mudado e ela permanecia estrangeira. Neste momento se dá conta de que ela fez também uma evolução (demonstrando manutenção de autoridade

externa, uma vez que só se percebe no relato do outro), e reconhece que é possível haver uma relação entre dor e sentimento:

Então eu tive sucesso... então quando eu fico assim, é nítido, agora é nítido, se eu ficar prostrada ali, tenho certeza [que] tenho uma crise. Já começa e generalizo, e quando me dá este tique assim eu não deixei, não deixei me levar, eu consigo reverter a situação, realmente eu concordo, estou começando a me cuidar, a ter autocuidado, sou lenta.

Numa confirmação da sua auto-estima baixa se denomina lenta, até como justificativa possível para a sua não evolução. Há a possibilidade de ser este o momento de início de mudança para Raio de Sol, o seu tempo é outro, particular e a sua dor emocional é a sua dor, incomparável.

6.5 Expressões de agenciamento do poder para o Autocuidado

Considero as expressões de força (4), respeito a si própria (4), coragem (3), decisão fortalecida (2), exercer a vontade (2), firmeza (2), poder (2), confiança, determinação e valor, apresentados nos dados que constam nos Quadros 1 a 5, indicativos de agenciamento do poder para o autocuidado, concluindo, com isso, que o objetivo primeiro da pesquisa foi atingido. Em Raio de Sol estas expressões aparecem uma única vez, mostrando, conforme já dito, a falta de aptidão para o autocuidado e evidenciando a sua escolha.

Seguem abaixo as expressões faladas e escritas indicativas de percepção do próprio poder de autocuidado:

Eu estou melhor, acho que estou mais positiva agora.....estou sentindo e não estou mais tão deprimida, estou bem...tenho pensamentos melhores, acreditando mais, acreditando que as coisas vão melhorar...(Beth, 21 de julho, Consulta/ fala).

Hoje me enchi de coragem e com uma decisão tomada fui ao HSC entregar um currículo. (Beth, 04 de Agosto, Diário).

É estar feliz comigo mesma, com o que estou produzindo. E que esta felicidade não está fora de mim e sim dentro de mim. E é olhando dentro de mim que vou conseguir encontrá-la e vivenciá-la, seja de que forma for.

Trabalhando na enfermagem, trabalhando em casa (pois afinal em casa também sou útil e muito para as pessoas que amo e que me amam também) ou trabalhando em outra área. Penso que estamos sempre exatamente onde mais precisamos aprender. (Beth, 15 de setembro, Consulta/ fala).

Cheguei ao grupo “engatinhando”, aprendi a dar meus primeiros passos, segurando a mão da pessoa que foi responsável pelo meu progresso. Depois caminhei só, caí, levantei e hoje estou caminhando sozinha ou melhor caminho “comigo mesma” porque me encontrei. Caminho devagar, porém com firmeza. Sei que posso melhorar ainda mais, mas já sei como tratar comigo mesma (Beth, 16ª reunião/ escrita).

Me sinto melhor, me sinto mais forte. Eu acho que eu estou colocando os pontos nos iis, estava faltando isto. (Emanuela, 08 de junho Consulta/ fala)

Não quero mais vir às quintas, porque eu acho que eu estou boa, eu sinto que eu não sinto mais as dores, estou firme para enfrentar a vida, seja lá para o que for... eu acho que estou voltando a ser aquela que eu já fui na vida e que eu deixei passar. (Emanuela, 7ª reunião/ fala).

Estou firme. Estou firme...não estou abrindo mão pra mais nada. Mas olha, estou enfrentando assim estou contrariando o que tenho que contrariar e tenho razão quando tenho razão e antes eu ficava quieta e deixava passar, agora não deixo mais...é uma coisa que vem espontânea [dizer ao outro o que deseja]. Sim, é só uma questão de organizar, não precisa brigar, não precisa nada, é só falar. Eu acho que antes eu talvez me encolhia pra falar e agora eu falo firme então ninguém contesta, se estou certa ficam quietos ou fazem e assim tá, sabe... Eu estou melhor. (Emanuela, 19 de julho, Consulta/ fala).

Tenho a dizer que foi de muita valia, tanto a Acupuntura, quanto a ajuda de todas as colegas que eu fiz no grupo, eu voltei a ter confiança em mim, e o respeito do meu marido, e quanto a minha família e uma cunhada que eu tenho, já notou que eu mudei e que não estou brincando. Avisei a todos que não levo mais ofensa para casa... No meu serviço, quando tem algum mal entendido ao meu respeito eu quero e exijo explicação. Eu tenho muito a agradecer tudo que aprendi com vocês, eu posso dizer que voltei a viver. (Emanuela, 16ª reunião/ escrita).

Tive um confronto com a sogra, mas ao mesmo tempo me lavou a alma... foi a primeira vez que eu fiz isto. Por isto eu acho que é daqui que eu vou tirar esta força...eu fiquei muito nervosa, depois fiquei em paz, sai de casa como se nada tivesse acontecido. (Helena, 08 de junho, Consulta/ fala).

...não podia mais sufocar todos esses sentimentos que me atormentavam há três anos, é incrível como não nos conhecemos e não sabemos o poder que temos dentro de nós, que escondemos por medo, por covardia ou simplesmente pelo fato de achar que se não tocarmos no assunto tudo isso vai passar, tomamos um calmante, um analgésico e fugimos, por mais um dia, da angústia e da dor que o nosso pobre corpo tem que suportar... Hoje pude perceber que posso e vou conseguir me livrar desses analgésicos, dessas culpas e sentimentos que me fazem tão mal, quero isso, preciso isso. (Helena, 21 de junho, Diário).

Eu noto em mim que sou outra pessoa, estou mais determinada, eu estou pensando em mim, coisa que eu nunca fiz. A gente está crescendo ... eu me escabelava e agora ele [marido] pode ir para onde quiser, ...é isto

que está acontecendo comigo...Eu ficava o final de semana inteiro chorando porque eu não tinha coragem de encarar ele [marido] e esta coragem eu estou tendo agora, eu sinto que estou muito bem em fazer isto, eu me sinto em paz fazendo isto... (Helena, 7ª reunião/ fala).

...isto tudo que a gente está trabalhando, é incrível como a gente tem uma força, é um poder assim e isto tem feito que eu comece a ver a minha vida de uma forma diferente, antes eu ficava encucada com coisas sem importância, eu não fico mais assim, mudou, mas mudou espontaneamente, não é uma coisa eu quero que mude, mas é uma coisa lá de dentro, sinto que é meu, eu preciso, eu quero e eu vou conseguir. (Helena, 15 de Julho, Consulta/ fala).

...eu vou fazer o que eu acho certo...eu estou tendo mudanças e desta vez eu estou decidida a querer, por mim, que eu sempre tive...um objetivo, eu quero ser feliz. (Helena, 02 de agosto, Consulta/ fala).

De uns tempos para cá que a gente conseguiu se estabilizar um pouco e eu também consegui me impor mais, não posso viver a vida que ele quer ou que a família dele quer, eu tenho que viver a minha vida, o que eu acho que é bom para mim desde que eu não esteja prejudicando ninguém, a minha vida é a minha vida...eu agora consigo ver os meus problemas, definir os meus problemas e consigo tentar resolver sozinha...largar as coisas que eu penso que está errado, mesmo que me contrariem, que digam que está errado mas se eu achar que está correto eu vou continuar afirmando isto ...a não ser que seja uma coisa que eu venha a descobrir que eu estou errada, eu sou capaz de pedir desculpa, sou capaz de...e antes não, antes eu não fazia isto. Estou muito feliz... fazer meu serviço direitinho... porque se meus exames estão todos bons, se eu não tenho nenhum problema grave assim, porque não vou conseguir me libertar de coisa que estão me incomodando lá dentro...eu vou me libertar, eu posso eu sou capaz...eu tenho que ser feliz, mereço. Já estou umas semanas sem dor, se tu olhar aquela escalinha [no Diário] estão todas em branco (Maria, 07 de julho, Consulta/ fala).

...aquele dia se vocês se lembram eu dei uma virada assim firme na minha vida, dei uma virada mesmo... tenho que ser respeitada, tenho que ter voz ativa... tenho que dizer "eu quero que seja assim", "eu quero que faça assim", "eu posso fazer isso ". Eu disse [para o marido] olha eu não quero presente [de aniversário de casamento] a não ser ir no show do Bruno e Maroni ... e foi tão bom tão bom assim tão divertido. (Maria, 10ª reunião, fala).

Apreendi a dizer não, a ter atitudes próprias sem medo de ser criticada ou magoar as pessoas a quem eu tenho apego, respeito, as considero, tais como os meus sogros e cunhados. Estou me achando mais bela e vejo beleza em tudo e todos até mesmo nos mais pequenas coisas da natureza. (Maria, 01 de agosto, Diário).

...está tudo dando certo, se a gente discute, meu marido e eu, a gente discute por um problema, eu não fico quieta, não choro não fico pensando em dormir como eu fazia antes, agora não, eu sei defender minhas idéias, se ele não gostou problema dele, então vai ter que concordar ou discordar mas vai ter que me escutar. Eu continuo assim, bem firme...eu me senti assim FORTALECIDA (ênfatizando fortalecida).(Maria, 08 de setembro, Consulta/ fala).

...a novidade maior é que eu me sinto cada vez melhor! Mais animada, mais feliz, mais firme naquilo que eu penso, no que eu quero e no que eu imagino, Meu Deus, parei com todos medicamentos, graças à Deus estou dormindo bem, ótimo... nenhum remédio mais nada,...estou muito bem mesmo...agora eu me sinto firme, parece assim como se eu tivesse os pés firme no chão de verdade, me sinto bem, os meus problemas do dia-a-dia, minhas dificuldades seja de qualquer maneira ou emocional ou financeira, qualquer coisa assim eu me sinto capaz de ter calma na hora certa de falar quando na hora certa também, consigo superar os problemas sem me deixar abater, sem chorar sem ficar mal humorada, assim sabe, meu Deus eu nem acredito que eu me sinto assim.... consigo me ver diferente e passar esta diferença para as pessoas... (M, 27 de outubro, Consulta/ fala).

Nos dados apresentados Raio de Sol tem apenas uma manifestação de percepção da sua força:

...mas não estou interessada em saber o que ele foi fazer, mas eu acho que é um passo, então assim eu acho uma evolução. É, bastante firme, me sentindo mais forte, de repente se tiver que tomar uma atitude definitiva assim, se eu tiver que tomar, tenho certeza que vou estar bem mais forte para encarar o que vier. ... (Raio de Sol, 7ª reunião/ fala).

6.6 Estrutura cognitiva

Nos Quadros 1, 2, 3, 4, 6 (p. 107 a 111) que se seguem, construídos a partir dos dados brutos gerados das expressões verbais e escritas por fonte de produção e que constitui o Apêndice 5, apresento a distribuição da intensidade das expressões verbais e escritas segundo as áreas de mudança qualitativa de cada uma das participantes, percepção de intensidade da dor, sentimentos expressos por fonte de produção de dados. Quatro participantes ao início da pesquisa apresentaram expressões verbais e escritas condizentes com os indicadores da categoria de estrutura cognitiva Dualismo e uma Relativismo incipiente. Das quatro dualistas uma não apresentou nenhum movimento e se manteve na mesma categoria, duas moveram-se para a categoria de Relativismo inicial e uma delas para a categoria Relativismo. A participante que estava no início do Relativismo evolui qualitativamente dentro da categoria.

As mulheres dualistas participantes deste estudo percebiam como sendo o profissional de saúde, que as estivesse tratando, o encarregado de resolver sua dor. Não satisfeitas e sem resultados mudaram de profissional ou de forma de tratamento, seguidas vezes, podendo dar uma impressão de arriscar-se, de busca de alternativas, de movimento pois iam aonde ouviam falar que seria o melhor caminho para o alívio da dor, afinal frequentaram médicos, massagistas, acupunturista e Centro Espírita. Consideravam que o resultado estava fora delas mesmas, numa autoridade externa, e colocavam a responsabilidade de sua cura nesses profissionais buscando uma solução mágica para tratar ou fugir da dor, como diz Emanuela, ir para um SPA (E, 1ª reunião) ou para Portugal (E, 7ª reunião). Não analisam e não questionam, ouvem dizer que é bom ou notam que fez bem para alguém conhecido e vão atrás, sem resultado mudam e assim continuam. A autoridade e a referência é externa. A história inicial relatada por todas demonstra isto. (Apêndice 04)

...eu fui a todo lugar que disseram para mim que de repente pudesse ter alguma ajuda.. (Beth, 26.05 – conversa antes da formação do grupo).

...acordo com a esperança de que hoje "algo" vai me direcionar para o caminho certo e acho que ao final do dia fico frustrada por continuar paralisada (Beth, 10 de junho, Diário).

...estalar os dedos e resolver tudo...(Emanuela, 1ª reunião).

...para retirar de uma vez e ficar livre de tudo isto...(Beth, 4ª reunião).

Como observei isto pode dar uma sensação de movimento e de busca. No entanto, o que se verifica é uma estagnação, uma permanência no mesmo lugar, um andar em círculos. Tornam-se autoridades na sua dor, a descrevem com detalhe e o dia-a-dia é determinado pela dor, uma autoridade evidente e manifesta que não é do Ser mas de uma parte sua, porém não consciente. Isso fala de um Qi estagnado, um fluxo energético não livre, materializado em dor física.

As participantes que evoluíram para o Relativismo passaram a questionar seus hábitos e crenças, suas posições na família, seus afazeres, analisaram e vislumbraram novas formas de ver a dor e passaram a identificar a relação existente entre dor física e sentimento. Voltaram a ter confiança em si mesmas, e iniciaram um processo de auto-descoberta.

... É estar feliz comigo mesma, com o que estou produzindo. E que esta felicidade não está fora de mim e sim dentro de mim. E é olhando dentro de mim que vou conseguir encontrá-la e vivenciá-la, seja de que forma for...(Beth, 07 de setembro, Diário).

...estou caminhando sozinha, ou melhor, caminho “comigo mesma” porque me encontrei. Caminho devagar, porém com firmeza. Sei que posso melhorar ainda mais, mas já sei como tratar comigo mesma. Já sei que meus pensamentos geram as minhas emoções e se souber administrá-los e direcioná-los bem, estarei melhor todos os dias. Hoje sei o que é olhar para mim e gostar do que vejo. ... (Beth, 16ª reunião/ escrita).

...As outras vezes quando nós discutíamos [marido e Maria] eu ficava assim, não falava o que eu queria e ficava quieta... aquele dia eu tive coragem e briguei mesmo...Eu tinha dor, dor de cabeça, dor nas pernas, dor nos braços, dor na coluna, era dor por todo o corpo, uma dor estranha mesmo e quando acontecia uma coisa assim que eu ficava assim irritada ou tinha ódio...(Maria, 4ª reunião/ fala).

Observando os Quadros 1 a 5 (p.107 a 111) percebi que as participantes apresentavam pouca abertura para alternativas e não assumiam riscos, mas manifestavam as demais categorias indicativas de evolução qualitativa de estrutura cognitiva. Isso me fez refletir demoradamente e cheguei à conclusão que eu havia omitido, na maior parte dos dados selecionados, as falas verbais que demonstravam o processo de focalização. O motivo foi que são as partes das falas que contém pausas, pausas demoradas e bastante expressão de sentimentos, que foram mantidos na seleção para análise. A focalização exige um arriscar-se, exige abertura para alternativas, há avanços e recuos por parte da participante mas é inegável um arriscar-se, portanto houve presença destas áreas de mudança qualitativa, porém deixo de registrar como presentes pela dificuldade de salientar nas falas de cada uma o processo de focalização.

6.7 Tecnologia de Cuidado

Considero que a acupuntura foi importante no início do trabalho e à medida que a dor diminuía de intensidade. Quanto à crânio-acupuntura, observei que os pontos Ypsilon (empregados além dos pontos básicos quando não causam diminuição de

intensidade na dor) foram os primeiros a deixar de se tornarem sensíveis à palpação e, com isto, não foram mais puncionados. Em seguida o ponto Hegu (empregado para diagnosticar a lateralidade a ser escolhida para punção) não se apresentava mais sensível à palpação e, portanto, não introduzimos mais agulhas nos pontos básicos. A Auriculoterapia continuou sendo empregada por mais tempo, até o final das sessões de acupuntura.

A remissão de queixas como perceber-se depressiva, sensação de cansaço que todas as participantes apresentavam no início do trabalho, constipação intestinal, insônia regrediram e as participantes foram progressivamente dispensando o uso de analgésicos, antidepressivos, laxantes intestinais e indutores de sono. Este processo foi feito pela decisão dos respectivos médicos que atendiam as clientes e por escolha própria de cada uma. Concomitante à pesquisa uma participante foi tratada de hipermenorréia, com bom resultado. Atribuo estes efeitos à acupuntura porém não há como afirmar e não era objeto de estudo avaliar a eficácia da acupuntura nas modalidades empregadas. Três participantes ficaram sem nenhum tipo de medicação, uma reduziu a dosagem usual de antidepressivo e não utilizou mais analgésicos e em uma não houve modificação quanto ao emprego de fármacos.

6.8 O Poder de agenciar o Autocuidado

O objetivo primeiro desta pesquisa é acionar o poder de agenciar o autocuidado nas participantes com dor crônica. O poder, como visto no referencial, é algo imaterial (Yang) e pretendíamos que as participantes passassem a reconhecer o próprio poder, que este poder passasse a ser manifesto tornando-se em algo concreto traduzido na mudança qualitativa na estrutura cognitiva manifestadas nas expressões faladas e escritas (Yin). Teorizamos que a pessoa que passa a perceber a energia ou movimento interno, sai da estagnação através da qual vê o mundo, os outros e a si mesma, e passa a perceber que não é vítima, mas criadora das suas mazelas. A mudança que ocorre a

partir do agenciamento do autocuidado é percebida ao se acompanhar as expressões verbais e escritas das participantes, observando as categorias abordadas por Neves (1980) a partir das mudanças qualitativas nessas expressões. (Apêndice 05). Na página 97 apresentamos uma seleção de expressões de agenciamento do poder para o Autocuidado.

A primeira posição na estrutura cognitiva a ser buscada nas expressões faladas e escritas é a estrutura semântica, o uso de absolutos. Isso é compreensível, já uma pessoa que tem uma visão fechada de certo ou errado, de ver sua dor como “a pior dor imaginável”, de aceitar ou rejeitar situações e opiniões está falando de uma falta de movimento. Sua posição é consolidada e não percebe possibilidades de modificá-la, inconscientemente faz tudo para permanecer como está, de alguma forma essa posição, apesar de ser ruim, é um hábito e representa segurança. A participante descreve a situação, sabe detalhes, descreve o quanto os maridos, filhos, chefes, colegas, emprego, salário, medicação, acrescidos à dor, incomodam e causam sofrimentos mas permanecem nisso. A solução está fora do seu domínio, o outro tem que ser o melhor para curá-la, ser especial e se não conseguir é porque talvez ainda não fosse o momento que era para dar certo.

Acordo com a esperança de que “hoje” algo vai me direcionar para o caminho certo e acho que ao final do dia fico frustrada por continuar paralisada. (Beth, 10 de junho, Diário).

A habilidade de auto-processamento é a segunda categoria qualitativa na análise das expressões faladas e escritas. Convidar a participante a dar um passo a mais e partir para a análise (terceira posição na mudança qualitativa da estrutura cognitiva) e com isto possibilitar uma permissão interna para uma outra forma de ver a dor, foi fundamental ao grupo na etapa inicial.

...Me faz bem poder dividir minhas questões com pessoas que queiram me ajudar e me entendem. (Beth, 14 de julho, Diário).

...de não conseguir falar eu achava que eu jamais iria conseguir falar na frente dos outros, me expressar,...fazer a focalização, me ver naquele momento, isso pra mim foi e está sendo assim maravilhoso. ... é

uma coisa muito da gente e tem que ficar escondendo... (Helena, 10ª reunião/ fala).

Ouvir e ver o outro falando de situações de vida semelhantes ou iguais ao que se vive pode ser um “gatilho” para um movimento ou mudança, pode ser que a dor não seja da forma como a participante a tem visto. Afinal, como Dualista, o outro é autoridade. Pode ser um processo de “contaminação”, cada uma contaminando a outra e dando apoio, para poder se arriscar e ver que não se precisa continuar a sofrer por isso. Pode-se começar a *“abrir o armário e começar a fazer uma faxina e ir retirando o que não é mais necessário”* (Solange 1ª reunião), esta é a explicação mental para um processo imaterial. Fundamental também neste processo de cuidar foi a focalização, trazer para o corpo, num processo de introspecção e movimento de busca interna, a dor que está no corpo e sair das explicações e julgamentos. Afinal o corpo (Yin) é uma forma de apresentação da energia do Qi, bem como o pensamento (Yang, comparado ao corpo) e é uma forma antiga, entretanto o conceito de mente, de raciocínio (Yang) é mais recente. Temos consciência do corpo muito antes de percebermos a existência da nossa mente, do nosso raciocínio e de nosso espírito. Quanto mais antiga a dor sentimental, mais ela vai se tornando sedimentada e concreta, estruturada, mais Yin no corpo. Penso que colocando o Qi, movimentando o poder pessoal, trazendo o processo à consciência, tornando a dor Yang, há a possibilidade de transformação da dor por percepção do seu significado. Esta foi a pergunta de pesquisa, se o portador de dor crônica ao identificar a relação entre a dor física e a dor sentimental é capaz de, acessando o seu próprio poder pessoal, se autocuidar, desconstruir o significado da dor sentimental e sarar.

Para esse processo acontecer tem que haver acolhimento, um ambiente confiável de apoio e desafio. O espírito presente a guiar o processo deve ser da ótica chinesa, ou seja do ser total. É necessário que ocorra a educação do cliente para que ele passe a se beneficiar deste aprendizado e deixe de ter como algoz a dor.

Desta etapa nasce a análise e a abertura para alternativas. Reconheço e honro as participantes pois, escolher participar desta pesquisa representou inicialmente um risco

que poderia ter sido visto com mais uma tentativa na caminhada em busca do salvador. Resgatando a idéia de que a partir disto, tudo pode acontecer (GENDLIN, 1981), penso que inclusive a permanência na estrutura, que representa segurança, apesar de significar permanência na dor, é uma manifestação do livre arbítrio.

Segue Quadros de distribuição dos sentimentos expressos, da percepção da intensidade de dor, da intensidade das expressões verbais e escritas segundo áreas de mudança qualitativa por participante por fonte de produção de dados. As reflexões são geradas a partir destes quadros e foram discutidos ao longo deste capítulo.

QUADRO 1 - Distribuição dos sentimentos expressos, da percepção da intensidade de dor, da intensidade das expressões verbais e escritas segundo áreas de mudança qualitativa da participante BETH por fonte de produção de dados.

áreas Fonte	Dor- Escala	Sentimentos	Uso de absolutos	Auto- Processa- mento	Habilidade de análise	Abertura alternativa	Assume Responsa- bilidade	Assume Novos papéis	Locus Controle interno	Habilidade síntese	Assume riscos
1ª Grupo 02/06	-	Insegurança(2), mágoa(4), ressentimento, raiva, desvalia, tristeza, medo(2), auto-piedade	+	+++	+++	0	+	+	0	0	0
1ª Individual 06/06	-	Tristeza. Bem estar	+	+++	+++	0	0	0	0	0	0
Diário 10/06	6	Insegurança, indecisão(2), insegurança, frustração, preocupação. Esperança	+	++	+++	0	0	0	0	0	0
4ª Grupo 23/06	-	Abandono, desamparo(4), preocupação, solidão(4), falta de amor	+	++	+++	0	0	0	0	0	0
Individual 21/06	-	Tristeza, solidão(2), Medo. Aceitação	0	++	+++	0	+	0	0	0	0
Diário 21/06	3	Medo, solidão(2).	+	++	+++	0	0	0	0	0	0
7ª Grupo 14/07	-	Amor	0	+	+++	0	0	0	0	0	0
Individual 21/07	-	Dificuldade de sentir	0	++	++	+	+	0	0	0	0
Diário 14/07	4	Auto-estima	0	+	++	0	++	0	0	0	0
10ª Grupo 04/08	-	Conflito	0	+	+	0	+++	+	+	0	0
Individual 02/08	-	Preocupação, insatisfação, medo(5), ansiedade, rejeição, culpa, angústia	+	+	+	0	+	0	0	0	0
Diário 04/08	4	Coragem	0	+	++	0	+	+	0	0	0
13ª Grupo 22/09	-	Ausente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Individual 15/09	-	Sem prazer, sem realização. Liberdade, felicidade(2), amor(2), valor, carinho, compreensão	0	+	+	+	++	+	+	++	0
Diário 19/09	2	Preocupação. Auto-estima alta	0	0	0	0	+	+	+	+	0
16ª Grupo 27/10	-	Gostar de si mesma	0	0	+	0	+	+	++	+	0
Individual 27/10	-	Bem estar, ansiedade situacional (concurso)	0	0	+	0	+	+	+	0	0
Diário	NR	Não Realizado	NR	NR	NR	N	NR	NR	NR	NR	NR

QUADRO 2 - Distribuição dos sentimentos expressos, da percepção da intensidade de dor, da intensidade das expressões verbais e escritas segundo áreas de mudança qualitativa da participante EMANUELA por fonte de produção de dados.

Fonte	Dor-Escala	Sentimentos	Uso de absolutos	Auto-Processamento	Habilidade de análise	Abertura alternativa	Assume Responsabilidade	Assume Novos papéis	Locus Controle interno	Habilidade síntese	Assume riscos
1ª Grupo 02/06		Medo (2), mágoa (2)	+++	+++	+	0	0	0	0	0	0
Individual	8	Medo(3), mágoa, raiva, paixão(2) saudade(2), tristeza, solidão(2), menos valia, decepção, fraqueza. Segurança, amor, mais forte	+++	+++	++	0	0	0	0	0	0
Diário	6	Solidão, saudade, mágoa, perda, desanimo, falta. Calma	+	+	+	+	0	+	0	0	0
4ª Grupo 23/06		Medo, vergonha, inferioridade	+++	+++	0	0	0	0	0	0	0
Individual	1-2	Medo(4)	+++	++++	+	0	0	0	0	0	0
Diário	-	Felicidade	++	+++	-	0	0	0	0	0	0
7ª Grupo 14/07		Culpa (5). Firmeza	0	++	+++	+	++	+	+	0	+
Individual	1	Revolta. Libertação da culpa, firmeza, bem estar	0	+	++++	+	++	+	+	+	+
Diário	-	Não participa mais	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10ª Grupo 04/08		Não participa mais	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Individual		Não participa mais	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13ª Grupo 22/09		Não participa mais	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Individual		Não participa mais	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16ª Grupo 27/10	0	Confiança, respeito	0	0	+	0	+	+	+	+	+
Individual		Não participa mais	-	-	-	-	-	-	-	-	-

QUADRO 3 -Distribuição dos sentimentos expressos,da percepção da intensidade de dor, da intensidade das expressões verbais e escritas segundo áreas de mudança qualitativa da participante HELENA por fonte de produção de dados.

Áreas Fonte	Dor- Escala	Sentimentos	Uso de absolutos	Auto- Processa- mento	Habilidade de análise	Abertura alternativa	Assume Responsa- bilidade	Assume Novos papéis	Locus Controle interno	Habilidade síntese	Assume riscos
1ª Grupo 02/06	-	Sem expressão de sentimentos	+++	0	0	0	0	0	0	0	0
Individual 08/06	-	Nervosismo,. Paz	+	++	0	0	0	0	0	0	0
Diário 02/06	10	Indisposição, irritabilidade, descrença,medo	+	++	0	0	0	0	0	0	0
4ª Grupo 23/06	-	Angústia (2), raiva, aflição, abandono, ausência de amor, preocupação, frustração, medo	++	++	0	0	0	0	0	0	0
Individual 21/06	-	Angústia, mágoa, medo (2), culpa (2). Bem estar, ânimo, liberdade	+	+++	++	0	0	0	0	0	0
Diário	6	Medo (2), covardia, culpa, tristeza. Amor (2), poder.	+	+	+++	0	+	0	0	0	0
7ª Grupo 14/07	-	Raiva(2), traição(3), culpa, medo, frustração, vingança. Bem estar, coragem, paz, amor, determinação não agressiva	++	+	++	0	++	0	0	0	0
Individual 15/07	-	Frustração. Bem estar, força, poder, decisão, não ter culpa.	0	0	++	0	++	0	0	0	0
Diário 14/07	4	Mau humor, ansiedade, tristeza	++	+	+	0	++	0	0	0	0
10ª Grupo 04/08	-	Sem expressão de sentimentos	0	++	+	+	0	0	0	0	0
Individual 02/08	-	Medo, sentimento de perda, solidão (2). Bem estar(5), vontade(2),prazer, tranquilidade(2), libertando-se da mágoa, auto-confiança.	++	++	+	++	+	+	0	0	0
Diário 04/08	4	Amor, respeito, decisão	0	++	++	++	0	0	0	0	0
13ª Grupo 22/09	-	Gostar de si mesma	0	0	++	++	++	0	+	0	0
Individual 08/09	-	Sem expressão de sentimentos	0	0	+	0	0	0	0	0	0
Diário	-	Não Realizado	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR
16ª Grupo 27/10	-	Ressentimentos. Vitória, respeito.	0	0	+++	0	++	0	++	0	+
Individual	2	Tranqüila, feliz.	0	0	+++	0	+	0	+	+	0
Diário	-	Não Realizado	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR

QUADRO 4 - Distribuição dos sentimentos expressos, da percepção da intensidade de dor, da intensidade das expressões verbais e escritas segundo áreas de mudança qualitativa da participante MARIA por fonte de produção de dados.

áreas Fonte	Dor- Escala	Sentimentos	Uso de absolutos	Auto- Processa- mento	Habilidade de análise	Abertura alternativa	Assume Responsa- bilidade	Assume Novos papéis	Locus Controle interno	Habilidade síntese	Assume riscos
1ª Grupo	-	Ausente	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1ª Individual			-	-	-	-	-	-	-	-	-
Diário 02/06	8	Decepção	+	++	+	0	0	0	0	0	0
4ª Grupo	-	Irritação(2), ódio, desconsideração, medo. Alívio, coragem, tranquilidade(2), surpresa, liberdade, felicidade(3), paciência, merecimento	0	++	++++	0	+++	+	+	+	+
Individual	-	-	0	+	+	0	++	+	++	++++	+
Diário	5	-	0	+	++++	0	0	0	0	0	0
7ª Grupo	0	--	0	+	+	0	+	0	+	0	0
Individual	0	Bem estar, paz, auto-estima	0	+	+++	0	+++	0	+++	++	
Diário	0	Amor, respeito, felicidade	0	+	++++	0	0	0	0	++++	0
10ª Grupo	0	Felicidade	0	+	++	0	0	0	+++	+++	+++
Individual		Amor, paz, força. Dúvida	0	+	++	0	++	0	++	++	++
Diário	0	Prazer, felicidade, beleza	0	+	++	+	++	+	+	+	+
13ª Grupo	-	-	0	+	+	+	+	+	+	+	+
Individual	0	Bem estar, força	0	+	++	+	+	+	+	+	+
Diário	0	Bem estar, felicidade, sem medo	0	+	+	0	0	+	0	+	0
16ª Grupo	0	Felicidade	0	+	+	0	+	0	+	+	0
Individual	0	Bem estar, felicidade, força, ânimo	0	+	+	+	+	+	+	+	+
Diário	NR	Não realizado	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR

QUADRO 5 - Distribuição dos sentimentos expressos, da percepção da intensidade de dor, da intensidade das expressões verbais e escritas segundo áreas de mudança qualitativa da participante RAIO DE SOL por fonte de produção de dados.

áreas Fonte	Dor- Escala	Sentimentos	Uso de absolutos	Auto- Processa- mento	Habilidade de análise	Abertura alternativa	Assume Responsa- bilidade	Assume Novos papéis	Locus Controle interno	Habilidade síntese	Assume riscos
1ª Grupo 02/06	10	Irritação	+	++	++	+	0	0	0	0	0
Individual	-	Desespero, angústia, medo. Paz.	++	+	++	0	0	0	0	0	0
Diário	10	-	++	++	+	0	0	0	0	0	0
4ª Grupo 23/06	-	Não compareceu	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Individual	-	Raiva, culpa, desproteção	++	+++	+++	0	+	0	0	0	0
Diário	NR	Não realizou	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR
7ª Grupo 14/07	-	Mágoa, culpa, aborrecimento. Força.	++	+++	+++	+	++	++	+	0	0
Individual	-	Culpa	++	++	++	+	0	0	0	0	0
Diário	10	Desespero	+++	++	0	0	0	0	0	0	0
10ª Grupo 04/08	-	Não compareceu	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Individual	NR	Não realizou	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR
Diário	NR	Não realizou	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR
13ª Grupo 22/09	-	Não há registro de sentimentos	0	+	+++	0	0	+	0	0	0
Individual	10		-	++	-	-	-	-	-	-	-
Diário	NR	Não realizou	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR
16ª Grupo 27/10	-	Não há registro de sentimentos		++	++	0	+	0	0	0	0
Individual	10	Preocupação, aborrecimento	++	++	++	+	++	0		0	0
Diário	NR	Não realizou	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR	NR

7 DESPERTANDO O PODER DAS PARTICIPANTES PARA AGENCIAR O AUTOCUIDADO

Um dos objetivos deste trabalho foi descrever o processo de cuidar desenvolvido, de forma a evidenciar um outro poder que consta no marco conceitual de Orem (1995, 2001), o poder ou competência e habilidade da (o) enfermeira (o) (*nursing agency*). Para isso foi realizada análise dos registros verbais e notas de campo construídas durante o período de coleta de dados e verifiquei que o processo de cuidar se evidenciou em categorias que são: a) protegendo os direitos dos participante; b) integrando, buscando e agradecendo a proteção espiritual; c) estimulando o poder de agenciamento de autocuidado; d) implementando tecnologia de cuidado e e) avaliando o desenvolvimento do poder da(o) enfermeira(o) de agenciar o autocuidado

As categorias são descritas em itens apenas para proporcionar uma organização no texto, porém são inseparáveis, porque são concomitantes. As expressões verbais transcritas e analisadas ilustram as categorias e subcategorias citadas.

7.1 Protegendo os direitos dos participantes

A primeira categoria de cuidado percebida foi a de proteger os direitos das participantes, que também pode ser vista como a atenção a cuidados éticos, uma preocupação muito presente e que visava, além do cumprimento de regulamentos de pesquisa com seres humanos, criar um clima de confiança, de não julgamento, de acolhimento. Acredito eu que esta seja a base para a livre expressão dos sentimentos e reconhecimento destes para que possam posteriormente ser aceitos e acolhidos. Os sentimentos necessitam ser sentidos e não analisados ou interpretados.

Duas sub-categorias se destacaram: 1) Solicitando permissão e 2) Assegurando o respeito e o anonimato.

7.1.1 Solicitando permissão

A primeira sub-categoria da proteção aos direitos dos participantes revelou a preocupação que tive em pedir permissão toda vez que trazia para o grupo uma informação da qual estava ciente a partir de consulta individual com a participante, ou por uma situação que era de conhecimento exclusivo meu e dela.

Eu estou pedindo permissão, porque vou ter que divulgar os dados do trabalho... (Solange, 1ª reunião).

Posso comentar (olhando para Helena)? Posso Emanuela usar o teu exemplo?... (Solange 7ª reunião).

... poderias contar para o grupo o que aconteceu contigo?... foi bem interessante [incentivando Helena.] ...(Solange 7ª Reunião).

7.1.2 Assegurando o respeito e o anonimato

Assegurar o anonimato, constituiu uma outra sub-categoria, sendo uma exigência ético-legal. Esta sub-categoria revelou-se útil, na minha percepção, permitindo às participantes depositarem na personagem fictícia, cujo nome adotaram, modos de ser. As participantes estavam percebendo sentimentos novos ou não percebidos anteriormente, sendo esses socialmente considerados como negativos ou não desejáveis, por exemplo a raiva pela mãe. Acolher como sendo sua, no caso, a raiva pela mãe, representou uma ameaça e momentaneamente poder dizer que este era um sentimento da personagem ajudou na aceitação.

Isso [o direito de falar ou não falar] tem que ser respeitado, neste grupo. Vocês não vão fazer nada que vocês não se sintam à vontade. (Solange, 4ª reunião).

...mas isso será protegido, não será identificado pelos nomes próprios e ninguém terá acesso aos dados...ninguém tem acesso a isso, lembrando vocês disto[sobre resumo do diário]. (Solange, 10ª reunião).

Evidenciou-se um profundo respeito pelo outro e pelo tempo do outro, um respeito pelo ser que cada um de nós é. Procurei não invadir o território do outro sob o rótulo de cuidar, uma forma distorcida de cuidado, antecipando situações que poderiam desenrolar-se em uma outra etapa do trabalho, principalmente na focalização.

7.2 Integrando, buscando e agradecendo proteção espiritual

A segunda categoria traz para o trabalho a dimensão espiritual uma vez que estamos olhando as participantes na sua totalidade como ser. Considerei três subcategorias: 1) Integrando energeticamente as participantes do grupo; 2) Buscando a proteção espiritual e 3) Agradecendo a proteção espiritual.

7.2.1 Integrando energeticamente os participantes do grupo

Trago para este trabalho a ótica chinesa de cuidar, descrita na percepção do ser como um todo físico, mental, emocional e espiritual de acordo com a visão oriental. Portanto, a dimensão espiritual, sem conotação religiosa, afinal o ser espiritual transcende o religioso, não poderia estar dissociada deste trabalho. Utilizei uma linguagem cristã, invocando os Anjos e Mestres espirituais que cada uma das participantes percebe como sendo da sua crença aliado a noções que tenho de espiritualidade na ótica taoista, budista ou hinduísta. Estas noções foram adquiridas e incorporadas ao longo da minha caminhada pessoal e profissional.

No início e na finalização das vivências de grupo estabeleci um ritual pedindo que todos dessem as mãos, criando a percepção de receber a energia pela mão direita e passá-la pela mão esquerda, de forma que ninguém a retivesse para si. Essa prática

levou a uma noção de grupo, de todos sermos um, de parceria. Com o mesmo objetivo, quando uma das participantes não podia comparecer, mantivemos a sua cadeira representando seu espaço e a incluímos como energeticamente presente. Com essas práticas integrei energeticamente as participantes do grupo.

Vou primeiro pedir, nós vamos sentar reto na ponta da cadeira e vamos dar as mãos uma para a outra; proponho a gente fazer uma meditação para começar esse trabalho;... (Solange, 1ª reunião).

...é um prazer hoje a Maria estar conosco. Sempre guardamos uma cadeira para ti, hoje esta cadeira é para Raio de Sol (apontando a cadeira vazia). Acho que pode vir mais perto para darmos as mãos, juntando as palmas, virando os polegares para a esquerda e abrindo. Separando as mãos, com a direita eu recebo a energia que vem dela e com a esquerda eu passo a energia e assim circula a energia e fechamos o círculo... (Solange, 4ª reunião).

...as mãos juntas e virando para a esquerda e nos dando as mãos ...fazendo o círculo....recebo e passo, não fica comigo a energia...vamos sentir os pés firmes no chão, distantes como na altura dos ombros, os joelhos um pouco fletidos, coluna reta.... (Solange, 7ª reunião).

Vamos fazer o fechamento da reunião e acabamos na próxima semana. Vamos fazer nossa roda e nos dar as mãos, fechar os olhos...voltar eles para dentro de nós e silenciar a mente[tempo]. Vamos trazer o que lemos hoje [nos Diários], a caminhada de cada uma...lembrem a intenção que tivemos no início das nossas reuniões[tempo]cada uma se pergunte se quer reafirmar a intenção ou mudar [tempo] vamos agradecer aos Mestres, nossos Guias, os nossos Anjos e o Anjo do Deleite pela presença, apoio, proteção recebida, dispensá-los por hoje. Que assim seja. (Solange, 10ª reunião).

7.2.2 Buscando a proteção espiritual

Na tentativa de criar uma atmosfera sagrada propus que encolhêssemos aleatoriamente a partir do Livro dos Anjos, (CAFÉ, 2000) um que representasse a energia necessária ao desenvolvimento do processo. O Anjo do Deleite foi o escolhido. Nesse momento dei-me conta de que denominar o registro escrito feito pelas participantes como diário da dor seria estagnar num conceito e levar as participantes sempre para a noção de dor presente. E o prazer de viver? Onde ele estaria? A partir dessa reflexão mudei o nome do diário da dor para simplesmente diário.

Vamos pedir aos guias de proteção, de guiança, os anjos da guarda de cada uma de nós, a energia crística presente entre nós, circulando, para nos ajudarem neste trabalho, para termos clareza no trabalho que estamos iniciando hoje, para nós nos sentirmos apoiadas ... Então vocês evoquem o Anjo do Deleite sempre que precisarem...O que eu estou fazendo não é religião, está certo? Queria deixar isso bem claro. ... Mas a gente precisa fazer literalmente um cesto, para este trabalho ter proteção e vocês se sentirem protegidas e a vontade. (Solange, abertura da 1ª reunião).

...feche os olhos para ir bem dentro de ti, peça ajuda e abre na página que casualmente você abrir no livro[tempo] O Anjo do Deleite...[Emanuela leu o texto(CAFÉ, 2000,p.92)]... (Solange, 1ª reunião).

Acho que pode vir mais perto para darmos as mãos, juntando as palmas, virando o polegar para a esquerda e abrindo. Separando as mãos, com a direita eu recebo a energia que vem dela e com a esquerda eu passo a energia e assim circula a energia e fechamos o círculo. Vamos nos sentar com a coluna reta e vamos usar nossa imaginação, vamos formar a nossa árvore. Um cone de luz vem do céu e nos envolve em nosso círculo. Nossos pés estão bem postos no chão, vamos fechar os olhos e voltar os nossos olhos para nosso interior. Imaginem um raio de luz de cor dourada vindo do céu entrando pelo topo da nossa cabeça, descendo pela nossa coluna. Sintam isto acontecendo, um calor descendo pela coluna.[pausa] A partir do nosso cóccix, desce uma raiz, das plantas dos nossos pés cresce uma raiz em direção à mãe Terra, vai até o centro da Terra[tempo] e volta, limpa, brilhante, de cor branca prateada, entrando pelas nossas raízes e nos vitaliza. Sintam esta árvore. Vamos pedir permissão aos guardiões deste espaço, vamos pedir para nossos anjos de proteção, nossos guias, nossos mestres, o Anjo do grupo, o Anjo do Deleite estar presente, nos apoiando, nos protegendo, nos guiando, pedimos clareza para a nossa reunião, no nosso trabalho...nos protegendo. Todos os relatos que acontecerem aqui sejam protegidos e guardados. (Solange, 4ª reunião).

Vamos lá, as mãos juntas e virando para a esquerda e dando as mãos ...fazendo o círculo....recebo e passo, não fica comigo...vamos sentir os pés firmes no chão, distantes como na altura dos ombros, um pouco fletidos, coluna reta... vamos fechar os olhos e voltar os olhos para dentro de nós mesmas...vamos visualizar vindo lá do céu uma luz que nos envolve,...quero pedir a presença do Anjo do Deleite, o anjo do grupo, os guias pessoais de cada uma de nós, vamos pedir a permissão dos guardiões deste espaço para fazer a nossa reunião, cada uma trazendo a sua intenção, a intenção para participar deste grupo. Que assim seja. (Solange, 7ª reunião).

Um feixe de luz, um cone de luz vindo lá do alto do céu nos iluminando e nos envolvendo...um raio de luz entrando pelo topo da cabeça e indo pela coluna e saindo lá nos pés até o centro da Terra nos dando força para nossa caminhada...e volta pelas nossas raízes uma luz de cor prateada e entra pela planta dos nossos pés e percorre o nosso corpo ... o anjo do Deleite que é o anjo do grupo o anjo da Ordem hoje para nos auxiliar, nos proteger e nos dar clareza.... vamos enviar a energia positiva desse grupo para Emanuela, que ela continue firme no seu propósito uma vez que na ultima reunião dia 28 de julho ela se despediu... (Solange,10ª

reunião).

Então vamos ficar em pé, pés afastados na altura dos ombros, joelhos levemente fletidos para a energia fluir com facilidade, coluna reta, se ajeitem, fechem os olhos e voltem o olhar internamente, coloquem a atenção na respiração, entrada e saída de ar... vamos visualizar um cone de Luz ...calorosa, de proteção, nos auxiliando a confiar... vamos imaginar nossa árvore, a luz do céu entrando pelo topo das nossas cabeças percorrendo a coluna ...vamos agradecer e pedir a presença de nossos Anjos e Guias, solicitar a presença do Anjo do Deleite, anjo do grupo, pedir permissão para os Guardiões deste espaço que estiveram presentes conosco nestes 15 dias uma vez que não fechamos a reunião anterior, agradecemos e pedimos novamente a presença de todos [tempo] vamos pedir a proteção, clareza para esta reunião Que assim seja. (Solange, 13ª reunião).

7.2.3 Agradecendo a proteção espiritual

A terceira sub-categoria percebida é a expressão de agradecimento pela proteção recebida. Foi um trabalho harmonioso, um exercício de “tirar coelhos da cartola” onde havia o risco de eu não saber o que fazer com o “coelho”. A maioria dos sentimentos nunca antes haviam sido percebidos e os que emergiram ao longo das vivências foram de uma profundidade inegável e potencialmente de sofrimento. No entanto, todas as participantes acolheram esses momentos de profunda revelação do outro e de si mesmas e ninguém se sentiu mal, algo passível de acontecer. Por tais motivos, os encontros sempre foram encerrados por uma meditação, agradecendo e reconhecendo o auxílio recebido e a energia presente em tais momentos, a qual percebo como uma forma de espiritualidade.

Vamos fechar os olhos, nos conectar com o nosso canal de luz, que entra no topo da cabeça e sai pelo cóccix e vai até o centro da Terra e nos conecta firmemente com a Terra. Imagine isso acontecendo...E vamos agradecer o anjo do Deleite, por ter escolhido estar nesse grupo, por todos os guias presentes, os guardiões desse lugar, agradecer ao nosso Eu Superior, a energia de Cristo que esteve conosco. (Solange, 1ª reunião).

Vamos fazer o fechamento da reunião ? Sentadas com a coluna reta, mãos dadas, dois pés bem firmes no chão, vamos imaginar o cone de luz vindo ...vamos respirar nesta luz, uma luz de proteção, de conforto, está nos pegando no colo [tempo]. Vamos fazer a nossa árvore,...trazendo paciência para cada uma de nós, vamos agradecer a energia de hoje,

agradecer a presença de nossos guias, mestres, anjos protetores, a energia de Cristo, agradecer os guardiões deste espaço, o Anjo do Deleite que esteve conosco e dispensá-los...que assim seja (Solange, 4ª reunião).

Que cada uma se sinta amparada na sua trajetória, com um grau de aceitação do seu momento, da maneira que está e a certeza que está fazendo o melhor que consegue fazer neste momento. Que assim seja. (Solange, 7ª reunião).

Vamos fazer o fechamento da reunião e acabamos na próxima semana. Vamos fazer nossa roda e nos dar as mãos, fechar os olhos...voltar eles para dentro de nós e silenciar a mente, vamos trazer o que lemos hoje, a caminhada de cada uma [tempo], lembrem a intenção que tivemos no início das nossas reuniões; cada uma se pergunte se quer reafirmar a intenção ou mudar,[tempo] vamos agradecer os Mestres, nossos Guias, os nossos Anjos e o Anjo do Deleite pela presença, apoio, proteção recebida, dispensá-los por hoje. Que assim seja. (Solange, 10ª reunião).

Todas em pé, mãos dadas, pés afastados na altura dos ombros, joelhos levemente fletidos, fechando os olhos, voltando o olhar para dentro de cada uma,... vamos agradecer a presença e dispensar os nossos mestres, guias e anjos protetores, agradecer os guardiões deste espaço que permitiram a nossa reunião, vamos nos sentir envolvidas pela luz que vem do alto e nos protege e nos envolve, sentindo a nossa árvore. Que assim seja. (Solange, 13ª reunião).

7.3. Estimulando o poder de agenciamento do Autocuidado

O processo de cuidar objetivou a mobilização do poder pessoal e, isto ocorrendo, o padrão da dor crônica poderia se modificar tornando a pessoa livre de terapias que não o autocuidado com a própria saúde.

As sub-categorias que emergiram foram: 1) Planejando e iniciando os encontros vivenciais; 2) Esclarecendo sobre o referencial; 3) Solicitando colaboração e ajuda dos participantes do grupo; 4) Reconhecendo os próprios limites; 5) Orientando, estimulando / apoiando e mantendo o foco; 6) Acompanhando cada participante; 7) Estimulando o sentir; 8) Estimulando o poder de agenciar o autocuidado e 9) Preparando a finalização do trabalho.

7.3.1 Planejando e iniciando os encontros vivenciais

Planejei e iniciei os encontros vivenciais em grupo com uma abertura, um exercício de centramento energético, trazendo a mente para o corpo, solicitando que cada uma pensasse na sua intenção em estar participando do grupo, fechando os olhos para fechar essa “janela” para fora de cada um de nós, trazendo, com isso, a atenção para a intimidade consigo, para a fonte dos dados internos, que não é a mente mas o corpo, conforme a focalização. O real é o que está dentro do ser e não as suposições da mente.

Começando a nossa reunião do grupo, planejei hoje é fazermos as combinações gerais; não é uma reunião formal; eu gostaria dentro da possibilidade de manter uma reunião semanal para congregar um grupo de dor e que certamente vai ser um grupo de paz, de amor, de felicidade. (Solange, 1ª reunião).

Eu gostaria agora de abrir para as perguntas que vocês querem colocar,... A reunião é livre, é o que vai acontecer. Eu acho que hoje é mais para esse primeiro contato... e começar a se relacionar e agendar a acupuntura. (Solange, 1ª reunião).

Eu não quero nunca fazer reuniões com mais de 1 hora, porque senão fica muito longo e...podemos continuar [após o término das reuniões de grupo] com a acupuntura. Vocês permanecem se vocês quiserem. A entrada é livre e a saída é livre, não posso amarrar ninguém.... (Solange, 1ª reunião).

Então, vocês vão me perguntando agora, o que vocês querem perguntar. Se vocês quiserem colocar para o grupo que dores vocês tem, isso depende de vocês. (Solange, 1ª reunião).

Meu plano pra hoje era o seguinte: de eu dar para vocês todos os diários de vocês pra cada uma ler o seu e fazer um resumo...Ver como está a evolução para vocês e se darem conta da caminhada e da trajetória de vocês. Então dependendo do que vocês acharem e da trajetória de vocês e na próxima a gente lê a respeito das seções que são duas informações diferentes. o que vocês falam e o que vocês escreveram.O que vocês acham? Pode ser? Como é que vocês querem fazer? ...se não der para acabar hoje mas na próxima a gente continua. (Solange, 7ª reunião).

7.3.2 Esclarecendo sobre o referencial

O referencial da pesquisa foi do conhecimento de todas as participantes. Tive o cuidado de deixar claro o que se buscava com este trabalho e o que se esperava. Na primeira reunião foi colocado que se buscava mobilizar o poder para cada uma se tornar auto-responsável para atender a demanda de autocuidado na dor. Sabiam da

busca dos sentimentos como causa de dor e foi estabelecido um contrato de mão dupla, elas assumiram o compromisso de auto-registro no diário e o cronograma e horário das reuniões a serem cumpridas e eu coloquei o poder da enfermeira pesquisadora para agenciar o autocuidado. Considero que o estabelecimento de hora e dia firma o aspecto profissional das vivências e deixa claro que não é um encontro apenas para troca de confidências. Orem (2001) fala a respeito do estabelecimento de um contrato entre cliente e enfermeira, é um contrato não escrito, porém, estabelecido em uma relação de ajuda.

O trabalho tem um tripé a acupuntura, o diário da dor e a focalização...Porque a idéia do trabalho é vocês treinarem para vocês comecem a buscar dentro de si o próprio poder, o poder pessoal que pode estar esquecido. E através destas três coisas, acionar esse poder e vocês comecem a olhar para si de uma maneira diferente. E a suposição é que se isto acontecer, vocês tem um resultado na dor diferente...[o Diário] ele é sobre a dor e é mais coisa. É a história de vocês. Escrever no diário o que vier... Vocês tem que fazer [escrever o diário], para isto eu conto com vocês. (Solange, 1ª reunião).

Outra coisa que seria importante nós comencarmos a treinar um hábito de não julgamento. Então como é uma ótica de sentimentos, para trazer sentimentos não pode haver julgamento. ..Mas isso vai ser um treinamento se dar conta que está fazendo isso [julgando]. E não se julgar nem se condenar... Se eu julgo o outro eu julgo primeiro a mim. Então atrapalha o andamento do grupo... (Solange, 1ª reunião).

Minha idéia é, na acupuntura, os sentimentos são uma das causas de dor...existem sete sentimentos que causam perturbação do fluxo de energia da pessoa, se a energia não flui [se manifesta em] dor...Estou pegando a ótica do sentimento, por causa da minha experiência,... que eu vejo acontecendo nos clientes. (Solange, 1ª reunião).

...Essa é a vantagem do grupo...claro que tu pode fazer comigo [sessão individual], mas você fazendo no grupo, você está se arriscando um pouco mais. E você vai começar a perceber que a tua dor é a dor dela, e a dor dela é a minha dor. Vai ter coisas semelhantes e aí tu comecás a não te sentir mais tão solitária. Vocês estão livres de querer entrar nesse lugar ou não. Só que eu acho que a pilha de roupa [reportando ao exemplo de pilha de roupa para passar] não vai desaparecer por mágica. (Solange, 1ª reunião).

...Vocês vão escolher um assunto por dia. Exemplo a chefe berrou comigo, então vais colocar assim: a chefe berrou comigo. O que tu sentiu? Escrever o que você sentiu. Fazer em colunas, numa escreva o fato: exemplo o marido berrou comigo, nas outra coluna o que eu sentiu? no corpo o que eu senti. O que eu fiz: peguei o telefone vi o que está acontecendo ...Para nós irmos aprofundando cada vez mais isso e aprender a sentir. E lembrando, a gente vai se tornar mais sensível e aí se chega nesse lugar que diz, mas eu não quero sentir isso, e aí você tem que ser

honesto contigo e sentir porque que tu não quer. Porque se tu não queres e não tem explicação, não quer. (Solange, 1ª reunião).

...o Diário é para vocês se ouvirem, de vocês tomarem tempo para vocês, e tentar perceber como é importante vocês...serem para você, ...como é que estão se sentindo? (Solange, 4ª reunião).

Esta é a definição de acupuntura, trazer a paz para o espírito [sobre comentário que Maria faz] (Solange, 27 de outubro, Consulta Maria).

7.3.3 Solicitando colaboração e ajuda dos participantes do grupo

Houve o cuidado de envolver as participantes nas vivências propostas e de não permitir que a energia se dispersasse com comentários e desatenções. O que se buscava era um conhecer-se e para isto não seria indicado um clima de desrespeito. Acredito que esta solicitação foi atendida, uma vez que o grupo iniciou e finalizou com todas as participantes, até mesmo Raio de Sol que evitou as consultas individuais permaneceu no grupo.

...Quem gostaria de escolher o anjo do grupo?... (Solange, 1ª reunião).

...Quem gostaria de compartilhar algo, como foi a semana de vocês?... (Solange, 4ª reunião).

...Hoje pelo jeito [chorar] não é a tônica do grupo, eu acho que o Anjo do Deleite andou batendo nas casas, hoje está uma festa apesar da chuva. E aí o que vocês gostariam de compartilhar com o grupo? Alguém mais gostaria de contar como é que está? ... (Solange, 7ª reunião).

...E aí alguém quer comentar como foi a semana?... (Solange, 10ª reunião).

...Queres colocar alguma coisa? a regra aqui é se respeitar [dirigindo-se a Beth que estava fazendo algum comentário paralelo]...(Solange, 10ª reunião).

7.3.4 Reconhecendo os próprios limites

Nesta sub-categoria identifiquei a importância de me colocar como participante e compartilhar minha própria experiência de focalização e desenvolver nas participantes esta habilidade.

...[Dirigindo-se a Beth] Então o que eu proponho se acontecer isso ao longo dessa semana, este tipo de situação, tu simplesmente sente o que tu estás sentindo. Você não precisa colocar para fora só vais colocar para fora no dia que tu sentir que é isto que tu queres fazer. Não força nada! ... (Solange, 1ª reunião)

...agora tenha um pouco de paciência contigo, e confie que o momento vai chegar... pede, olha isto está muito pesado para mim dá para suavizar um pouco...para vir mais suave...pode ser que tu pediste porque estás vendo que precisa entrar nisto e vem com tudo mas está muito pesado, está muito pesado...(Solange, 1ª reunião).

...Hoje eu não vou fazer acupuntura em vocês, por causa da minha energia . Eu fui e voltei[a Florianópolis], eu já fiz duas acupunturas, chega! Porque é uma troca, então eu tenho que privilegiar isso . (Solange, 1ª reunião).

Eu tenho mania de ser meio mandona...vocês me cortam....isso eu vou ter que aprender... (Solange, 1ª reunião).

Não queira demais, teu corpo vai fazer na medida que tu agüentas...ele tem uma sabedoria que é dele e vai te ajudar a te levar até onde tu podes, sem precisar sofrer, entende? Acho que aproveita esta sabedoria e não força... (Solange, 06 de junho, Consulta Beth).

...Te lembrás de uma semana que não querias ir na casa de tua sogra no final de semana? E acabou indo, como é que te sentiste? Antes e depois? O quanto isto te infernizou aquela semana toda e tu acabaste indo. Voltaste te criticando por teres ido...mas naquele dia não tinha condições de fazer diferente. Tu foste. Numa próxima vez, vê como vais fazer numa próxima vez, de repente dá para mudar ou ainda não é possível..isto só tu para escolher. (Solange, 21 de junho, Consulta Beth).

7.3.5 Orientando, estimulando/ apoiando e mantendo o foco

Mantive uma preocupação com o tempo de cada uma das participantes, os limites pessoais e a escolha de um momento para aprofundar ou não nas suas questões. Dei permissão a elas para que me alertassem dos meus limites, pois poderia estar forçando pelo meu modo de ser disciplinado e objetivo.

Outra tônica ao longo do trabalho foi o de orientar, de estimular e de manter o foco. Em todos os encontros, grupais ou individuais, havia o interesse em desafiar e

estimular, procurando deixar bem claro o apoio incondicional, independentemente da escolha do momento pela participante, de se avançar, permanecer ou recuar diante de uma sensação sentida ou diante de um sentimento de medo, tão freqüentemente expresso.

E isto é suficiente por hoje, e agradece o presente que tu recebeste hoje.....tu chegaste até esse ponto [dirigindo-se a Beth]. Mais hoje para mim não é possível! ... aí entra a acupuntura dando apoio para vocês. (Solange, 1ª reunião).

...Isto é treinamento ...não é numa vez só, tu vais sentindo hoje vê se tu sentes de novo... vai se acostumando...começa a rezar e pedir para tu passar por este desespero... tu queres fugir disto, e a solução está em passar por isto... é natural [querer fugir]... isto tu tens que te respeitar [o sentimento de desespero] Tu já estás falando sobre isto...quando tu estás falando sobre isto, estás botando ar novo sobre [o problema]...abriste o armário...agora tenha um pouco de paciência contigo, e confie que o momento vai chegar. .. pede ajuda, pede ajuda...pede para Deus, o teu Anjo, teu Eu superior...eu preciso de ajuda... pede para passar por isto com mais suavidade...de repente tu estás pedindo e está vindo tudo podemos tentar fazer aqui...não vamos tentar hoje ... começa aos poucos mas te dê os parabéns que estás ventilando este assunto. Tu tens que escolher com quem tu queres falar, não precisa falar... E se tu achar que está bom assim não precisa te forçar a falar com quem tu não queres... (Solange, 08 de junho, Consulta Raio de Sol).

Só que vocês estão aqui não para falar dos maridos! [tentando redirecionar o foco da discussão]... (Solange, 4ª reunião).

...O que tu achas Beth? [Beth tem as suas dúvidas] o que tu sentes [pergunta a Beth a respeito de um comentário sobre o marido]? que sentimento está aí Beth, neste exato momento? Tenta te lembrar se é o mesmo sentimento que te veio esta semana? Lembra?... (Solange, 4ª reunião).

Quer falar da tua dor? [incentivando Helena, que falou baixinho] o que a criança sentia?[É importante] principalmente vocês não se julgarem. Esta é uma dor que a criança sentiu e ninguém aqui tem condições de avaliar o quanto isto doeu para a criança, é a dor de cada uma, lembrem disto...como é para todo mundo ficarmos por aqui?... (Solange, 4ª reunião).

Faz sentido para ti agora o que vens sentindo? [dirigindo-se a Beth] olha a preocupação com os outros...o homem do estacionamento que pense o que quiser [sobre um comentário de Beth] (Solange, 4ª reunião).

Experimentaste as outras posições?... poderias contar para o grupo o que aconteceu contigo?... foi bem interessante [incentivando Helena.] Eu quero ser respeitada....é diferente! (olhando para Helena e incentivando-a a compreender-se e a respeitar-se). É claro que tu queres te livrar de todo o passado, mas olha o tamanho do passo... (Solange, 7ª reunião).

... (olhando para Emanuela) como estás te respeitando esta semana? esta semana veio na sessão e não quis mais pontos para dor

...(Solange, 7ª reunião).

Acho que todas se lembram de uma reunião onde a Helena trouxe a dor em relação ao pai e mãe, estão lembradas disto? e tem uma carga emocional extremamente forte naquilo, na mágoa, uma raiva, uma série de sentimentos ainda não totalmente explorados...e o teu pedido é um pedido exageradamente grande para o momento: eu quero me libertar de toda esta carga....isto é um passo muito grande, se tu dás um passo muito grande tu não dás conta da tua tarefa...por isto tu ficaste mal...tem que sentir a posição que te sentes bem e aceitar que hoje eu posso ficar aqui, estou nesta posição porque é isto que eu dou conta....depois que a gente assume isto é que conseguimos ir adiante. É importante vocês lembrarem o exercício, onde vocês estão e sentirem a posição e acolher isto, hoje, neste instante eu posso chegar até aqui..e isto já é um movimento para se ir adiante... (Solange, 7ª reunião).

É importante vocês protegerem estes sentimentos que estão surgindo. Sabem como cuidar de uma plantinha que está germinando, tem que proteger, cuidar que o sereno não queime as folhas...protejam a plantinha que está nascendo dentro de vocês, não alardeiem muito, isto precisa de proteção, esta árvore que está nascendo precisa ser protegida; ter cuidado,cuidem de vocês; [é preciso]...não se exibirem muito [comentando as colocações de Helena]. (Solange, 7ª reunião).

Evite o cafezinho, a falta dele causa bastante mal estar, dor de cabeça....se sentir isto bebe uma colherinha de café que passa tudo [dirigindo-se a Emanuela que parou de fumar]. (Solange, 7ª reunião).

Eu acho que vou ter que me preocupar com os maridos![comentando sobre o rumo da discussão]. (Solange, 7ª reunião).

O que seria para ti, imagina agora, amanhã tu preparares tua bolsa e pegar o ônibus e ir para Vidal Ramos ver tua mãe? O que seria isto para ti? Sente como seria... ótimo, seria bom. Tu te sentes capaz? [dirigindo-se a Raio de Sol] Quer fazer o exercício? O exercício é muito forte, pensa, não precisas fazer se não queres, não é para tomares decisão, é para sentir como te sentes diante desta possibilidade? É uma possibilidade. É demais para ti?[dirigindo-se a Raio de Sol]. Eu estou te propondo, pensa nisto tudo, é sentir como é para ti estar nesta situação,... Se isto não estiver resolvido dentro de ti vais ter problemas depois, tens que resolver em ti, não com ele [marido]. Estando resolvido contigo vai ser que nem ontem, nem discutiste, passou e tu não enganchaste na briga com ele e a coisa passou. Por que? Porque ontem para ti estava tranquilo, não dá para forçar, tem que ser verdadeiro. (Solange, 7ª reunião).

O que me parece que é a tônica do grupo: engoliram “sapo” a vida inteira, parece que todas vocês estão trazendo esta situação. Não quero que concordem comigo, sintam se é assim. A sensação que eu tenho é que vocês sempre se desrespeitaram, melhor nós, eu não estou fora disto, não é por acaso que estou neste grupo. (Solange, 7ª reunião).

7.3.6 Acompanhando cada participante

Houve um acompanhamento no desenvolvimento de cada participante. Praticamente em todas as vivências havia um espaço para cada uma contar sobre o seu momento ou sobre o que havia vivenciado ou percebido, como havia reagido e o que estava sentindo.

Procurava iniciar os encontros individuais manifestando um interesse genuíno pela cliente e após o período de troca de informações, a sessão de acupuntura iniciava com o meu centramento, ou seja um alinhamento energético, e solicitava à cliente que trouxesse à mente sua intenção de estar ali. Com isso, estabeleci uma relação de ajuda que oportunizava a abertura para o novo, o inusitado. Este exercício também trouxe a noção do ser energético que somos, pois conforme a ótica chinesa, o pensamento direciona o Qi.

Como estás te sentindo? como te sentiste na reunião? Sentiste alguma reação às sessões? Cheguei a te avisar desta possibilidade [de sentir mais dor]? Notaste que pioraste? É bom sinal... sabias desta tristeza dentro de ti? Como te sentiste na reunião? (Solange, 06 de junho, Consulta Beth).

Teu emocional está melhor? O que tu notas? Como percebes que teu emocional está melhor?... Quer falar sobre isso?... Está legal para ti, escrever?... Esse é o objetivo [olhar para si]. É? Faz mal tu te concentrares em ti?...isso é julgamento percebe que isso é julgamento? [comentando a afirmação “não sei me expressar bem”] ... tu estás escrevendo e o que tu estás escrevendo e isso está bom, não precisa ficar pensando se isso é certo ou errado. Não tem certo ou errado no teu diário está vindo como ele tem que vir... ficas à vontade nisso... seria importante que tu pudesses desvincular essa avaliação. Esta pode ser uma forma tua de reagir...Isto tem ligação porque nós estamos mexendo... então tua dor pode piorar e seria importante tu perceberes como tu estás querendo garantias no tratamento... percebes isso? Que vai dar certo, que vai valer a pena (fim de um lado da fita) ... Eu posso estar errada na minha ótica... assim percebo em ti um medo e esse medo é o interessante começares a sentir agora, medo, tu não percebes? Está aí agora... que emoção está aí? (Solange, 21 de junho, Consulta Beth).

Beth começa a melhorar, tem um processo que é só seu. Lamentei muito ter que interrompê-la neste momento da sua fala, lentamente, ela vem se experimentando e se expondo. A mim me parece que ela está fazendo o processo com ela, é muito difícil aprender a sentir e posso entendê-la pois sei como foi demorado para mim, me perceber sentindo as coisas. Há novidades nas suas percepções consigo mesma. (Solange, 21 de julho, Notas de campo, Consulta Beth).

E aí, o que tu contas? escreveu um pouquinho, colocaste a data? Como foi para ti a reunião, o que tu achaste? Consegues identificar o que mexeu contigo? Esta é a vantagem do grupo, percebe Emanuela?

[comentário sobre o que sentia Helena e que havia mexido com ela]... - isto tu já sentias antes. Me parece que tu estás sentindo uma coisa nova agora?... A minha sensação que tu deste uma boa avançada esta semana. Legal, estás diferente hoje... não te condene por isto [pensar que nada adiantava], reconheça os teus avanços. [não é fácil] mas não é impossível! tens que limpar o armário. Tu sabes que quando a gente resolve tirar o dia para fazer a tarefa a gente faz a tarefa, não é assim? A gente toma esta decisão interna. Isto foi uma mudança hein![deu uma ordem para o marido]... - muito legal, muito legal...(Solange, 08 de junho, Consulta Emanuela).

Emanuela é cliente desde fevereiro e não vinha apresentando alívio nas suas dores. Propus à ela ingressar no grupo de pesquisa para tentar uma mudança. Me parece que foi uma boa escolha, ela mudou seu discurso e está saindo de um estado de sempre só se lamentar e considerar que os outros são culpados dos seus problemas. Uma sensação que houve uma mudança na Emanuela, ela está entrando num período de auto percepção e de auto conhecimento e não dá para dizer o que pode vir disto, mas a sensação que tive é que está sendo agenciado o poder de autocuidado, de auto-percepção. Tenho a sensação de um início de uma mudança. Vamos ver se vai funcionar. Ela informou que hoje é como se houvesse um estalo e tomando a sua vida nas suas própria mãos . (Solange, 08 de junho Notas de campo, Consulta Emanuela).

Tu estás boa? Sério? Ah! viu como é possível? É que a tua energia mudou, percebe? Surpreendente, hein?... tu nunca tinhas feito isso antes [dizer como quer as coisas....e como é que ficaram as dores nisso? A dor de estomago? Melhorou? ...E a tua dor nos ombros?..não és obrigada a continuar vindo na acupuntura mas se tu queres podes vir nas reuniões,... se tu decides também parar com as reuniões tens que vir para fechar isso, concordas? Uma visita quando vai embora tem se despedir! Sim fez [amizade com o grupo] e de repente tu consegues com isto ajudá-las...(Solange, 19 de julho, Consulta Emanuela).

Como é que foi tua semana? ...Também, pelo jeito abusaste! e tu estás com ela [a dor de cabeça] aí agora? Tu gostarias de falar um pouco dessa situação [conversa desagradável com familiares]? Porque tu começaste esse tema um outro dia te lembra? Estás com isso agora [dor no peito e na cabeça]? Estás com isso tudo no peito?... (Solange, 21 de junho, Consulta Helena).

Então conta Helena, o que está acontecendo contigo?...Tu consideras que a conversa [com o marido] foi a sério?... e teu sono melhorou? Realmente tu estás diferente. Está ficando claro para ti todas estas coisas? [as decisões que quer tomar]... tu não sabes o que pode acontecer... tu estás outra pessoa... (Solange, 02 de agosto, Consulta Helena).

Não estou acreditando na fala de separação, há muita raiva, sempre coloca uma coisa positiva e depois em seguida um negativa. ã dramática. Me cansa muito o papel de vítima em Helena e ela não assume que num casamento são 50% para cada um. (Solange, 02 de agosto, Notas de campo, Consulta Helena).

Maria chegou com muitas dores, ...a medicação fornece alívio da dor por 6 meses e aí perde a efetividade. Tem cefaléias intensas e esta dor é anterior à fibromialgia. Se percebe depressiva. Humor instável,

indisposição. Falou pouco, muita dor e indisposta e aceitou prontamente fazer a sessão de acupuntura, apesar de informar que nunca acreditou neste método mas se percebe sem opção. (Solange, 02 de junho, Notas de campo, Consulta Maria).

Como foi tua semana? Cada vez melhor, viva, que beleza! Porque Maria? não tiveste mais dor de cabeça? Mas estás com o preventivo para cefaléia? E antidepressivo? Já te arriscaste a diminuir o Rivotril? Já estás diminuindo? Puxa estás com coragem! mas nós vamos continuar investindo na dor de cabeça... se queres tirar tudo, vais querer tirar o preventivo. E antes só pensava nisto [falta de dinheiro] e na dor? O que tens feito [para diminuir a angústia]? Que bom, estás esta semana toda sem dor ... faz três meses, estamos na metade da nossa caminhada, mas ela está sendo diferente de quando trocavas o remédio... então a perspectiva é diferente. Como está sendo para ti as reuniões? Consegues identificar isto [que ela já passou pela etapa que as colegas do grupo estão agora]? Como é que descobriste isto [que já consegui superar certos problemas familiares?] puxa, parabéns, desculpe, deixa eu dar um abraço e um grande ano, que ele parece que vai ser um ano diferente, parabéns. Que mudança (estou surpresa pois estou vendo na minha frente Maria sair do dualismo e ir para o comprometimento no relativismo) assumindo sua vida. Que coisa maravilhosa !... e merece. Muito bom , um ano diferente que se inicia para ti. Que bom, que bom ...(Solange, 07 de julho, Consulta Maria).

Como foi tua semana? Na semana passada tu não estavas nada legal, te lembra? Estavas para baixo, tu estavas com dor, faz sentido para ti, nas observações que está fazendo, ficar esta semana sem dor? Isto era comum acontecer para ti antes?... E que sentido faz?... O que tu achas que está te ajudando? Que maravilha [sobre o depoimento de que está melhorando] esta é a tua posição? [não concordar com algo que pensa que o marido quer] tu estás chegando à conclusão que não é isto que tu queres a partir desta época que estás fazendo acupuntura?... isto tu percebes claramente? Não te colocavas? Que coisa boa...pensa bem, estavas sofrendo por uma inutilidade, ele não tinha falado contigo e tu já estavas sofrendo, antecipadamente, sem razão...(Solange, 14 de julho, Consulta Maria).

Maria está evoluindo, correndo riscos. Perguntou ao médico patrão se podia se arriscar a ficar sem Floxetina. Informou-se para poder se arriscar. Não vem usando analgésicos o que é um grande avanço. Recai da que reconhece, quanto ao se auto-respeitar. Em nome de uma paz com o marido, para não dar discussões . Reconhece sua melhora e suas vitórias . (Solange, 04 de agosto, Notas de campo, Consulta Maria)

Como é que tu estás? já vai para 4 meses [que está bem] e agora estás sem a medicação profilática, sem medicação, só a medicação para dormir? viemos mexendo no teu sono, tens notado alguma diferença? ...será que não poderias chorar e dizer para ela [a filha] que estás sentindo a falta e isto não significa que não queira que ela não vá, mas que tu é mãe e estás sentindo a falta.... Chora Maria, toda a vontade que tens de chorar... este é um choro legal, não está chorando por doença, por sofrimento, estás chorando por ser uma coisa de mãe...isto era legal tu partilhar com o grupo para elas perceberem isto, este grupo é muito forte (Solange, 08 de setembro, Consulta Maria).

Então tu estás com muita dor? Isto é o que tu sentes [aceitar buscar

este tratamento]? Está fazendo sentido para ti? Isto é muito bom [ter falado da raiva que sente] ... (Solange, 24 de junho, Consulta Raio de Sol).

Minha sensação é de muita, mas muita dor. Raio de Sol fala de suas situações com uma voz inexpressiva, conta coisas emendadas e se emociona pouco. Considero que “congelou” para poder sobreviver. Tem com o pai uma ligação não clara para mim, pois ela expressa um carinho por ele e num encontro anterior deixou transparecer que os pais eram muitos duros, muito brutos, grosseiros. Reforcei, pela segunda vez, que procurasse ajuda psicológica, coisa que nunca fez nesta caminhada de dor. Ficou de pensar. (Solange, 24 de junho, Notas de campo, Consulta Raio de Sol).

Respeito qualquer decisão que Raio de Sol vier a tomar quanto a este tratamento. (Solange, 19 de julho, Notas de campo, Consulta Raio de Sol).

Como vais depois deste tempo sem conversarmos? Onde foi a dor? Chegaste a ter crise? A tua dor de fibro ou a tua outra dor na perna? Então hoje vamos colocar agulhas no sentido dos ombros e tua depressão? É isto?... (Solange, 22 de setembro, Consulta Raio de Sol).

Fiquei surpresa com o pedido de Raio de Sol para a sessão de acupuntura, porém me lembrei que o médico que a vinha atendendo no SUS com acupuntura lhe deu alta. Para mim foi importante ela vir com esta informação porque, na minha suposição, se for usada apenas a acupuntura sem levar a cliente e trazer à consciência seus sentimentos, a acupuntura funciona como um analgésico, interrompeu o uso a dor volta. Esta é uma das razões de eu buscar utilizar a acupuntura e a focalização. Poderia ter aproveitado a ocasião para conversar mais com Raio de Sol e buscá-la de volta ao programa, mas considero que o próximo movimento tem que partir dela. Me lembrei do trabalho de Herta Flor onde coloca que quem só fica atento à sua dor tem mais dor, por modificação do córtex cerebral. Sofrimento vira um programa automático. O movimento para sair disto não poderei forçar, também estava no horário de iniciar a reunião e será que este não foi um dos artifícios que utilizou para não precisar falar da sua dor? Me parece que se sente segura como está, atrelada à este “programa” e faz tudo para permanecer, um esforço para não entrar em contato consigo mesma. (Solange, 22 de setembro, Notas de campo, Consulta Raio de Sol).

Estás conseguindo sentir a energia em ti?[sobre um comentário prazeroso de Helena] ...este diário da dor é para virar um diário da alegria...esta é uma tarefa de vocês, sentir esta energia e trazer ela bem para dentro é a energia de vocês... (Solange, 4ª reunião).

Acho que é muito providencial a Maria contar sua história, eu agradeço, não sei se vocês perceberam, chegou um dia ela tomou uma decisão, ficou claro isto para vocês?...ela decidiu, decidiu...é isto que o nosso trabalho quer fazer com que desperte isto ... Vocês percebem que vocês querem garantias para pensar em mudar? Não há garantias, vocês vão ter que correr riscos. (Solange, 4ª reunião).

...Não dá para botar vestido novo neste armário cheio! está tão lotado de mágoa!. (Solange, 4ª reunião).

Tu sentes assim [usada] Emanuela? [sobre um comentário de Beth] Estás disposta a sentir isto agora? [desamparo...falta de apoio]. Dói onde? ... (Solange, 4ª reunião).

Como é que estão se sentindo?[antes do fechamento da 4a

reunião]... (Solange, 4ª reunião).

Isto já te passou pela cabeça antes? Isto não é novo? [sobre comentário de Raio de Sol de sentir-se forte para tomar uma decisão] ... (Solange, 7ª reunião).

Estás fazendo o resumo de nosso trabalho, estás percebendo? Estás exatamente contando a idéia do trabalho [referindo-se a Raio de Sol em seu depoimento sobre sua dor]... (Solange, 7ª reunião).

Desde quando tu não está sentindo a culpa? [dirigindo-se a Emanuela]... uma coisa que pediste é respeito, aprende a te respeitar.....tu disseste que hoje tu estavas te despedindo, percebe que tens que tomar uma decisão... todas aqui não querem que tu deixes de vir nas reuniões, então te posicione. Saiba o que tu queres, e exerça o teu poder. Mas é o primeiro exercício que tu estás tendo a oportunidade neste grupo de te posicionar.....podes escolher... queres ou não continuar vindo? Ou queres ter a liberdade de vir quando tiveres vontade? Então exerça a tua vontade e não te deixe influenciar; estão entendendo o que estou fazendo? (Solange, 7ª reunião).

Porque não tinha condições na época [sobre um comentário de Helena de que não podia reagir às agressões] cada uma de vocês não tinha condições de reagir naquele momento... Porque uma parte tua ainda está duvidando que tu és capaz [de dizer basta]; enquanto tu tiveres esta parte ali, ela engancha ... Tu tens que assumir isso... isso é teu. (Solange, 7ª reunião).

Foi uma reunião muito forte, com muita carga emocional, ficou evidente para mim a força do grupo e a importância do grupo e a coesão entre nós. Surpreendeu-me muito a exposição de Raio de Sol, ela finalmente verbalizou sentimentos muito bem guardados, há muita raiva pelo marido que ela desconsidera (talvez pelos homens devido a sua história de violência sexual na sua primeira relação sexual aos 22 anos). Nos encontros individuais Raio de Sol fala da sua dor descrevendo-a com detalhes (localização, intensidade, uso de medicação) e tem feito colocações íntimas com cautela, portanto se expor ao grupo foi um passo enorme. Quando Raio de Sol foi interrompida por Emanuela considerei que seria importante trazê-la novamente para sua fala, não o fiz porém, por considerar que havia um fluxo ocorrendo e deveria deixar isto solto, ela decidindo retomar a palavra, se assim fosse o seu desejo. Ela, em sua vida, não tem falado para ninguém sobre suas mazelas pessoais e familiares, tenho recomendado tratamento psicológico, que ela resiste, nunca fez até o presente momento apesar de estar tratando a sua dor com vários médicos, há muitos anos. Havia a oportunidade de conversar pessoalmente com ela no encontro individual próximo (22/07) agendado. Informação posterior à reunião: Raio de Sol faltou ao encontro agendado (manhã seguinte) e não desmarcou. Telefonei para saber como estava, informou estar com muita dor, sem conseguir sair da cama de tanta dor. Conversei ressaltando o passo que ela havia dado na noite anterior, se colocando com tamanha honestidade para si e para o grupo. Ela não quis falar, ficou de pensar sobre tudo o que havia dito. Depois desta reunião Raio de Sol não compareceu mais aos encontros agendados mas permaneceu vindo nas reuniões de grupo. Reconheceu que não tinha mais dor de fibromialgia e permanece com a dor lombar recente (a pior dor imaginável em muitos momentos). Considero que sua exposição foi demais para ela suportar e se

nega receber ajuda, como que sabendo que vai ter que tomar uma decisão quanto ao seu casamento e forma de se comportar frente a vários assuntos da sua vida pessoal. Novamente fiz encaminhamento para terapia psicológica, ficou de pensar. (Solange, 7ª Reunião Notas de campo).

Helena é dramática em suas colocações e tenho que tomar muito cuidado, pois ela me incomoda com a sua fala de vítima. Ela puxa a atenção para si, se coloca como a pior sofredora (não nesta reunião) e tenho dúvidas quanto a sua real determinação em mudar. Identifico submissão é como se, na sua ótica houvesse um ganho com a sua situação, e, não sei se ela vê vantagem para si mesma em sair desta situação. Emanuela escolhe se dar alta do tratamento, havia colocado esta decisão no encontro individual ocorrido pela manhã, informa não sentir mais dores. Solicitei que ela colocasse a sua decisão no grupo. É inegável que Emanuela se beneficiou com o ingresso no grupo, o tratamento individual não estava progredindo. Percebo o grupo fortalecido, havendo muita honestidade entre todas e consigo mesmas. (Solange, 7ª Reunião Notas de campo).

...[referindo-se a um comentário de Beth] Boa sacada! foi um grande passo, fazer a relação...tu tomaste uma decisão, mas tu ainda precisaste de um apoio. Sem julgamento nem crítica, mas te dê conta disto. Claro que é mas eu estou te instigando para um próximo passo. Estou apostando [que vocês vão sair daqui craques]. (Solange, 10ª reunião).

7.3.7 Estimulando o sentir

Uma tônica ao longo do trabalho que considero marcante foi o de estimular a participante para o que ela estava sentindo. Continuadamente isto foi feito, inicialmente como introdução à habilidade de focalização e concomitantemente trazendo a participante para o aqui e agora, saindo da imaginação, da fantasia e trazendo para o real. Somente no real a participante pode trazer à consciência um dos sentimentos deflagradores da dor da alma. Na suposição, explicação, interpretação da mente entra-se no imaginário e neste espaço não se pode fazer nada, é livre pensar inclusive acreditar que a fantasia é real.

Tu sentes assim [usada]Emanuela?[sobre um comentário de Beth] Estás disposta a sentir isto agora? [desamparo...falta de apoio]. Dói onde? Eu desejava que meu casamento fosse diferente. (Solange, 4ª reunião).

Faz sentido para ti agora o que vens sentindo?... (Solange, 4ª Reunião).

Não é para saber o porquê, só é pra sentir essa emoção só sentir

teu corpo...[não é pela mente], querendo saber pela tua mente porque tu usa muito a tua cabeça concorda? Sempre tiveste um controle da tua vida, a tua vontade sempre foi muito forte está certo? E agora não é na vontade, é no sentir e tu não sabe como fazer isso e a proposta desse trabalho é as pessoas começarem a sentir... não é pra saber porque só é pra sentir essa emoção só sentir teu corpo sabe, a tua mente que sabe disso nós querendo saber pela tua mente porque tu usa muito a tua cabeça concorda? Tu sempre tiveste um controle da tua vida a tua vontade sempre foi muito forte está certo? e agora não é na vontade é no sentir e tu não sabe como fazer isso e a proposta esse trabalho é as pessoas começarem a sentir... (Solange, 21 de junho, Consulta Beth).

Tu viste como estás chegando no: eu não gosto de ficar sozinha; tu começa a sentir o que é ficar sozinha, que sentimento vem quando tu te sentes sozinha. Sente, não é para saber, sei lá é pela cabeça...estou te propondo tu sentir no peito a solidão [Beth acrescenta: o desamparo]... sente isso, te arrisca... te arrisca um pouquinho a sentir esse desamparo (pausa). O que acontece no teu corpo quando tu te permites sentir um pouco esse desamparo? [Beth responde "mais dor nas costas"]... naquele lugar?(Solange, 21 de junho, Consulta Beth).

O que tu tens feito com os teus sentimentos? o que te impede de fazeres alguma coisa pelos teus sentimentos?... (Solange, 08 de junho, Consulta Emanuela) .

Estavas colocando que te sentiste muito mexida; o que tu sentiste ontem? No exercício tu viste como tu tens que ir na posição que tu suportas.(Falando sobre o exercício das frases) Estavas te exigindo mais do que tu podes. O que tu sentiste em função disto? Tu pediste uma coisa muito grande. Tu pediste uma coisa que é o X do teu problema, mas isto é por etapas, é uma caminhada, já fizeste meia, mas reconheças a importância do passo que tu deste, porque ontem tu colocaste assumindo uma coisa que tu queres para ti, muito importante...Então aceita isto e reconhece que deste um passo... exatamente, mas deste um passo muito grande....eu quase diria que é o mais importante, porque tu reconheces que queres largar coisas que não te servem mais... Não é por acaso que ela [a dor] aparece agora na tua vida. Estás realmente decidida a honrar o Anjo da Mudança? Isto é uma vitória, tu te posicionares assim [dizendo não a um familiar] ... (Solange, 15 de julho, Consulta Helena).

Eu sei que tu te questionas, mas tu não tinhas condições de fazer diferente. Volta na cena e vê se tu ias conseguir te defender do cara daquele tipo? Deixa isto vir, sente...sem julgamento, se é para tu saberes isto, tu vais saber... o fundamental é tu sentires esta raiva, que desde o início nunca sentias a raiva...concorda? Imagina tu inocente como eras, tu não precisas te condenar, primeiro tu tens que sentir isto porque não adianta só eu te dizer. Claro que é demorado, não vai ser na mágica. Mas eu te pergunto desde que a gente está entrando com maior profundidade nas questões a tua dor ela tem sido pior? ...(Solange, 24 de junho, Consulta Raio de Sol).

Tu achas possível tu te abrires para a possibilidade de considerar que tu não tiveste culpa naquela situação? Primeiro passo é reconhecer, sem reconhecer uma coisa tu não podes trabalhar com ela...como vais trabalhar com sentimento de culpa se tu intimamente não reconhece que tu te sentes culpada, tu não quer pensar isto...o primeiro passo é sentir isto e

reconhecer: este é o sentimento que eu tenho e aí, sim, este é o sentimento que eu tenho, reconhece isto, então pode ocorrer uma mudança, eu tenho a sensação que tu estás brigando com isto, tem momentos que tu admities e aí tu pulas fora, quando consegues acolher que é isto que tu sente em relação a esta situação,... piora quando fala deste assunto? Pode piorar a dor ao falar disto...é bom sentires em paz com eles porque eles te machucaram, te machucaram e muito. Se existe raiva ainda contra eles sente a raiva sem julgamento, ah eles estão sofrendo tanto como eu vou sentir raiva deles? Mas a raiva está aí, não minimiza a tua dor pelo eles estão pastando. (Solange, 19 de julho, Consulta Raio de Sol).

7.4.8 Estimulando o poder de agenciar o autocuidado

Ao longo do trabalho, continuamente, confrontava a participante com seus desejos e com suas realizações. Por exemplo, quando desejavam não viajar no final de semana e os maridos assim desejavam, elas se sujeitavam, iam e falavam da sua insatisfação por terem ido. Este confronto entre o que desejavam e as decisões efetivamente tomadas, realizado com apoio contínuo, objetivava o agenciamento do autocuidado e o despertar do poder interno. Esse foi de tal forma efetivo, que poder, auto respeito, força, decisão fortalecida e vontade são expressões verbais e escritas que surgiram à medida que o trabalho cresce em direção à finalização, conforme dados apresentados anteriormente e nas expressões verbais e escritas que seguem.

Esse entendimento essa compreensão essa conversa faz parte entende! ... um dos papeis da depressão é botar a pessoa no fundo do poço para ela inevitavelmente ter que se olhar para si mesma, porque se não existir depressão ela não faz isso com ela, ela nunca olha “quem sou eu”, “quem sou eu nessa história”, “o que é que eu quero pra minha vida?” ...Tu perceberes, eu quero trabalhar porque eu preciso ganhar dinheiro isso é real, mas buscar emprego para trabalhar para me ocupar, para eu não ter tempo de pensar na dor, isso é controlador, percebes a diferença? Depende de que nível de consciência tu põe numa e na outra (pausa) “eu só sou feliz se eu tiver trabalhando?” isso não é verdadeiro pode ser feliz também quando tu ficas sentada olhando pro céu... claro se tu trabalhas com prazer tu tens satisfação....tu respeita os momentos de repouso e quando tu estás trabalhando isso te dá muito prazer e tu estás consciente do que estás sentindo o prazer de trabalhar é uma coisa diferente do que trabalhar automaticamente....entende? Essa é a diferença. Está fazendo

sentindo está imagem do armário cheio? todas essas coisas!?. Tu podes escolher o momento, mas vais ter que limpar o armário... mas é uma dor da alma, essa alma se sente desamparada e doída. Beth isso é a mente, não explique...sente o teu desamparo sente ele sem explicar...se tu entra com julgamento... esse desamparo não vai se mostrar porque ele não está querendo ser julgado e nem explicado ele está querendo, como alma, que tu sente isso, isso é teu, pede ajuda pra que tu possas fazer isto.... pede proteção para tu poder fazer isso... eu acho que tu estás lutando, estás correndo risco... vale a pena alias, em todos os nossos encontros tu estás dando um passinho percebe isso? Beth não tens que me responder nada... tu tens que sentir, eu estou aqui pra te ajudar só, se tu me dares resposta certa ou errada não interessa...tu sempre dás as resposta certas... persegue esse medo que tu estás sentindo agora, tua criança...sentes isso? Se tu colaborares contigo!... o meu trabalho não é mais importante que isso, mais importante nisso és tu. (Solange, 21 de junho, Consulta Beth).

Não está bem pronto, mas eu queria trazer para ti as tuas anotações e que tu possas ver como certas coisas levam a dor de estomago, isto no teu diário está claro... Lembras da reunião onde eu falei da pilha de roupa para passar. Mas a idéia melhor é pensar que tens um guarda roupa cheio de roupa que vais ter que arrumar. Só tu podes mexer nas tuas coisas para saber o que queres ficar e o que tens que jogar fora. Está querendo colocar roupa nova neste armário e não dá, não dá nem para pendurar de tão cheio. Se colocares uma vestido novo pendurado ele vai amassar todo. Só tu podes escolher o que tu queres conservar ou não, não é assim? Tu protelas isto, só que tu sabes que um dia vais ter que fazer faxina... O que tu tens feito com os teus sentimentos? O que te impede de fazeres alguma coisa pelos teus sentimentos? ...Nunca é tarde, tudo tem o seu momento. Não adianta querer e ficar lamentando isto... Se isto agora for importante para ti, só agora tens condições de ver isto e não adianta ficar te criticando por isto. Começa a olhar para isto e não te exiges tomar atitude já, começa a conhecer isto melhor. Me parece que tu nunca te deste conta destas coisas, pelo que estás falando. Reconhecer e sentir: o que eu quero agora? Te lembras de uma semana que não querias ir na casa de tua sogra no final de semana? E acabou indo, como é que te sentiste? Antes e depois? O quanto isto te infernizou aquela semana toda e tu acabaste indo. Voltaste te criticando por teres ido...mas naquele dia não tinha condições de fazer diferente. Tu foste. Numa próxima vez, vê como vais fazer numa próxima vez, de repente dá para mudar ou ainda não é possível..isto só tu para escolher. Não adianta ficar te cobrando coisas que não sejam verdadeiras para ti. Tu estás mentindo, me parece, para agradar teu marido, não estás discutindo com ele tudo em nome de agradá-lo, mas isto é uma mentira. Para quem tu estás mentindo? Para ele ou para ti? ...O que eu te recomendaria é tu continuares te arriscando e lavando a alma nas coisas que estão claras para ti...as coisas tem que estar claras para ti ... porque estás com a opinião que tens que fazer [dirigir o carro]? Estás com tempo agora, porque não te arriscas? Emanuela, só tu podes fazer isto por ti, eu posso te ajudar mas tu tens que fazer por ti, este grupo pode te ajudar mas tu tens que fazer ordem no armário, e esta escolha é tua e de ninguém mais ...Esta é a notícia boa, se tu colocaste esta Emanuela a dormir tu podes acordá-la, concorda, porque tu colocaste ela a dormir... e tu ajudaste ela [Helena], ela viu o mesmo ... e será que estas dores todas não eram um

grito para tu voltares à vida? tudo isto que tu fizeste foi mentira porque no final não funcionou. Porque a base não foi boa [comentário sobre a obra que desaba]...Tu só tens obrigações contigo e como tu te sentes diante disto? [de estar agindo diferente]... a reação dele [marido] está agindo de que forma? Está te deixando preocupada ou está te deixando mais determinada?..O que esta mãe fez para as filhas reagirem assim?...não cabe as nós julgar [sobre comentário feito] mas tem este aspecto, estás condenando as filhas e tu não acompanhaste a existência desta família. Emanuela, tu tens que te preocupar contigo. Estás mudando de novo o teu discurso, iniciaste hoje aqui dizendo que tu vais ver o que tu gostas...e tu está falando já como falavas antes...eu estou te chamando a atenção. Te dá conta disto? A tua sogra e as filhas dela são problemas delas e elas ...não te cabe resolver problema da família dos outros e tem bastante coisa com a tua família, e tu e teu marido... isto é suficiente, não queira mais do que isto...eu acho que tu muito prontamente aceitou ir com a sogra de novo. Poderias ter dito: olha não vou poder ir de novo, vais ter que vir...Para a gente cuidar dos outros tem que primeiro saber cuidar de si mesmo. (Solange, 08 de junho, Consulta Emanuela).

Quando tu mudas, isso é de dentro de ti, não é porque tu achas que tens que mudar, mas porque tu estás vendo. E a [a mudança] é espontânea, ela é real, tu não precisas brigar com isso porque ela é real. Não, não é [só falar] eu quero isso... o outro até pode dizer não, eu não concordo, mas daí fica uma coisa na realidade, não fica porque não concorda, aí vocês podem discutir e até de repente podem mudar de opinião, mas tu não vais ser aviltada. Emanuela, tu consegues identificar em que momento tu fizeste essa virada? O que te veio? ... Tu vês tu viraste a mesa, a Helena virou a mesa, Maria virou a mesa... tu entendes o que quero dizer com virar a mesa? Percebeu isso [que estavam incomodadas e não tomavam providência] em vocês todas? E como daí a dor mudou a partir disso? Ficou claro isso pra ti? Claro a energia que tu botavas todo dia para segurar o sentimento ao se sentir contrariada e o corpo estava te dizendo isso... É! tu não davas ouvidos porque a gente muda quando a gente sabe que tem que mudar, mas para dar essa arrancada, entende, é que nem botar o carro a andar, tu tens que engrenar a primeira marcha, é uma marcha com mais força... Claro, outras vezes tu não terias aproveitado a ocasião porque ele já te falou um monte de vezes, mas tu percebes que isso [que o marido faz] a tua mãe fazia contigo? tu te lembras do teu compromisso da última reunião? “Eu quero ser respeitada”, então o primeiro passo é tu te respeitares... se tu não te respeitas ninguém vai te respeitar; tu tens que se lembrar disso! se tu não te deres o respeito tu não receberás respeito. Essa é uma das coisas, na minha opinião, que tu tens que aprender nesta existência.Tens que começar a te dar conta do teu valor, de quem tu és e respeitar isto, que esse é um nó também da tua vida, tu sempre consideras que não fizeste o suficiente. Essa é uma coisa que tu tens que fazer por ti, eu não posso fazer por ti, teu marido muito menos tua sogra, tua mãe se tivesse viva também não... ninguém pode fazer isso por ti.. esse é o passo que tu tens que dar. Tem que ser verdadeiro, não só na vontade.. mas tu deste permissão para te diminuir, se não tivesses dado permissão eles não teriam te diminuído...Aí adoce. Então a dor, ela veio te dizer isso (pausa) tu precisaste da dor este tempo todo para isso. Faz sentido isso pra ti ? Tu tens que esse pedido que tu fizeste, traga ele à

consciência e entenda e lembra do teu compromisso contigo. Claro, porque és firme, e te lembras de fazer um pé de meia pra tua velhice , isso vai ser muito importante. (Solange, 19 de julho, Consulta Emanuela).

Porque vocês já tiveram esta conversa [com o marido] muitas vezes. Sério? [surpresa, não considero que este seja o desejo de Helena de separar-se].. Puxa, também pudera [sente-se ansiosa]. Para ele sempre foi muito garantido te ter....certo, ele sempre esteve muito seguro disto, os homens se sentem seguros disto, porque afinal tu estavas dentro de casa, criaste os filhos etc e tal...então ele não sabe o que está acontecendo dentro da tua cabeça. Então, eu não vou dizer que isto é ser covarde, eu acho que realmente não sabe o que fazer. Acho muito importante decidires o que tu realmente queres, tu decides e tu pagas a conta. Tu és uma pessoa que sabe viver sozinha ou é uma pessoa que não sabe? Isto na separação tem que ficar claro, mas tu consideras que é o que tu queres? ...ou a relação muda ou ela rompe, me parece que continuar como está tu não aturas mais. Tem a chance dela mudar e se ela mudar tu falaste para muitos e isto aí é desagradável. Então é melhor não comentar muito, só com os interessados, como tu fizeste. Como deixou isto acontecer, é uma pergunta que a gente se faz mas tu não tinhas condições de resolver isto antes, portanto nem te julgues nem te condenes... tu sentes que tu estás largando a mágoa do teu pai? Sente isto? Este exercício é importante tu fazeres... e não sentiste dor nenhuma [no jantar que foi]? Falaste muito bem, está em ti [a felicidade]... e não pensa que vai ser assim, que de tudo certo que de tudo bem que tu vais em ano que estás livre, são 26anos, são 27 anos de um relacionamento, não acha tu que em um ano resolves tudo, se realmente esta separação ocorrer, a gente leva alguns anos até resolver. Esta sabedoria vais ter que ter, não é assim, resolveu e tal...tu nem sabe o que vem pela frente. Que bom que estás indo para uma psicóloga, vai precisar suporte desta profissional...Pode ser que isto seja a causa da fibromialgia. Maria quebrou o pau, e agora não tem mais dor, não compare a situação, o teu caso é o teu caso, ela virou a mesa, virou a mesa de uma situação que infernizava a vida dela, e tu está vendo que a medida que reconheces teus problemas não tens mais as dores que tu tinhas...não tinhas dor todo dia? Estás tendo dor um ou dois dias da semana. Tu estás te entendendo? [sobre o comentário que fez de que ninguém está lhe entendendo? Não te condenes. Tu realmente mudou. Aqueles dia eu pensei que pena que eu não bati um foto de vocês no primeiro dia, como vocês mudaram! .. este é um tema que tu tens ainda muito mágoa? Sexualidade, é isto?... É muito importante tu sentires este estado de raiva, de mágoa, para não deixar isto te dominar. (Solange, 02 de agosto, Consulta Helena).

Não sei se começa a perceber... nascer dentro de ti um sentimento, uma força, isto , está começando a perceber? tu tinhas isto antes? vou te pedir um exercício para a semana e daqui em diante, tu começares tu perceber esta força interna tua, como tu gostarias de chamar isto, ache uma palavra que descreve isto que tu sentes, a sensação que tenho que isto está brotando dentro de ti. Sentes isto?..Tenta achar, nesta semana, uma forma de tu definir isto que estás percebendo, que está nascendo de dentro de ti e tenta perceber isto presente. Consegui explicar? Presta atenção nisto, e como tu te sentes com esta força vindo... eu te recomendaria que fizesse este exercício e perceber cada vez mais... E a medida que isto ficar mais forte, firme em ti, tu vais poder fazer pelos outros, não te apresse,

primeiro fortaleça isto dentro de ti e a medida que vai fortalecendo isto, presta atenção se as pessoas ao teu redor também começam a ficar melhor... [ela respondeu que sente isto] então tu já estás fazendo isto que tu pensas em fazer... Mas tu estás tendo a chance de ensinar para ele [marido] que casamento pode ser diferente... Então tu estás de parabéns de novo [sobre mudança que vê acontecendo em sua vida,] faz parte da vida, altos e baixos. Começa a perceber esta força dentro de ti...este é o objetivo de nosso trabalho, isto que eu chamo no trabalho de autocuidado... isto que eu estou querendo que surja...porque isto está dentro de ti...percebe que isto é teu ...estava esquecido, posto de lado isto florescendo, a minha suposição, o que eu acho e por isto que a gente está trabalhando junto que isto surgindo, que é teu, tu fiques boa ...Está começando a entender o nosso trabalho? mas para isto acontecer tu precisas esvaziar, precisa escrever para sair, para esta força poder surgir...que bom, parabéns, nós formamos uma boa dupla..(rindo). (Solange, 14 de julho, Consulta Maria).

Concreto é o sentimento que te reporta à agressão que sofreste, uma parte tua considera que...isto não é consciente, minha sensação é que tu te condenas pelo que houve...A mesma coisa tu gostarias de ter mostrado para o teu pai, principalmente para o teu pai, ó esse cara fez isto comigo... não tinhas na época condições de trabalhar [a situação].. vais pensar sobre isto, sente se isto faz sentido para ti, qual foi o teu pedido na reunião, semana passada? Tu te abrires para receber ajuda? Para poder se abrir para isso, um passo anterior a isto é tu começar a te perdoar... Tu achas possível tu te abrires para a possibilidade de considerar que tu não tiveste culpa naquela situação? Primeiro passo é reconhecer, sem reconhecer uma coisa tu não podes trabalhar com ela...como vais trabalhar com sentimento de culpa se tu intimamente não reconhece que tu te sentes culpada, tu não quer pensar isto...o primeiro passo é sentir isto e reconhecer: este é o sentimento que eu tenho e aí sim, reconhece isto, então pode ocorrer uma mudança, eu tenho a sensação que tu estás brigando com isto, tem momentos que tu admites e aí tu pulas fora, quando conseguires acolher que é isto que tu sente em relação a esta situação,... piora quando fala deste assunto? Pode piorar a dor ao falar disto... Mas trazer isto para a tua realidade e vê se efetivamente tu foste culpada? E isto tens que começar a reconhecer dentro de ti, porque quem está te condenando és tu, Deus não está te condenando, concorda que Deus não está te condenando? Ele não está te julgando...aí entra o teu pedido de ajuda, tu queres pedir ajuda mas tu achas que não mereces receber porque tu pecaste... deixa isto vir a tona e a medida que vir a tona vais conseguir olhar cada vez mais com profundidade para isto, no momento que ficar claro tu podes dar o próximo passo, paciência contigo...também pode vir à tona e num segundo se dissolve, então não fique pensando que vai ter que viver os próximos 20 anos com dor, não necessariamente, a gente não sabe e é extremamente importante nesta caminhada pedir ajuda, eu preciso de ajuda; eu não sei como fazer, eu preciso de ajuda, e perceber ao mesmo tempo uma parte tua não querendo que tu saias disto, aquela parte que te condenas e diz que tu foste pecadora... perceber isto tudo dentro de ti, não somente esta parte, tu é mais do que a parte que te condena... reconhecer que é uma parte e se abrir para a possibilidade de ver as coisas de uma forma diferente... é importante sentir, não é para ir para o mental e entender, tens ido sempre para o raciocínio, para a cabeça. Claro, estás acostumada a usar a cabeça,

todos nós; é no sentir. Agora, tens ficado depressiva? Então vamos continuar a investir nisto, se quiseres... importante tu sentires neste momento o sentimento de traição, tu te sentiste traída pelo Dr. C . ..Estás entrando em paz com eles [os tios]? tens que cuidar de ti [sobre a preocupação com a doença do tio]... Se existe raiva ainda contra eles sente a raiva sem julgamento, ah eles estão sofrendo tanto como eu vou sentir raiva deles, mas a raiva está aí, não minimiza a tua dor porque eles estão pastando. (Solange, 19 de julho, Consulta Raio de Sol).

7.3.9 Preparando a finalização do trabalho

Tive a preocupação de preparar as participantes para a dissolução do grupo e para que elas se tornassem libertas de uma autoridade externa a fim de assumirem o autocuidado, de modo a deixarem de pensar que necessitam de acupuntura e da medicação pelo resto de suas vidas. Na 13ª reunião faço uma suposição de que nos encontraríamos dali a sete anos, numa tentativa de abrir a possibilidade de cada uma criar a sua realidade e perceber como pode ser um futuro desejável, sem dor.

...nós vamos fazer um exercício de futuro.....nós estamos nos encontrando daqui a sete anos, fazem sete anos que nós não nos vemos e fico muito contente que eu consegui entrar em contato com vocês todas por e-mail e todas confirmaram. Beth que não pode vir mas avisou.....todas responderam e temos a chance de estarmos nos encontrando hoje, faz tanto tempo e eu queria saber como vocês estão, todas, o que aconteceu nestes anos todos... respirem, quero contar para vocês que o trabalho que fizemos lá em 2005 frutificou, continuei fazendo grupos de pessoas com dor que vocês inspiraram, isto me levou a ter mais grupos.. não sei se gostariam de me perguntar alguma coisa sobre isto?... Falando muito sobre o trabalho que fizemos juntas, vocês tem acompanhado que a medicina mudou muito nestes sete anos, estão entrando muito estes aspectos emocionais das doenças, vocês tem acompanhado os noticiários? ...afinal muita água rolou neste tempo todo... Quero saber de vocês, das famílias como estão? Todos os filhos já casaram, são avós? O que andou acontecendo na vida ?... Tu [Helena] estás muito bem, aliás, todas nós estamos bonitas, eu não sei onde ficaram estes sete anos... e Maria, o que contas? Compraste teu carro?... E estás dirigindo? ...Eu consegui manter contato com vocês, sabia de uma ou outra, mas vocês não se encontraram mais? Estamos muito bem, fico muito contente de nós termos podido nos encontrar novamente, apesar desta noite tão chuvosa, aliás sete anos atrás também estávamos numa fase de tanta chuva (risos), que bom nunca mais deu enchente em Blumenau... se as novidades acabaram nós podemos ficar por aqui, vou dispensar vocês para

cuidarem dos netos (risos). Vamos acabar como fazíamos, (muitos comentários e risos)....todas continuam com seus maridos quer dizer que deu certo e melhorou. ...Meus parabéns, são todas umas mulheres vitoriosas. (Solange, 13ª reunião).

Alguma dor aparecendo tem que telefonar e marcar. Eu gostaria que tu escolheesses se queres parar ou continuar., se queres dar um tempo... eu agora realmente vou me recolher para poder fechar o trabalho senão eu não consigo. (Solange, 27 de outubro, Consulta Maria).

Voltando todas, quero lembrá-las, vocês vão continuar marcando ou não as sessões de acupuntura, vocês vão se assumir e escolher e quando quiserem marquem a sessão, certo? Eu não vou ficar em cima etc e tal, nós estamos com autocuidado. Agora é com vocês...(Solange, 16ª Reunião).

7.4 Utilizando a tecnologia de cuidado

A focalização foi uma habilidade importante neste trabalho para a participante ir percebendo a realidade interna e para perceber que não há razão para o medo em conhecer-se e permanecer no apego à dor.

Embora não tenha sido estabelecida nesta análise uma subcategoria para contemplar a crânio-acupuntura e auriculoterapia porque não constaram da transcrição dos dados, no meu entender, estes dois componentes da tecnologia de cuidado foram importantes aliados nesse processo. As percepções de reações, principalmente nas primeiras sessões, evidenciam o movimentar do Qi, reações tais como tontura, alívio da dor ou recrudescimento da dor nas primeiras 24 horas. A manifestação de sentimento de paz após sessão de acupuntura é outra manifestação da ação desse método de ajuda.

Duas sub-categorias se destacaram: 1) Compartilhando experiências de focalização e 2) Desenvolvendo a habilidade de focalização.

7.4.1 Compartilhando experiências de focalização

Diante da dificuldade de uma delas em utilizar a habilidade de focalização e por percebê-la muito mental, exemplifiquei os passos do processo com uma experiência minha que foi demorada. Compartilhando a experiência, pude falar de um tempo do corpo que não é o tempo da mente, o pensamento é instantâneo, o corpo não.

Eu fiquei mais de um ano percebendo uma bola no meu estomago eu só ia até aquele ponto onde eu chegava numa bola no meu estomago, eu tenho uma bola no meu estomago e um dia puf!, eu saquei o que era a bola no estomago, entende? Mas eu fiquei um ano naquilo, fazia de vez em quando e chegava na bola, eu fui cada vez mais nítido nesta bola e antes eu chegava numa sensação de que parecia que eu inchava, inchava, e isso foi vindo claro, foi vindo cada vez mais claro eu vi uma bola, uma bola enorme e eu estou solta no meio dessa bola... eu tinha um questão que eu queria perceber quando eu comia demais ... (Solange, 21 de junho, Consulta Beth).

7.4.2 Desenvolvendo a habilidade de focalização

Como coloco no Capítulo da Fundamentação Teórico Metodológica, busquei neste trabalho os sentimentos como causa de dor sob a ótica da MTC. Os sentimentos como causa de obstrução do livre fluxo de Qi pelo corpo, levando à estagnação da energia vital circulante e se traduzindo em dor física. Necessitava de uma tecnologia que trouxesse à tona sentimentos, estes sentimentos deveriam ser os da alma e guardados a muito tempo no “coração” de forma a poder se constituir em perturbação de fluxo de Qi. Considero que a focalização se constitui numa habilidade própria para este objetivo não necessitando de interpretação ou de análise psicológica profissional.

Você quer treinar o focar? Em cima disso que você está colocando? Para vocês terem idéia do que, que é? ...Eu já fiz contigo (olhando para Beth). Isso, isso fecha os teus olhos e traz bem presente o que você está sentindo agora... Isso já é a mente querendo explicar. Sai dessa [sobre um comentário de Beth]. (Solange, 1ª reunião).

Fechem os olhos vocês duas [Beth e Raio de Sol], fechem os olhos e consultem o coração de vocês e sentem quem quer realmente experimentar isso hoje. Vocês também (olhando para as demais componentes do grupo)

podem fazer isso, se se sentirem chamadas... se respeitem, respeitem a voz que der a resposta. Quem se sentir chamada para tentar isso hoje [experimente]. Beth, fecha teus olhos e trás bem essa situação que você está sentindo agora. Sente ela. Vocês podem cada uma trazer um tema seu e tentar fazer a mesma coisa. Uma coisa que esteja incomodando de momento. Beth, isso que você está sentindo, que tu estás dizendo que é mágoa, eu gostaria que tu, quando estás trazendo essa história, sentisses o teu corpo, sente o teu corpo nesta história que tu estás colocando, como é que tu estás sentindo o teu corpo, sem explicar, sem tentar entender e sem julgar o que está aparecendo no teu corpo. Quando tu contas essa história que parte do teu corpo se manifesta? [Beth responde que é as costas]. [Tempo] Tuas costas! Sente as tuas costas. Fica com a atenção só nas costas. Convida isto para se manifestar..... Atenção nas costas. Vê se está bem presente nas costas. Se mudou de lugar tu falas também. O que tu está sentindo nas costas? Pede ajuda para sentires bem o que tu está sentindo, e tenta ver se existe uma palavra, uma figura, um cheiro, uma cor, uma imagem que descreve o que tu estás sentindo nas costas agora. Nesse instante. se é um peso, uma pontada... Descreve o que tu estás sentindo. É uma bola, é preto, é frio ou quente? [Beth responde que é um paralelepípedo. Ta! um paralelepípedo nas tuas costas, fica sentindo isso. Peso. Vê uma imagem de um paralelepípedo? Isso, fica com esse paralelepípedo e põe ele bem em foco, para ele ficar bem claro se é isso mesmo. O paralelepípedo pesado nas tuas costas. Quando isto estiver claro, que tu tiver certeza que é isso mesmo, tu falas. Confirma com o corpo. Pergunta para essa parte das tuas costas se o que tu estás sentindo ali é um paralelepípedo de verdade. Não na cabeça. Aquela parte que se manifesta normalmente ela confirma ou com um alívio ou com um relaxamento ou com uma certeza que vem assim do coração, é, é um paralelepípedo que eu sinto ali. Isso, cumprimenta isso, como se fosse um amigo que, que sempre esteve contigo e tu não estavas atenta e cumprimenta esse paralelepípedo, este peso. E pergunta para ele, o que, que este peso está querendo falar para ti. E te abre para o que ele quiser falar contigo, sem procurar entender e sem julgamento. Como um amigo que te dispõe a sentar e simplesmente ouvir o que ele tem para contar. [Beth responde que é tristeza] Deixa essa tristeza vir. É um peso ou se é uma queimação?. Espera o teu corpo te responder o que, que é. Sem passar pela cabeça,... o queimor está querendo te falar. Como você sente? O ele está querendo te falar? Tenta descrever o que, que você está sentindo exatamente nesse ponto localizado, nesse queimor. [Beth responde que é uma fígada] Vai sentindo, convida essa fígada para estar aí contigo. [Beth responde que é medo] Confirma com a fígada se é medo que você sente. Vai sentindo esse medo e vai dizendo em voz altamedo. Só sente esse medo.sente o medo tomando conta de todo o teu corpo. [Beth responde não consigo] Deixa eles novamente se apresentarem a pontada e o queimor...que queres voltar a sentir..... Mas só te compromete com isso, se isso realmente for verdade para ti, que você está disposta a sentir esse queimor, ou essa pontada mais vezes. Estão aí querendo falar contigo há muito tempo, concorda. Você não é obrigada agora, mas agradece a presença deles. Quando você se sentir que você está bem... Pode, quando você quiser. Não tenta entender só deixa ele vir. O que você está sentindo? Tu queres falar? Não é obrigada. E para sentir e não para saber. Precisa sentir, não precisa

explicar. Não é obrigado a entender, que não passa pela cabeça. Pode ser. Não é para entender isso..... Isso vai ser um treinamento. Ninguém é obrigado acertar isso. É como se o corpo estivesse querendo falar e nós nunca damos chance, porque nós queremos entender...Alguém de vocês está conseguindo acompanhar o que está acontecendo? [alguém responde e Solange comenta:] É, isso já pode ser uma explicação... Só passando pela dor para você se livrar dela. É mesma situação assim, tu lavaste não sei quantas maquinadas de roupa e tu colocaste toda a pilha lá para passar roupa e tu olha para aquilo, hoje eu não estou com vontade, amanhã eu vou passar e assim vai, mas um dia tu tens que passar a roupa, senão a pilha não sai dali. Bem que agente queria, a gente queria exatamente que outro passasse a roupa para a gente. [comentando uma colocação de Emanuela]. Essa é a fantasia da gente. Esse é o desejo de mágica da gente. Então a proposta desse trabalho é isto, agora se é livre para fazer isso, e o momento é pessoal. E eu te dou os parabéns por ter ido hoje nesse lugar. (Solange, 1ª reunião).

A proposta aqui e vocês comecem a sentir. Só isso. Porque a gente acha que a gente sente as coisas. à medida que vocês comecem a sentir, vocês vão começar a sentir cada vez mais, e vocês vão passar por períodos de maior sensibilidade que vocês vão talvez a impressão que estão piorando. Porque esta desgelando. Para você suportar aquela dor, isso é uma possível explicação, para tu suportar a dor que aconteceu, que tu não precisas estar consciente dela, tu escolheu congelar. Você teve que se tornar insensível. Naquele momento foi a melhor escolha que tu foste capaz de fazer. A única saída que achou: eu não vou sentir nada. E aí a gente congela. E aí a gente passa na vida sem sentir. Só que a pilha de roupa está lá. E aí quando a gente começa a mexer nisso, a gente começa a sentir que nós vamos aprender a sentir. Então o que eu estou propondo, com esta habilidade. (Solange, 1ª reunião).

O exercício [focalização] é um treinamento; a gente vai conseguindo aos poucos tem gente que consegue numa vez só, mas cada um é um não dá pra se comparar com os outros... Entra um pouco no sentir esse medo ele está bem presente ele está bem presente concorda? É só sentir esse medo sem tentar entender o medo nem explicar; ah! eu tenho medo que o tratamento não vai dar certo e eu vou sofrer o resto da minha vida, quem sabe isso já é uma explicação; não é pra saber porque só é pra sentir essa emoção só sentir teu corpo sabea tua mente que sabe disso nós querendo saber pela tua mente porque tu usa muito a tua cabeça concorda? tu sempre tiveste um controle da tua vida a tua vontade sempre foi muito forte está certo? e agora não é na vontade é no sentir e tu não sabe como fazer isso e a proposta esse trabalho é as pessoas comecem a sentir. (Solange, 21 de junho, Consulta Beth).

Este não se sentir amada..... estás conseguindo identificar este sentimento em ti? ... este sentimento em relação ao teu marido.... o teu marido e teu filho são pessoas importantes, a tua mãe também é importante na tua vida. Quando tu sentiste isto, naquela noite, trouxeste isto em 2 reuniões, quando tu comesças a olhar para isto, e aí fica diante do teu marido em alguma situação qualquer, tu consegues identificar que este é um sentimento real? Que ele não te ama como tu gostarias que ele te amasse? Isto faz sentido? ... Mas antes de chegar neste ponto [lógica] a gente tem que sentir profundamente a dor que sentiu e ver que esta foi uma

dor da criança, só que hoje eu sou adulta e posso olhar a situação de um maneira diferente. Isto tem que vir de dentro e não pela dedução, não pelo raciocínio. Eu tenho receio que tu estás no raciocínio, porque tu usas bastante o teu raciocínio. Percebes isto, usas bastante a tua cabeça e é difícil para ti sentir as coisa? Seria mais fácil se tu começares a identificar o que tu sente pelo teu filho, deixa fluir o sentimento que tu tens em relação ao teu filho, e quando isto está fluindo tu sentires isto no teu corpo, e aí vais começar a identificar o que é sentimento, porque este é um sentimento real teu.... e aí tu identificas, ah! é assim, isto eu sinto em outros momentos ou eu só sinto em relação ao meu filho, entende, como tu vais aprender qualquer coisa....o que nós estamos fazendo aqui é aprendendo a sentir. a única saída que a criança encontrou [a defesa]... sente a energia que sentes em ti quando estás com teu filho, ele é carinhoso? Quando tu sentes uma vontade em fazer um carinho como isto é no teu corpo? Reconheça isto [que o filho não é carinhoso] e como tu sentes quando ele faz isto por ti...não é nada de cobrar dele as coisa, não...é tu prestando atenção em ti....ele chegou em casa e diz: - como é que vai mãe? Como tu recebe isto que sensação isto te causa? Sente no corpo, esta energia.....talvez tu não prestas atenção e agora é interessante prestares atenção, como é para ti.... tu ouvires isto que ele está preocupado contigo.....te arrisca um pouco faz um carinho no teu marido e como tu te sentes fazendo isto ... é engraçado [o exercício de focalização]mas aí que está a chave das coisas, estás percebendo? Vê como é isto, se isto te dá prazer? Tu te sentes a vontade? Tu te sentes sem saber como fazer o gesto? Vai descobrindo....brinca um pouco, leva isto um pouco solto.....como uma criança aprende, ela aprende meio brincando, na diversão. Com uma honestidade, nem dando bola se os outros vão achar bom ou vão achar ruim.....me parece que tu como criança te esforçaste muito para fazer as coisas, não teve uma certa soltura. (Solange, 21 de julho, Consulta Beth).

Sente a emoção aí, agora. Que emoção está aí Beth? me parece ser mais que ansiedade. Ansiedade te daria vontade de chorar? Tu estás com vontade de chorar agora, concorda? quer entrar um pouquinho nisto? então fecha teus olhos, coloca teus dois pés bem firme no chão, esta sensação que está aí e que está te trazendo uma vontade de chorar, percebe aí? convida isto para se mostrar mais. Como no teu corpo isto se manifesta? Confirma com o corpo. Vai sentindo mais fundo, tenha paciência Beth. Vamos por aí Beth, sente isto, quando isto acontece, como agora, tem uma outra parte do teu corpo te chamando a atenção? ou continua com aquela dor nas costas? ... em que momento tu saíste do estado que tu estavas?.....vem uma emoção, um sentimento de rejeição, de querer as coisas, do que tu queres tu não consegues, estavas bem nisto e de repente tu saíste disto [abrindo os olhos. Seria importante tu perceberes isto.....tu vais na dor e algo te faz desligar e sair do estado...percebeu hoje, agora?... vais ter que ter paciência com isto....a resposta não vai vir agora mas perceber que tu deves fazer isto seguidamente, e tentar perceber em que momento tu sai da dor e o que acontece para tu sair da dor estás começando a sentir as coisas.....isto é muito bom [percebo que se sente acuada, há um medo]. só te dê conta, desliga.....tu desligas o botão, isto que eu chamo congelar.....então estavas indo em direção à dor, estavas na dor, deves ter reagido como tu reagias como criança: - isto está demais, estou sofrendo muito, não quero sofrer....desliga.....só para entenderes

onde estou querendo, te sugerindo para tu chegares... isto...eu tenho que trabalhar para me manter ocupada aí sou feliz...é a mesma coisa, se eu tiver trabalhando domingo é bom...tudo está junto. se isto é verdade só sentindo, não é pelo raciocínio... Precisa ter paciência . Onde está esta dor? no peito não? interessa o que tu sentes, os outros não vão conseguir estar dentro de ti para sentir....é esta dor que estamos te convidando para tu sentir....e tu vens fazendo isto. (Solange, 02 de Agosto, Consulta Beth).

Queres tentar a focalização como a gente fez com a menina? isto é treinamento, não é fácil na primeira vez, vai fazendo e ... quer dizer que dá para tu te arriscares e fazer isto mais vezes, o resultado é positivo [comentando sobre o exercício que fez em casa] quando tu falaste com ele [marido] sobre isto tudo, volta na cena, e percebe se tu falaste a partir de uma parte tua, do teu coração, com muita verdade do que tu estavas sentindo, expressando uma verdade, botando para fora uma coisa que tu estás te dando conta com profundidade, e aí tu passaste a falar com ele deste ponto e não do ponto da raiva... consegues identificar o que te fazia com que tu não chegavas lá? E aí tu desistia [de conversar com o marido] ... antes tu não percebias isto? Tu estás te dando conta agora? - isto é novo para ti então? (Solange, 08 de junho, Consulta Emanuela).

...como é que tu te sentes com está fala que eles não estão nem aí para ti? Qual é o problema? Te perguntas se tu queres mexer nisto realmente, qual seria o problema de tu apareceres? O que iria acontecer? O que tu achas que poderia acontecer? E se as pessoas te achassem arrogante e exibida o que poderia acontecer? Se tu não fosse uma pessoa legal o que iria acontecer? porque não ias te sentir bem, sente mais fundo, dentro de ti. E se tu correres o risco de não ser legal com as pessoas, o que vai acontecer? o que acontece se tu disseres não, tenta sentir agora. .. e aí o que pode acontecer? Podes continuar fazendo tudo pelos outros , qual é problema? Mas se tu disseres que tu também não te sentes bem. O que tu sentes? o que tu achas que te impede de mudar isto? [falta] coragem ou correr o risco e ver o que acontece se tu mudares... então tu vais ficar nisso... já te propus umas 3 vezes a gente ir neste estado e ires mais fundo com a focalização, já te propus e tens medo... como viemos treinando no grupo...mais ou menos como aquele dia. Porque estás chegando próximo ao ponto, reconhece o medo, acolhe como sendo um medo e peça ajuda para poder ir adiante, pedir ajuda é difícil? Então sente este medo! podes fazer isto de madrugada em casa quando não dormes. (Solange, 22 de junho, Consulta Emanuela).

Não quer fazer o focar nisso? [dor no peito] pense pra vê se tu queres..... seja honesta contigo. Isto é normal [sentir medo] é bom sentir esse medo! que forma estás sentindo que isso é preciso [fazer o focar]? Estás com isso ai agora [sufoco]? Então fecha teus olhos e fica bem em contato com isso que está aí no peito, esse sufoco! é isso? fica sentindo até isso estar bem claro no teu peito. Isso! vai sentindo [pausa], vai que eu te ajudo pra você não se sentir sozinha entrar nessa questão aí [pausa]. Quando tu tiver isso bem claro tenta acha uma imagem, uma palavra, uma sensação que descreva o que tu estás sentindo no peito? [pausa] . Aperto? Confirma com teu corpo se é aperto que tu estás sentindo e espera a resposta [pausa] Agora pede para esse aperto o quê que ele está querendo te falar, qual é o significado desse aperto [pausa] Deixe vir a resposta sem tentar entender julgar ou explicar só sentindo [pausa] mágoa?

confirma com ele se é magoa que ele ta querendo falar e se tu estás disposta a sentir essa mágoa agora [pausa], o que te dá vontade de fazer? vai sentindo isso [pausa] fica de boca aberta, abre a boca, abre a boca, abre ela, fica com ela aberta e vai sentindo essa mágoa [pausa], abre a boca,deixa sair um som dessa boca, dessa garganta, que expresse essa mágoa! pede ajuda! sente isso! sente isso Helena deixe a boca aberta e expresse essa mágoa. [Solange, ajudando:] aaaaiii. Pede ajuda pra sentir isso, identifica se é uma parte tua que está dizendo que é mais forte do que tu ou é tu inteira que estás dizendo que é mais forte do que tu. Então te pega pela mão, você está sendo ajudada e veja se tu estás disposta a olhar e sentir isso, se tu estás disposta a correr o risco de sentir essa minha dor; veja se é magoa ou se é raiva, ...vai sentindo [pausa]. O que tu estás sentindo? Faz uma pergunta se tu estás disposta a olhar essa magoa e deixar ela ir embora, e se ela for embora o que tu achas que vai sentir? sente isso, não é pela mente; deixe o teu corpo falar [pausa]. Isso é a mente; isso é a mente, a razão dizendo que é o que tu mais precisa; sente se realmente tu estás sentindo isso, o desejo de deixar isso ir embora; pede ajuda...isso [pausa]. Veja se tu consegues firmar esse compromisso contigo, de querer largar isso, correr o risco de largar isso. Então veja se tu estás disposta de te comprometeres contigo a fazer essa nova caminhada, de tu largares isso e te abrires para o que vier. O que estás sentindo? Sente isso no teu corpo, como é no corpo se sentir aliviada? sente isso, pede ajuda pro anjo, pra te ajudar quando sentires as dores do teu corpo. O que estás sentindo? sente isso [liberdade] pega na mão, e acalenta em ti [pausa]...e daí menina? Isso está dentro de ti [a sensação maravilhosa] Isso é teu. Respira e te deixe preencher pelo leite, estás percebendo que anjo é esse? Ai! agora há aconchego? tu cuidando de ti, percebe isso? tu tomando cuidado contigo mesma. (Solange, 21 de junho Consulta Helena).

Volta na cena e vê se tu ias conseguir te defender do cara daquele tipo? deixa isto vir, sem julgamento, se é para tu saberes isto, tu vais saber....o fundamental é tu sentires esta raiva, que desde o inicio que tu vens nunca sentias a raiva....concorda? E precisa ser sentida! como estás te sentindo quando a gente conversa sobre isto? (Solange, 24 de junho, Consulta Raio de Sol).

Onde tu sentes isto? [incentivando Helena a localizar a aflição que sente] Se tu quiseres! [referindo-se a o comentário de Helena sobre mudar uma determinada atitude]. Onde tu sentes a dificuldade? coloca tua atenção no teu peito, quer entrar nisto agora? seja honesta contigo... Isto é julgamento, percebe, tenta sair do julgamento, como tu te sentes nesta situação, como eu sinto isto! todas aqui, como mãe, estão fazendo o melhor que podem... erram? sim erram, mas cada uma, tenho certeza, que fez o melhor que podia..... fez o melhor que pode [comentando a fala de Helena sobre criação de filhos] (Solange, 4ª reunião).

Isto é explicação! Sente, só sente! A mãe de vocês não está sendo julgada, ninguém aqui está sendo julgado. O que você sentia como criança nesta situação? [incentivando Helena a focalizar]. Isto, sente este abandono, .como se ele estivesse acontecendo agora. Isto dói sim, estamos todas aqui te dando suporte para sentir esta dor... (dei uma toalha enrolada como se fosse uma criança para ela pegar no colo e abraçar, para ela cuidar como gostaria de ser abraçada)...abre a boca e deixa sair o som,

deixa sair o som....(dei uma toalha também para Beth segurar) O que vocês gostariam de dizer para esta menininha? Houve um espaço longo para dar tempo para ambas sentirem a dor e chorarem. (Solange, 4ª reunião).

Como vocês estão? Beth? Helena? Maria? [pergunta após exercício de focalização em que elas choraram muito] Este cansaço vem do esforço que vocês fazem todos os dias, todos os momentos para não sentirem esta dor da criança, para não precisar entrar em contato com isto e poder tocar a vida....quando isto vem à tona, aparece este cansaço, ir neste espaço dói demais, dói muito portanto, não dá para ir neste espaço, tem que segurar para tocar a vida . Neste momento sente, não dá para obrigar a sentir o que não é possível sentir agora [dirigindo-se a Beth]. Mas vocês tem condições de fazer por vocês.....primeiro sentir a dor do abandono, dói falar sobre isto...Isto foi o que tu conseguiste fazer para sobreviver a esta dor toda....e esta dor não vai vir toda agora, “pirão quente se come pelas beiradas”, estás nas beiradas...o tempo que é necessário para isto não é o tempo do relógio. É um tempo interno teu (Solange, 4ª reunião).

Sentindo, precisa sentir a raiva..[dirigindo-se a Helena].vocês tem dúvida que ela tem raiva? Sente esta raiva e sentir a raiva não significa que vais matar teu marido. Sente isto, seja honesta com teus sentimentos. Helena, sente a tua raiva até esvaziar Não adianta ficar guardando, precisas sentir, ao mesmo tempo te lembra do exercício da semana passada....tu estás disposta a largar isto? Então pede ajuda para largar esta raiva, não ficar nisto.....ao mesmo tempo que vais sentindo pede para largar isto, senão vais ficar fixa neste sentimento e não muda nada na tua vida....não vais adiante....sente a tua dificuldade em largar isto, consegues sentir isto? A tua dificuldade em largar? O que tu queres? Queres vingança concordas? Sente este desejo de vingança que estás sentindo, estou certa ou não percebes em ti o desejo de vingança? Identifica ele em ti e te faça a pergunta se queres permanecer com ele, ou se consegues colocar de lado um pouco... colocar totalmente de lado é um passo muito grande, irreal.Claro que dói, dói muito! sente a tua disponibilidade de largar esta dor. Tu sentes uma sementinha dentro de ti crescendo com a possibilidade de tu largar isto? Então rega esta plantinha, ao mesmo tempo que sentes a raiva e a mágoa, rega esta plantinha com o desejo de largar, aos pouco...consegues ficar com o sentimento que estás agora?[Helena responde que sim e Solange continua] amanhã, conforme for, voltamos a isto, pode ser? Vamos trazer esta energia hoje, uma mudança de padrão[Dirigindo-se ao grupo]Vamos sentir todas a energia que está conosco, agradecer isto, esta alegria...vamos ver que compromisso cada um pode fazer consigo neste instante.....e honrar isto e agradecer os guardiões deste espaço e os nossos , por nos ter apoiado e pedir que continuem a fazer isto por nós, dispensá-los e acolher a decisão de Emanuela e deixá-la livre. (Solange, 7ª reunião).

Sente esta vontade agora [de bater no marido], neste instante, está sentindo a vontade agora? [dirigindo-se a Raio de Sol]. (Solange, 7ª reunião).

7.5 Avaliando o desenvolvimento do poder da(o) enfermeira(o) de agenciar o Autocuidado

Orem (2001) coloca que a competência e habilidades da(o) enfermeira(o) é entendido como o poder desenvolvido por pessoas adultas através de treinamento especializado, um cuidado colocado à disposição de pessoas impossibilitadas de se autocuidarem ou que demonstram ineficácia no seu autocuidado.

Procurei iniciar o trabalho fornecendo os esclarecimentos necessários a todas as participantes do grupo procurando, também, manter-me presente e estabelecer uma prática de escuta autêntica de forma a incentivar a participação ativa de todos os componentes fortalecendo o sentimento de grupo e a importância de se sentirem seguras e protegidas. Busquei introduzir a habilidade de focalização e auto-percepção em todas as oportunidades em que isso foi possível, estabelecendo laços de confiança entre nós e com as tecnologias propostas. Dei-me conta de deixar de denominar o Diário como Diário da Dor de forma a não reiterar o tema dor, ambicionando superar a etapa presente vivida por todas nós e trazer o tema de prazer para vivência individual. Procurei introduzir o hábito de não julgamento concomitante ao reconhecimento e esvaziamento dos sentimentos, respeitando o livre arbítrio de cada uma em relação à opção de aprofundamento e mergulho interior.

Percebi a necessidade de incluir entre as habilidades e competências desejáveis à enfermeira, evitar a avidez em ajudar o cliente o que contrariaria o objetivo primeiro deste trabalho que é o de despertar o poder pessoal.

Foi possível observar, por várias vezes, o uso por parte das participantes do grupo de expressões como: “entende”, “não é?” e o uso e o aparecimento de pausas na comunicação verbal como convite para, como líder da reunião, dar respostas e perpetuar a autoridade externa. Percebendo que isto não desenvolveria a autoridade interna de cada uma, coloquei-me disponível para aprender junto com elas quando estas demonstravam dúvidas e falavam “não sei”, nestas ocasiões não forneci respostas.

Relembrei-as, sempre que possível, de que a busca do prazer em suas vidas é uma responsabilidade desejável e pessoal. Para incentivá-las a busca de uma postura positiva perante si mesmas e a própria vida, tomei como prática reforçar as descobertas e conquistas vivenciadas por cada uma, valorizando cada passo deste processo.

Pude perceber que evolui junto com o grupo à medida que me permiti aprender com as experiências vivenciadas mantendo-me numa postura flexível, sem perder de vista a adoção de uma postura profissional. A manutenção de um equilíbrio entre o posicionamento profissional e o envolvimento pessoal consumiu as minhas energias e ao refletir sobre isto, percebi que, por não apresentar quadro de dor crônica, estava me mantendo numa posição de não participante. Ao dar-me conta disso mudei de atitude e não senti mais o cansaço que vinha experimentando após as reuniões de grupo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Despertar o poder para o autocuidado, com uma percepção de poder como algo imaterial (Yang) se tornando palpável e manifesto (Yin), traduzido no sarar da dor, foi o tema escolhido como objeto deste estudo. Ao retomar este objetivo considero-o contemplado, uma vez que houve remissão da dor e exercício de poder manifesto pelas expressões verbais e escritas das participantes. Este manifestou-se não exclusivamente no cuidado com a dor, mas na vida de cada uma das participantes, modificando-as. Estas mudaram a forma de se relacionarem na família, com seus maridos e principalmente consigo mesmas, retomando uma autoridade interna sem se tornarem egocêntricas. Tal modificação ficou expressa na estrutura semântica apresentada nas expressões verbais e escritas e na evolução qualitativa de uma categoria de dualismo para uma de relativismo em quatro das participantes. O despertar do poder para o autocuidado também revelou-se como um processo pessoal, fato que ficou demonstrado pela não evolução de uma participante.

A enfermagem, conforme Orem (2001), é fundamentalmente um serviço de saúde ofertado aos indivíduos, famílias ou grupos de pessoas, e é constituída pela provisão de cuidados, viabilizada por pessoas capacitadas para tal, para outras que necessitam desses. Para que a ação de cuidar ocorra, estabelece-se uma relação interpessoal, na qual os que necessitam de atenção se comunicam e mantêm contato com os que provêm cuidado e este contato presume legitimidade nas posições de cada um e a responsabilidade, a vontade de estabelecer o acordo sobre o que será feito. Esse contato pode resultar na mútua aceitação da relação ou na decisão de uma das partes escolher se retirar por razões pessoais ou profissionais. Se a escolha pela continuação da relação de cuidado persistir há uma demanda de contínua comunicação que é afetada por atitudes, crenças, valores, maturidade e pelo estado de saúde dos indivíduos envolvidos na relação. Essa relação interpessoal descrita por Orem (2001),

como sendo a que se desenvolve no processo de cuidar, foi percebida ao longo da evolução desta pesquisa cuidado.

A comunicação expressa na relação profissional-cliente mostrou-se clara, objetiva e amorosa contemplando as áreas de saber desejáveis à(ao) enfermeira(o) e preconizadas pela literatura, confirmando a necessidade de que: (1) o profissional seja experiente, conhecendo seu campo de atuação de uma forma estável e consistente, sendo, também, capaz de aplicar seu conhecimento de uma forma prática e crítica; (2) o profissional de enfermagem tenha conhecimento específico pois um prestador de serviço de saúde deve ser prático, sendo capaz de mover-se de um *insight* sobre uma condição humana ou ambiental que deva ser regulada ou controlada, para uma tomada de decisão sobre o que fazer para alcançar os resultados almejados e engajar-se na ação para obter estes resultados desejados; (3) haja legitimidade na relação interpessoal entre cliente e profissional para validação do contrato social estabelecido, de forma a promover a efetividade no desenvolvimento do sistema de comunicação. Tais saberes tornam-se mais efetivos se o provedor de cuidado possui conhecimentos sobre si mesmo como pessoa, reconhece em si conhecimento e possui disposição e virtudes morais e intelectuais.

Considero as recomendações de Orem (2001) para a ação de cuidado extensas e exigentes, no entanto reconheço que não teria sido possível empreender este trabalho sem ter percorrido um caminho de auto conhecimento e aprimoramento pessoal e profissional. Nesta perspectiva, a palavra *expert* utilizada por Orem (2001) faz sentido. Ao refletir sobre a evolução das participantes, a minha própria evolução pessoal e sobre o trabalho desenvolvido, pude perceber a consonância entre as observações feitas no decorrer deste e aquelas registradas por Orem (1995, 2001), no tocante a necessidade da experiência de um especialista para que o trabalho chegue a termo convenientemente. Outrossim, apesar de gratificada pelos resultados obtidos e experiências interpessoais desenvolvidas, reconheci no dia-a-dia desta pesquisa a necessidade de entender a minha própria história e a importância de se ter um conhecimento aprofundado e vivencial das tecnologias propostas

O objetivo da pesquisa de estabelecer a relação entre dor e sentimentos foi alcançado. As participantes estabeleceram essa relação e à medida que isto se evidenciava para cada uma, o manejo da dor se diferenciou. Na maioria das vezes a cliente abriu mão do uso de analgésico por perceber que a medicação não era mais necessária uma vez que tinha consciência do motivo deflagrador de sua dor.

Na minha percepção, o poder de agenciar o autocuidado fez emergir, trazer à consciência, os sentimentos guardados interiormente e não expressos e ao acontecer este movimento a dor passou a ter significado e perdeu o potencial de causar a dor física, liberando a energia estagnada e restabelecendo o fluxo energético. Houve, também, um acreditar na possibilidade de mudança evidenciando um momento de poder manifesto e a proposição pessoal de arriscar-se para o novo. Essa constatação encontra-se relacionada ao movimento referenciado por Orem (1995, 2001) e à visão chinesa de mundo em contínuo estado de mudança.

O referencial teórico, que serviu de base teórica a este trabalho, foi adequado e de grande auxílio e considero atual a percepção de autocuidado de Orem (1995, 2001). Unindo-se a percepção de mundo da física quântica, segundo a qual o universo físico não existe sem o pensamento dos participantes neste mundo, a Toben e Wolf (1982, p.17) que afirmam que “construímos a nós mesmos e construímos uns aos outros para além do tempo”, concluímos que somos responsáveis pela nossa doença e pela nossa saúde. Tal conclusão ratifica a colocação de Capra (1997, p.405) que reitera a necessidade de “reconhecimento pessoal pela saúde e do potencial do indivíduo para a autocura;...”.

Como recomendação sinto a necessidade de ampliar o universo de participantes e, com isto, contar com um número mais representativo de vivências com a mesma abordagem para que se possa observar a possibilidade de repetição dos dados aqui encontrados. Certamente, esta é uma área de investigação para nós enfermeiras(os) que percebemos a deficiência da abordagem biomédica.

REFERÊNCIAS

- ALLAIS, G. et al. Acupuncture in the prophylactic treatment of migraine without aura: a comparison with Flunarizine. **Headache**, Turin, v.42, n.9, p.855-61, Oct. 2002.
- AUTEROCHE, B.; NAVAIH, P. **O Diagnóstico na Medicina Tradicional Chinesa**. São Paulo: Andrei, 1992, 420p.
- BARRETO, A. de A. A Informação em seus Momentos de Passagem. **DataGramaZero - Revista de Ciência da Informação** - v.2 n.4 ago/01 .
- BECK, M.L.G. A Teoria da Atribuição e sua Relação com a educação. **Quadrimestral** Maringá, n 03, dez. 2001.
- BING WANG. **Princípios de Medicina Interna do Imperador Amarelo**. Tradução José Ricardo Amaral de Souza Cruz. São Paulo: Ícone Editora Ltda. 2001. p. 829.
- CADWELL, V. A primer on acupuncture. **Journal of Emergency Nursing**, California, v.24, n.6, p. 514-17. Dec. 1998.
- CAFÉ, S. **Meditando com os anjos**. São Paulo: Editora Pensamento. 2000. p. 158.
- CAPRA, F. O Ponto de Mutação. A Ciência, a Sociedade e a Cultura emergente. São Paulo: Editora Cultrix. 1997. p.447.
- CAUDILL, M. A. **Controle a dor antes que ela assuma o controle**. São Paulo: Summus, 1998. 190p.
- CENICERO, S.; BROWN, G. Acupuncture: a review of history, theories and indications. **Southern Medical Journal**, Tennessee, v. 91, n.12, p. 1121-25. Dec. 1998.
- CHIRINOS, N.E.C. **Modelo conceitual e operacional de educação para o autocuidado de indivíduos colonizados**. 1988. 139p. Dissertação (mestrado em Enfermagem) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1988.
- COELHO, M. S. **Educação em saúde: visualizando o autocuidado e a prevenção da complicação do “pé diabético”**. 2003. Dissertação (Mestrado em Enfermagem).- PEN/UFSC, Florianópolis, 2003.
- CORNELL, A. W. **The Power of Focusing**. A Practical Guide to Emotional Self-Healing. Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc. 1996. 113 p.

- DARELLA, M.L. **Efeitos da acupuntura na qualidade de vida relacionada a Saúde (QVRS) na dor crônica em Ambulatório da rede pública**, Florianópolis. 2000. 116p. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública). Curso de Pós-Graduação em Saúde Pública da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2000.
- DOMINICUS, W. Acupuncture outcomes, expectations, patient-provider relationship, and the placebo effect: implications for health promotion. **American Journal of Public Health, USA**, v. 92, n.10, p.1662-67, Oct. 2002.
- FALEIROS SOUSA, F.A.; HORTENSE, P. In: Dor 5º Sinal Vital – Reflexões e Intervenções de Enfermagem. **Mensuração da Dor**. Curitiba: Editora Maio, 2004, p.75-84.
- FLOR, H.; TURK, D. C.; SCHOLZ, O. B. Impact of chronic pain on the spouse: marital, emotional and physical. **J. Psychosom Res.**, USA, v. 31, n.1, p. 63-71, 1987.
- GAMSA, A. Is emotional disturbance a precipitator or a consequence of chronic pain? **Pain**, Quebec, v. 42, n.2, p. 183-95, Aug. 1990.
- GARCIA, E.G. **Auriculoterapia**. São Paulo: Editora Roca Ltda, 1999, 440 p.
- GENDLIN, E. **Focusing**. USA: Bantam Books, 1981. 174 p.
- GOMES P.C. In: Dor 5º Sinal Vital – Reflexões e Intervenções de Enfermagem. **A Bioética e a Dor: algumas reflexões**. Curitiba: Editora Maio, 2004, p.21-24 .
- GUEST, G.H.; DRUMMOND, P.D. Effect of compensation on emotional state and disability in chronic back pain. **Pain**, Australia, v. 48, n.2, p.121-3, Feb.1990.
- HE & NE. **Teoria Básica de Medicina Tradicional Chinesa**. São Paulo: Atheneu, 1999, 339 p.
- HOUAISS,A; VILLAR,M.S.; FRANCO, F.M.M. **Dicionário Houaiss**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2001.
- KEARNEY, B.; FLEISCHER. Development of an Instrument to Measure Exercise of Self-care Agency. **Research in Nursing and Health**. Cavington, Louisiana, v.2, n.1, p. 25 – 34, 1979.

KRYMCHANTOWSKI, A. V.; MOREIRA FILHO, P. F. Atualização no tratamento Profilático das Enxaquecas. **Arquivo Neuro-Psiquiátrico.**, São Paulo, v.57, n. 2B, p.513-19, jun.1999.

LEE, M.B. Power, self-care and health in women living in urban squatter settlements in Karachi, Pakistan: a test of Orem's theory. **Journal of Advanced Nursing**, Canada, v.30, n. 1, p.248-59, Sep.1999.

MACIOCIA, G. **The foundations of chinese medicine: a comprehensive text for acupuncturist and herbalists.** Edinburgh: Churchill Livingstone, 1989. 498 p.

_____. In: The practice of chinese medicine. The treatment of disease with acupuncture and chinese herbs. **Headache.** Edinburgh: Churchill Livingstone. 1994. p.10-53.

MAIA, A.R.C.R. **Competência do indivíduo hipertenso para o auto-cuidado à saúde.** 1991. 164p. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 1991.

MALONE, M. D.; STUBE, M. J.; SCOGIN, F. R. Meta-analysis of non-medical treatments for chronic pain. **Pain.** USA, v. 34, n.3, p.231-44, Sept. 1988.

MANIAS, P. et al. Acupunture in headache: a critical review. **The Clinical Journal of Pain.** Athens, v.16, p.334-339, 2000.

MELCHART, D. et al. Acupunture for recurrent headaches: a systematic review of randomized controlled trials. **Cephalalgia,** Oslo, v. 19, p. 779-785, Aug.1999.

_____. Acupunture versus placebo versus sumatriptan for early treatment of migraine attacks: a randomized controlled trial. **Journal of Internal Medicine,** Munich, v. 253, p. 181-188, 2003.

MORAES, T.M. de. In: Dor 5º Sinal Vital – Reflexões e Intervenções de Enfermagem. **Intervenções de Enfermagem nas Afecções Dolorosas Crônicas.** Curitiba: Editora Maio, 2004, p. 181-191.

NEVES, E. P. **The relationship of hospitalized individuals cognitive structure regarding health to their health self-care behaviors.** 1980. 198 p. Tese (Doutorado

em Enfermagem)-School of Nursing of the Catholic University of America. Washington D.C., 1980.

_____. **Health Self-Care: Testing the Concept in Practice.** Seminar in Clinical Nursing II: Concept Validation. Washington D.C., 1978.

NEVES-ARRUDA, E.; ZAGONEL, I.P.S. A Pesquisa-cuidado como uma abordagem filosófica para o desenvolvimento do conhecimento em enfermagem. **Texto e Contexto Enferm.**, Florianópolis, v.6, n.3, p.161-176, Set./Dez. 1997.

NEVES-ARRUDA, E.; NUNES, A.P. Conforto em enfermagem: uma análise teórico-conceitual. **Texto e Contexto Enferm.**, Florianópolis, v.7, n.2, p.93-110, mai./ago. 1998.

NORHEIM, A. J.; FONNEBO, V. A survey of acupuncture patients: results from a questionnaire among a random sample in the general population in Norway. **Complementary Therapies in Medicine**, Norway, v.8, p. 187-192, 2000.

OGAL, H. P. et al. Variations of pain in the treatment of one classical acupuncture-point versus one point of Yamamoto's new scalp acupuncture. **Anesthesiol Intensimed Notfallmed Schmerzther**, Germany. v.37, n.6, p. 326-32, Jun. 2002.

OREM, D.E. **Nursing – Concepts of practice.** St Louis: Mosby Year Book Inc. 1995. 477 p.

OREM, D.E. (com contribuição de Susan Taylor e Kathie McLaughline Renpenning) **Nursing – Concepts of practice.** St Louis: Mosby Inc. 6th edition, 2001, 542p.

NUNES, A.M.P. **Desenvolvimento de um instrumento para identificação da competência do diabético para o auto-cuidado.** 1992. 143p. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. 1982.

PASQUALI,L.; ALVES, A.R.; PEREIRA, M.A.de M. Escala de *Locus* de controle ELCO/TELEBRÁS. **Psicol. Reflex. Crit.** vol.11 n.2 Porto Alegre 1998.

PASSCHIER,J. et al. Health-Related Quality of Life Of Chronic Headache Patients is Predicted by the Emotional Component of Their Pain. **Headache**, Netherlands.v. 36, p.9, p. 556-60, Oct. 1996.

- PENNEBAKER, J. In: Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions. **Becoming Healthier Through Writing**. New York: Guilford Press.1997, p.26-42.
- PIERRAKOS, E. O Caminho da Autotransformação. São Paulo: Editora Cultrix, 1997. 256 p.
- PIERRAKOS, E.; THESENGA, D. Não Temas o Mal. São Paulo: Editora Cultrix, 1999. p. 246.
- QUEIROZ, L. P. de; RAPOPORT, A. M.; SHEFTELL, F.D. Características clínicas da Enxaqueca sem aura. **Arq. Neuro-Psiquiatr**, São Paulo, v. 56, p. 1, p.78-82, mar.1998.
- RABELLO, G. D. In: Dor - contexto interdisciplinar. **Epidemiologia das cefaléias**: Curitiba: Editor Maio, 2003. p. 66-73.
- RIBEIRO, J.A.de S.; SIEGA, M.R. de A.; FÉLIZ RIBEIRO, S.B. Projeto LEAD – Liga de Estudo e Apoio ao Cliente com Dor. **Anais de 2º Congresso Brasileiro de Extensão Universitária**. Belo Horizonte, Set. 2004.
- RHUDY, J. L., MEAGHER, M.W. Fear and anxiety: divergent effects on human pain thresholds. **Pain**. Texas. v. 84, n.1, p.65-75, Jan. 2000.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CEFALÉIA. Recomendações para o tratamento profilático da migrânea. **Arq. Neuro-Psiquiatr**. São Paulo, v.60, n.1, mar.2002.
- SOUZA, M.P. **Tratado de Auriculoterapia**. Brasília, Look Gráfica e Editora, 2001, 358p.
- TEIXEIRA M. J.; JACOBSEN TEIXEIRA, W.G.; KRYCHETE,D. C. In: Dor - contexto interdisciplinar. **Epidemiologia Geral da Dor**. Curitiba: Editora Maio, 2003. p. 53-74.
- TOBEN, B.; WOLF. F.A. **Espaço, Tempo e Além**. São Paulo: Editora Cultrix, 1992. 192p.
- TRENTINI, M.; PAIM, L. **Pesquisa convergente assistencial**: um desenho que une o fazer e o pensar na prática assistencial em Saúde-Enfermagem. Florianópolis: Insular, 2004. 144p.
- TREZZA, M.C.S.F. **Construindo através da doença possibilidades de sua libertação para uma outra forma de viver: um modelo teórico representativo de pessoas que tiveram câncer**. 2002. 279 p. Tese (Doutorado em Enfermagem)- Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2002.
- VINCENT, M.; RODRIGUES, A.; OLIVEIRA, G. et al. Prevalência e custos indiretos das cefaléias em uma empresa brasileira. **Arq. Neuro-Psiquiatr**, São Paulo, v.56, n. 4, p.734-743, Dez.1998.

- WADE, J. B.; PRICE, D. D.; HAMER, R. M.; SCHWARTZ, S. M.; HART, R.P. An emotional component analysis of chronic pain. **Pain**, Richmond, v. 40, n.3, p. 303-10, Mar. 1990.
- WALLING, M. K. et al. Abuse history and chronic pain in women : I. Prevalences of sexual abuse and physical abuse. **Obstetrics & Gynecology**, USA, v. 84, p. 193-99. 1994.
- WHITE, A. R. et al. Acupuncture for episodic tension-type headache: a multicentre randomized controlled trial. **Cephalalgia**, London, v. 20, p.632-37, Sep. 2000.
- WHITE, K.P. Psychology and Complementary and Alternative Medicine. (Research and Analysis to Inform Professional Practice in Psychology). **American Psychological Association**, USA. v. 31, n.6, p. 671-81. Dec. 2000.
- YAMAMOTO, T. **Yamamoto New Scalp Acupuncture**. Japan: Axel Springer Japan Publishing Inc., 1998. 198 p.
- YAMAMURA, Y. **Acupuntura Tradicional. A Arte de Inserir**. São Paulo: Editora Roca Ltda. 2004. p.919.
- YE CHENGGU. Tratamento de las Enfermedades Mentales por Acupuntura Y Moxibustion. Beijing: Ediciones em linguas Exrangeiras, 1995, 180p.

ANEXOS

ANEXO 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

**ANEXO 2 - DOCUMENTOS DE APROVAÇÃO DA PESQUISA PELAS
COMISSÕES DE ÉTICA DAS INSTITUIÇÕES – FURB E UFSC**

APÊNDICE 01 - DISTRIBUIÇÃO DA PRESENÇA DAS PARTICIPANTES EM CADA ENCONTRO DO GRUPO E TOTAL DAS SESSÕES INDIVIDUAIS

QUADRO 07 - Distribuição da presença das participantes em cada encontro do grupo e total das sessões individuais.

Data	Beth	Emanuela	Helena	Maria	Raio de Sol
1º 02/06	X	X	X	-	X
2º 08/06	X	X	X	-	-
3º 16/06	X	X	X	X	-
4º 23/06	X	X	X	X	-
5º 30/06	X	-	-	X	-
6º 07/07	X	X	X	X	X
7º 14/07	X	X	X	-	X
8º 21/07	X	X alta	X	X	-
9º 28/07	X	0	X	X	X
10º 04/08	X	0	X	X	-
11º 25/08	X	0	X	X	X
12º 08/09	X	0	X	X	-
13º 22/09	-	0	X	X	X
14º 06/10	X	0	X	-	-
16º 27/10	X	0	X	X	X
TOTAL	14	7	14	11	7
Nº Sessões	27	19	32	21	16

Nota: X registra presença e – ausência.

APÊNDICE 02 - FOCALIZAÇÃO

Gendlin (1981) descreve 6 passos ou momentos desse processo. Salienta que estes passos são passos auxiliares, didáticos, que ele considera como sendo facilitadores para a aprendizagem. Não é uma lista rígida de etapas a serem seguidas e não há necessidade de segui-los à risca, uma vez que a focalização é um processo pessoal, subjetivo, único. O mesmo cliente não vai segui-lo sempre da mesma forma. (CORNELL,1996).

Os passos descritos por Gendlin (1981) são os que seguem:

1. Clareando o espaço³¹

Escolher um momento e local que possibilite ficar em silêncio consigo mesmo, estar confortável e de preferência sentado. Dedicar um tempo para poder fazer o processo. O tempo do corpo é diverso do da mente. Pela mente, em um segundo o processo se desenrola em todas as etapas. Já o corpo exige não só um tempo maior, mas também um aprendizado para se estar com ele. O processo se assemelha ao momento em que estabelecemos uma amizade com alguém que quer ser ouvido, que quer nos contar algo íntimo, falar conosco sem ser julgado e avaliado. Este amigo precisa de tempo para perceber nosso real interesse pelas suas questões, sentir nossa real disposição de estar com ele e realmente ouvi-lo. Importante também que se tenha a intenção de entrar em contato com questões de foro íntimo.

A sessão de focalização pode centralizar-se em uma questão específica, escolhida previamente, ou pode ser deixada em aberto e aguardar o que surge. Pode

³¹ Traduzido do original inglês *Clearing a space*.

envolver temas como uma decisão, a mudança de um hábito indesejável, uma reação a alguém ou a alguma coisa ou um sintoma físico (CORNELL,1996).

O objetivo da focalização é voltar a atenção do sujeito para o corpo, internamente, percebendo-se fisicamente. Tendo conseguido se concentrar no físico, trazer a atenção à região mediana do corpo, garganta, peito, estômago e abdomen. Perceber se há aperto, calor, sensações físicas diferentes. Estando bem conectado com estas regiões o sujeito pergunta-se: “Como vai a vida? O que é mais importante para mim agora?”³² (GENDLIN, 1998 p. 44). “O que pede minha atenção agora? Como me sinto em relação a tal questão?”³³(CORNELL,1996 p. 28). A primeira pergunta é mais indicada para situações nas quais não há uma questão específica a ser olhada e a segunda quando já existe uma intenção clara sobre o tema. O sujeito deve então permanecer sentindo o corpo e deixar vir qualquer sensação. O que aparecer pode não ser evidente, pode ser sutil, vago ou pode ser forte, marcante e definitivo. Pode surgir como um sentimento de tristeza, medo, raiva ou uma sensação como aperto, peso, tremor; uma imagem de uma pedra, um nó ou em forma de um cheiro, odor. Quando a sensação ocorrer o sujeito não deve se identificar com ela mas manter uma distância de observação, se tornar seu eu observador, alguém que olha, percebe mas não avalia, não julga, nem explica. Como se estivesse vendo uma cena em um teatro.

2.Sensação sentida ³⁴

A partir do que surgiu deste contato com o corpo, o sujeito deve permanecer sentindo a região física que se manifestou, garganta, peito, estômago ou abdome. Deve trazer a questão que desejar esclarecer e sentir se há ressonância com a parte do corpo que reagiu, permanecer com a atenção focada no local. Qual é a sensação sentida no local? Deve-se manter o foco e tentar deixá-lo bem claro, definindo a sensação sentida.

³² Tradução livre da autora: “How is my life going? What is the main thing for me right now?”

³³ Tradução livre da autora: “What wants my awareness now? Or How am I about that issue?”.

³⁴ Traduzido do original inglês Felt sense

Cornell (1996) sugere cumprimentar a sensação sentida, sentir se há uma manifestação de confirmação no corpo, uma sensação positiva. Descrever a sensação sentida nos leva ao centro da questão e auxilia a manter o foco.

3.Enfrentando³⁵

A sensação sentida pode tornar-se bem mais nítida ou haver uma sensação de alívio. Isto traz indicações que se está indo ao foco do tema. Deve-se então deixar surgir uma palavra, uma frase, imagem ou cheiro que defina mais claramente a sensação sentida.

4. Ressoando³⁶

Mantendo a focalização, o sujeito confirma a sensação sentida e a palavra ou imagem encontrada, checando a informação com seu corpo. Quando é encontrada a palavra ou imagem percebida, vem uma sensação de satisfação, de estar correto, de confirmação. A partir deste momento várias situações podem desenrolar-se. Esta confirmação é um passo freqüente, deve ser feita em vários momentos do processo, qualquer nova sensação, imagem, palavra, cheiro, deve ser confirmada com o corpo. Isto mantém o foco e o direcionamento, aprofunda o processo (CORNELL, 1996).

³⁵Traduzido do original inglês Handle

³⁶ Traduzido do original inglês Resonating

5. Perguntando³⁷

A partir deste ponto faz-se a pergunta sobre “o que é isso, a respeito desse problema que produz esta sensação?”³⁸ (GENDLIN p.45). Se vier uma resposta que não causa modificação na sensação sentida, deixar passar pela mente e permanecer focado no corpo. Perguntar novamente e permanecer focalizado até que venha uma mudança acompanhada de uma sensação positiva, de confirmação.

4. Acolhendo³⁹

Deve-se aceitar o que vier, seja uma palavra, uma figura ou imagem, um sentimento e confirmar com o corpo (*felt shift*) permanecendo com isto por um tempo. Essa é apenas uma mudança, outras virão.

Há a possibilidade de, em algum momento do processo, o cliente sentir-se mal de tão nítida que se apresenta a sensação sentida. Pode o cliente, abrindo os olhos, fugir da situação ou postergar o contato com esta realidade interna. À medida que se vai praticando a habilidade, nos encontros individuais e de grupo, o cliente passa a perceber que ele pode avançar no processo, a(o) enfermeira(o) lhe dando suporte, pode tornar o momento esclarecedor para a compreensão do significado do momento vivido. Este momento torna-se único e o prepara para novas descobertas, novos significados e auto-superação de sentimentos que não são mais necessários, liberando o Qi contido e se constituindo num autocuidado a partir do seu poder interno. Acontece a mudança, o cliente diante de uma cena semelhante não voltará a reagir automaticamente.

³⁷ Traduzido do original inglês Asking

³⁸ Tradução livre da autora: “What is it, about this whole problem, that makes this quality?”

³⁹ Traduzido do original inglês *Receiving*

APÊNDICE 03 - CRÂNIO ACUPUNTURA DE YAMAMOTO (YNSA) E AURICULOTERAPIA

Os pontos YNSA correspondentes às regiões corporais localizam-se na linha frontal e temporal de inserção dos cabelos, bilateralmente, em número de 9 pontos básicos. Estes pontos são denominados pelas letras do alfabeto, A,B,C,D, na região frontal, o ponto E localizado no sobre-cílio e os pontos F,G,H e I são pontos complementares aos básicos e neste trabalho não foram empregados. Os pontos correspondentes aos Zang/Fu localizam-se na região temporal, chamados Pontos Ypsilon em número de 12 e denominados conforme o Zang (Coração, Circulação-Sexo, Baço-Pâncreas, Pulmão, Rim, Fígado) e o Fu (Intestino Delgado, Triplo Aquecedor⁴⁰, Estômago, Intestino Grosso, Bexiga, Vesícula Biliar). Além dos citados há mais 4 pontos correspondentes aos órgãos sensoriais (Boca, Nariz, Olhos, Ouvido) e 3 pontos cerebrais (Cerebrum, Cerebellum e Gânglio Basal).

Os pontos básicos representativos de regiões corporais são os descritos abaixo, numa tradução livre da autora (YAMAMOTO, 1998, p.29):

A = cabeça, coluna cervical, ombros.

B = coluna cervical, ombros, articulação do ombro, região escapular

C = região escapular, articulação do ombro, membros superiores

D = coluna lombar, membros inferiores

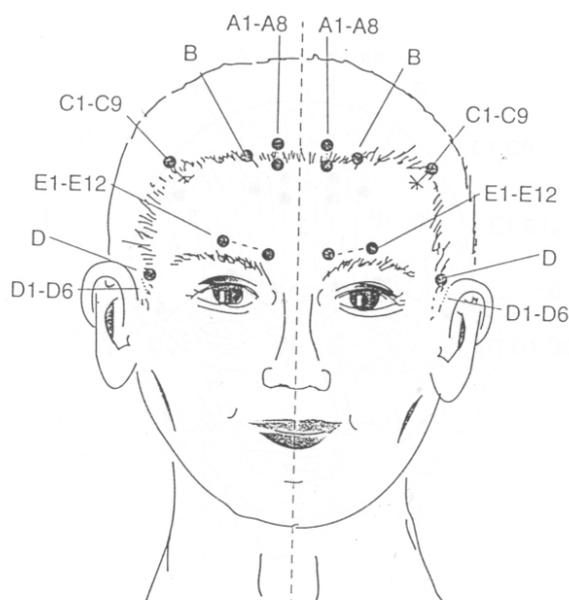
E = coluna torácica, costelas, (pulmão e coração)

F = nervo ciático

G = joelhos

H e I = região lombar (Ponto extra)

⁴⁰ Triplo Aquecedor não é víscera mas pode representar uma função orgânica. Seu conceito é controverso, sendo considerado um dos 6 Fu,. É considerado a via do Qi original (herdado dos pais). O corpo divide-se em Aquecedor alto, médio e baixo com a localização dos diversos Zang/ Fu conforme o Aquecedor. (Maciocia, 1992).



**Ilustração 2 – Localização dos pontos básicos YNSA.
Fonte: YAMAMOTO (1998).**

Foram empregados os pontos conforme a região de dor correspondente, todos de localização anterior do crânio (Yin), não tendo sido utilizados, neste trabalho, nenhum ponto da região posterior (Yang) do corpo. As indicações para utilização destes pontos não se restringem ao alívio da dor, porém neste trabalho somente consideramos esta indicação e portanto não descreveremos as demais. Quando não se obtém 70 a 80% na melhora imediata do alívio da dor, emprega-se um ponto Ypsilon conforme diagnosticado a partir de pontos que se mostram sensíveis e estão mapeados conforme o autor, no pescoço do cliente. Estes pontos de diagnósticos se apresentam sensíveis ou resistentes à palpação, endurecidos ou avermelhados.

Empregam-se poucos pontos, portanto poucas agulhas, o cliente pode deitar ou permanecer sentado para receber a aplicação do tratamento e as agulhas permanecem no local por 20 minutos a 1 hora. Os pontos básicos são fáceis para serem localizados por representarem regiões determinadas do corpo. A aplicação do tratamento exige uma certa prática, rapidamente adquirida por um especialista em acupuntura, e as

contra-indicações do emprego desta técnica circunscrevem-se a clientes com febre ou extremamente enfraquecidos. A YNSA não dispensa um diagnóstico médico a respeito da queixa do cliente, cuidado este observado neste trabalho, já que todas as clientes envolvidas apresentam uma história de investigação da sua dor já contemplada.

A localização do ponto deve ser exata, levando em consideração a região com dor. Se a dor se localizar acima do diafragma utiliza-se o ponto Hegu ou Hoku (IG4)⁴¹ para diagnóstico, escolhendo o lado em que o ponto Hegu se apresentar mais sensível, mais frouxo ou mais dolorido, não havendo, necessariamente, correspondência homolateral para a dor, determinando assim, o lado a ser tratado. Mantendo um polegar sobre o ponto Hegu, com o dedo indicador ou o outro polegar, palpa-se o ponto correspondente à região dolorida para localizar os pontos básicos, Ypsilon , Sensoriais ou Cerebrais. Encontrando uma região sensível, uma sutil depressão, localiza-se com uma ponta de caneta ou cabo da agulha a localização exata do ponto, o cliente confirma a localização por ser o ponto mais dolorido, a manifestação de dor local é evidente. Cada ponto somatotópico⁴² tem vários “sub- pontos”. (YAMAMOTO, 1998).

A localização dos pontos Ypsilon, correspondentes aos Zang/ Fu e utilizados quando se obteve uma resposta imediata não satisfatória de remissão da dor, é feita conforme a região mapeada por Yamamoto (1998). A localização exata do ponto é feita da mesma forma que a descrita para a localização dos pontos básicos. Com a prática, este método se torna fácil e seguro.

Os pontos de localização Yang devem ser considerados para utilização, somente se não houver resposta de remissão de dor com o emprego dos pontos com localização Yin, parte anterior do corpo, os quais não foram utilizados neste trabalho.

⁴¹ “Situa-se na metade do 2º metacarpo, entre o 1º e 2º ossos metacarpos, ou sobre a saliência muscular, quando se faz a adução do polegar.” (YAMAMURA, 2004, p. 76).

⁴² Pode-se considerar ponto somatotópico, como um ponto localizado no crânio que corresponde a uma região específica do corpo.

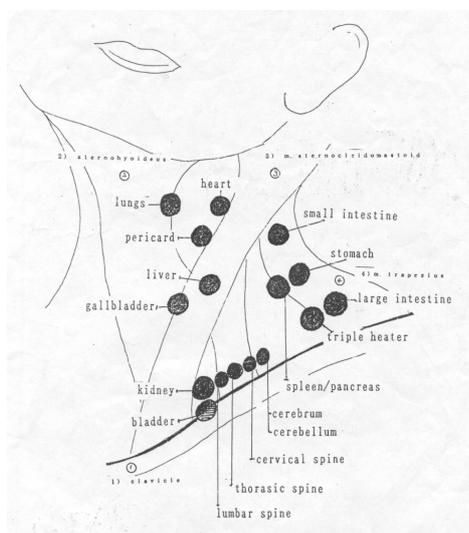


Ilustração 3 – Localização das áreas de diagnóstico no pescoço, correspondentes aos Zang /Fu. Fonte: YAMAMOTO (1998).

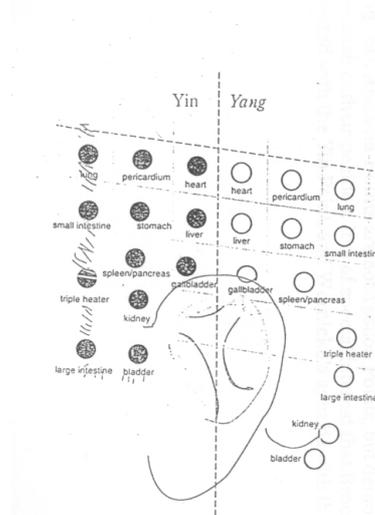


Ilustração 4-Localização dos Pontos Ypsilon. Fonte: YAMAMOTO (1998).

As agulhas são introduzidas após uma localização apurada do ponto de inserção, a profundidade de inserção difere entre os indivíduos e a direção da agulha é indiferente, podendo ser voltada anteriormente ou posteriormente ao crânio ou lateralmente. O cliente e o acupunturista percebem a localização exata do ponto, o cliente por sentir uma reação local de “choque” denominado Techí ou por sensação de queimação local. O profissional sente como se a agulha chegasse a uma “cova”, a introdução é fácil e quando há resistência não há necessidade de remoção da agulha, somente um aprofundamento ou manipulação. (YAMAMOTO, 1998, 2000⁴³).

À medida que há um alívio da dor, os pontos de diagnóstico não se mostram mais sensíveis, doloridos ou com alguma outra manifestação.

Neste trabalho a YNSA foi utilizada conjuntamente com a auriculoterapia. Originalmente pretendia-se a utilizá-la isoladamente. Esta escolha se deveu à experiência prática no Projeto Assistencial, já mencionado, no qual empregou-se essa modalidade para tratar cefaléia em 4 clientes com uma resposta positiva importante.

⁴³ Curso de Acupuntura Craniana Dr. Toshikatsu Yamamoto, São Paulo, setembro de 2000).

Em minha clínica privada sempre a utilizei associada à acupuntura clássica chinesa. Não a empreguei isoladamente por não ser objetivo deste trabalho avaliar a eficácia da acupuntura. O objetivo da pesquisa era avaliar se movimentando o Qi do cliente, movimenta-se o poder pessoal para o autocuidado e verificar o que ocorre se isto acontecer. Dos 5 sujeitos que se apresentaram, 4 tinham diagnóstico de Fibromialgia e na minha experiência sempre obtive uma resposta muito significativa com auriculoterapia me levou a conjugar os dois métodos.

AURICULOTERAPIA

Os pontos escolhidos estão relacionados com as regiões nas quais o cliente informa sentir dor e com a ação sistêmica que se deseja obter. Neste estudo foram empregados, sistematicamente, os pontos Shenmen, Occipital, Cerebelo, Tronco Cerebral, e Subcórtex. A ordem de citação indica a ordem na colocação das agulhas, em tonificação, superficializadas, ângulo de 90°, a direção da agulha é voltada em direção ao ponto Cerebelo e o ponto Occipital transfixado até o ponto Cerebelo, com exceção do ponto Shenmen. No ponto Shenmem, ponto que abre o tratamento, a agulha é introduzida direcionada para o centro da Fossa Triangular, em aplicação profunda. (SOUZA, 2001). Nos pontos correspondentes à região de dor (pescoço, ombro, lombar, perna e joelho) as agulhas são colocadas em sedação, aprofundadas em ângulo de 45° em muitos casos. Segundo Souza (1998⁴⁴), as agulhas devem ser freqüentemente massageadas do cabo em direção à orelha, nunca giradas para um lado e outro. Foram utilizadas agulhas descartáveis, 25x25mm que permaneceram no local por 20 minutos a 1 hora. Não foram empregadas sementes de *Vacaria*.

Segue-se a descrição anatômica dos pontos conforme Souza (2001):

⁴⁴ Curso de Auriculoterapia com Marcelo Pereira de Souza. São Paulo, 1998.

Shenmen: ponto situado no vértice do ângulo formado pela Raiz Inferior e a Raiz Superior do Anti-hélix. (p. 143).

Subcórtex: ponto situado na curva ascendente em direção ao ápice do Anti-trago, na borda superior da Concha, ao lado do ponto do Ovário. (p. 117).

Cerebelo; Ponto situado na curva do Anti-trago, quase na raiz do Anti-hélix. Fica no meio do espaço entre a borda do Anti-trago e a Concha Cava. (p. 119).

Tronco cerebral: Ponto situado no meio da incisura na junção do Anti-trago com Anti-hélix. (p. 123).

Occipital: Ponto situado a 2mm do ponto de Alergia, a 1mm do limite do Anti-trago com Anti-hélix. (p. 121).

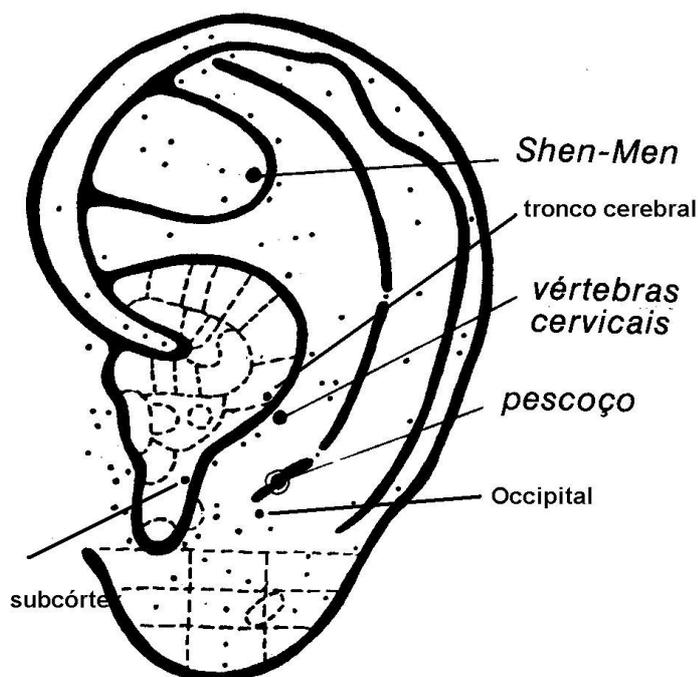


Ilustração 5 - Localização de pontos auriculares.

Fonte: GARCIA (1999).

A escolha desses pontos deve-se pela minha experiência no tratamento de clientes com Fibromialgia a partir de uma cliente com este diagnóstico e que não apresentava resultados positivos. Estes pontos são recomendados por Ye Chenggu para o tratamento de depressão e este era um sintoma bem presente na cliente em questão. A partir do emprego dos pontos mencionados a cliente teve uma melhora marcante e passou-se a empregar os mesmos para os clientes com diagnóstico de fibromialgia.

APÊNDICE 04 - DESCRIÇÃO DAS PARTICIPANTES ⁴⁵

BETH

Informa conhecer que tem fibromilagia e tem feito vários tratamentos. Informa que o início é “Desde 1994 na construção da casa sogra veio morar com a família”(D, 27/05) O seu registro fala de um período agitado que inclui cuidar de filho, gerenciar a construção da casa própria e cuidar da sogra doente e que veio morar nas proximidades. Nesse período começou a apresentar dor nas costas, local que permanece com dor até o início desta pesquisa, tratava a dor com analgésico. Como as dores aumentaram a um nível insuportável foi atendida num Pronto Socorro e encaminhada a um ortopedista, sendo realizado Raio X e Ressonância Magnética, foi medicada e encaminhada para fisioterapia. Houve melhora e meses depois piora o que a levou a procurar um massagista.

No ano seguinte, a sogra faleceu e a casa nova ficou pronta e a família mudou-se. Ficou muito deprimida, considerando que a depressão surgiu por não se acostumar com a nova casa, mas também identificou que o problema maior era ela e a insatisfação consigo mesma. Tratou a depressão com psiquiatra, melhorando da depressão e das dores e registra que neste período sentia-se bem. Em 1997, início do ano, a dor nas costas voltou e a “novela”, como registra, começou. Tratou com fisiatra que deu o diagnóstico de fibromialgia e lhe alertou que o tratamento incluiria hidroginástica e antidepressivo.

Não satisfeita, buscou outros profissionais (não informa quantos) que recomendaram também tratamento psicológico. Frequentou massagistas e acupuntor, mas tendo a dor piorado foi internada e novamente voltou aos antidepressivos, soníferos, apesar de não aceitar tomá-los, analgésicos e antiinflamatórios. Teve 2 úlceras gástricas. Trocou de médico buscando-o em outra cidade e este adotou

⁴⁵ Segundo cuidados éticos os clientes são apresentados utilizando codinomes para se autodenominarem.

medicação mais forte. Procurou benzedeira, fez reflexologia, tomou chás e infusões “... eu fui a todo lugar que disseram para mim que de repente pudesse ter alguma ajuda”. (EG-26.05). Procurou um reumatologista que fez infiltração com corticóides, porém observou que a dor aliviava durante a vigência do efeito medicamentoso e, passado o efeito analgésico, a dor voltava aos níveis anteriores de intensidade. Seguiu tratamento com médico Ortomolecular, recebeu soroterapia e ozonioterapia. Consultou neurocirurgião em outra cidade que prescreveu medicamentos e Realinhamento Postural Global (RPG) e por não obter resultados, fez uma cirurgia exploratória, com anestesia local onde o cirurgião removeu um neuroma e fez liberação do tendão (01/2000). Foi tratada com Morfina como analgésico, porém as dores aumentaram e após 7 dias de pós-operatório voltou a internar, não havendo melhora, retornou ao médico ortomolecular. Houve então uma melhora e iniciou acupuntura com médico, informando que isto lhe fez muito bem, começou a fazer Yoga e decidiu viver. “Se tivesse que ser “com dor” que então fosse assim” (D 27/05). Neste ponto do seu relato há uma mudança na forma de descrever sua história, informa que começou a caminhar e voltou a estudar, as dores continuaram em menor intensidade, percebeu que não era a única e se percebeu podendo ajudar os outros com sua profissão e sua experiência. Não pratica, no momento, nenhuma modalidade de exercícios físicos.

Muitos recursos econômicos foram despendidos, pois a maioria dos tratamentos não foram cobertos pelo SUS nem pelo seu seguro saúde. Alguns dos tratamentos foram suspensos por falta de recursos financeiros

Ao longo do período de pesquisa empregou medicação usual, do seu uso próprio e não tinha médico acompanhando sua evolução.

É uma pessoa interessada no tema, bem informada e que busca obter informações na Internet e em livros médicos, pesquisando sobre o tema na Biblioteca da FURB.

Tem dores diariamente, de intensidade variada, níveis de escala analógica visual de 4 a 5, dor localizada entre as escápulas, no músculo trapézio, um ponto fixo, como

se houvesse um peso no local, dor em fisgada ao movimentar os ombros e, ao tocar o ponto que dói, sente um choque.

Na sua fala (EG, 23/05) afirma a importância de querer ver descoberta a causa de sua dor e ressalta o quando se sentia incomodada por considerar que os outros achavam que a dor era uma criação pessoal para poder obter atenção em troca.

Quanto aos sentimentos informa que agora sabe que o emocional contribui para a intensidade da dor, “Quando estou bem, isto é feliz, realizada satisfeita comigo mesma, às vezes nem me lembro dela” (D 27/05). E ressalta: “O que não consegui descobrir ainda é evitar que estas emoções cheguem a me afetar. Sei que não são os incômodos diários que me atingem, e sim o que me dói na “alma”.” (D-27/05). Reconhece que o emocional tem influência sobre sua dor “... *o meu emocional influencia 100% em cima do que eu tenho que é a fibromialgia* (EG- 26/05). Relaciona a insegurança como um dos sentimentos que deflagram a dor. No dia 26/05 no Diário registra mágoa e aumento de dor, por ter se sentido desconsiderada pela gerente de recursos humanos da empresa empregadora. Ao falar com o marido, desabafa, se sente melhor por ele assegurar que vai pedir ajuda de um amigo para permanecer no emprego.

De acordo com Neves (1980) podemos caracterizar como dualista o indivíduo que necessita de autoridade externa para cuidar de si e esta é assertiva ou não no tratamento de seu problema e não precisa ser questionada. Segundo esse conceito Beth pode ser considerada uma cliente dualista que apresenta o seu *locus* de controle externo, como pode ser observado em seus registros e na sua fala, já que depende de médicos, fisioterapia, acupuntor, benzedeira, tenta “...todo lugar quede repente pudesse ter alguma ajuda”. (EG-26.05). Troca de médico quando considera que não há acerto e permanece nesta dependência externa de tratamento “Não contente busquei outros profissionais muitos dos quais nem arriscavam nem em fazer um diagnóstico”(D 27/05). Troca de médico por recomendação de uma amiga “....um médico da Ortomolecular muito atualizado pois estava sempre na França e em Cuba”(D 27/05), reafirmando as características da autoridade externa, conforme um

conceito social de exigência quanto a formação profissional. A sociedade determina o valor do profissional e a possibilidade de acerto. Ao ingressar na pesquisa o faz por ter-se sentido bem com acupuntura e afirma “..., eu não busco mais nada porque eu acho que eu fui até o fim da linha.....hoje em dia eu sei como eu devo lidar com minha amiga aqui” (EG 26/05). Um pouco adiante no seu relato reconhece que o primeiro médico que lhe deu o diagnóstico de fibromialgia estava correto e “eu fui procurar uns 20 ainda depois disso pra ter.....” (EG 26/05) A preocupação com o julgamento dos outros quanto ao seu sofrimento caracteriza ainda mais a localização do controle externo quando afirma a importância de ter um diagnóstico quando fala que “fui em busca e eu queria que alguma coisa mostrasse.....tu queres um exame, tu quer ver.” (EG 26/05) declara ainda que “ Dava a impressão que diziam que a gente criava aquilo porque a gente queria chamar atenção ...” (EG 26/05).

Outra expressão de autoridade externa é expressa quando registra: “ Comecei a ver que eu não era a única,.....hoje eu posso “ajudar”meu próximo com a minha profissão e com a experiência que vivenciei”, admite ser uma autoridade mas para os outros e não para si mesma.

Registra em seu Diário (27/05) “Tinha a impressão que a dor me “aguardava” para “entrar”nas minha costas pela manhã, pois como tomava remédios para dormir, durante a noite eu não sentia.” Os grifos são seus. Nesta frase Beth fala da sua dor como uma entidade exterior e que existe somente enquanto acordada, a possuindo pela manhã, não havendo a possibilidade de um controle seu e há uma submissão à dor. A dor aqui sendo vista como autoridade, novamente externa.

Quanto à estrutura semântica, o uso de termos absolutos, seus registros mostram que quando fala na dor utiliza *sempre* quando fala em alívio de dor é às *vezes*. “Dores sempre tive mas em menor grau...” (D 27/05) Quando registra “.....durante a noite eu não sentia” e durante a sessão de acupuntura “não pensava em nada”, “Quando estou bem, isto é feliz...” (D 27/05), e quando trabalha, está ocupada, não fala em dor demonstra ter ou não ter a dor, não sentir, não pensar também expressa um absoluto. Diz “... o meu emocional influencia 100%.....” fala em “.....eu fui a todo lugar que

disseram...”, “...eu não busco mais nada porque eu acho que eu fui até o fim da linha...” e mais adiante “.....quando você busca uma solução para uma dor, você tem uma doença eu acho tudo válido...” (EG 26/05), são qualificadores absolutos caracterizando o dualista.

Quanto ao auto-processamento e abertura para alternativas, Beth é alertada por alguns profissionais, durante a sua caminhada, para possíveis aspectos psicológicos da sua patologia, registra como reconhecendo e fazendo ligação entre o emocional e a dor mas não busca para si esta alternativa. Os recursos econômicos empregados não o foram numa terapia psicológica, recorre à psiquiatra mas este tratamento é medicamentoso. Os massagistas, acupuntores, os fitoterápicos e infusão foram empregados com a mesma ótica de uso de um analgésico. Em nenhum momento, nos seus registros, há menção à possibilidade de busca interna não física para causa de sua dor. Isto fala em uma limitação na análise da sua situação, caracterizando-a como sendo dualista. Sabe ir atrás da informação sobre o que é “DMSO (soroterapia) + outro medicamento como se fosse “água oxigenada”p/ limpar o sangue. DMSO é dimetilsulfóxido, um tipo de solvente com características antioxidantes...”(D 27/05), mas não vislumbra uma outra forma de ver sua dor, permanecendo atrelada a autoridade externa, corre risco aceitando o tratamento ortomolecular, corre riscos indo ao que fosse possível como tratamento para lhe aliviar a dor mas o faz sob uma ótica igual ao uso de fármacos, é um risco atrelado ao usual. Há também uma possibilidade de mudança expressa, uma possibilidade de arriscar-se e assumir novos papéis mas não ocorreu na totalidade.

Beth ao registrar “ Se tivesse que ser “com dor” que então fosse assim.” (D 27/05) determina o seu destino mas não vislumbra a possibilidade de ficar sem dor.

EMANUELA

Procurou espontaneamente ajuda na acupuntura em 22 de fevereiro de 2005, com dores no pescoço, dor de cabeça, dor de estômago que relaciona com ansiedade, dor na perna direita e no quadril, dores com intensidade girando de 9 a 4 na escala analógica visual nas diversas localizações, insônia importante. Não tem diagnóstico médico sobre as causas do seu quadro álgico. Registra sentir uma tristeza muito grande, sente tontura e náusea, bem como refere dispnéia ao rememorar relações familiares com mãe e irmã já falecidas. Registra também uma inconformidade com o marido por ele brigar, ofender e logo em seguida se arrepender. Quando acontece isto as dores de estômago e pescoço pioram e tem vontade de vomitar. O marido tem 6 filhos de casamento anterior, filhos adultos (2) e crianças (4) que moram com a mãe e que final de semana sim outro não, ficam com o pai. Sente ciúmes injustificado do marido o que a perturba muito ao mesmo tempo em que o considera um bom marido, noventa por cento do tempo. Desconfia que há alguém, ex-mulher ou familiares querendo prejudicar a relação entre os dois. Fala em raiva que sente ao se defrontar com esta discórdia familiar. Houve 2 tentativas frustradas de separação conjugal. Recorre a benzimento em momentos de crise e registra uma mágoa muito grande por ter deixado “tanta coisa para trás que eu deveria ter feito, como, por exemplo, ter a própria família”. (D 22/02, NO 22/02).

Frequêntou sessões semanais, considerou difícil vir mais de uma vez por semana à acupuntura e sendo atendida até o final do mês de maio, semanalmente, sem resultados positivos importantes. As tentativas de focalização foram recusadas, havia uma resistência em se aprofundar nas suas questões emocionais quando convidada a fazê-lo. Seus registros falam das suas mágoas, raivas, dores pelos acontecimentos relacionados com falecimento da mãe o que gerou rompimento com familiares. Considera que tem que manter em segredo relacionamento com uma das irmãs a partir deste rompimento. No mês de maio sugeri sua participação no grupo, que estava se formando para esta pesquisa, o que prontamente aceitou.

HELENA

41 anos, casada há 23 anos, morando em casa própria, é vizinha de sua sogra, 3 filhos adultos ainda morando com os pais, família com automóvel. Trabalha em casa, Seu marido realiza trabalho autônomo em casa e é funcionário público.

Procurou a acupuntura por ter sido avisada por um amigo do marido da formação do grupo para cuidar de dor crônica e já havia sido minha cliente em XXXX para tratar de hipermenorréia e querer evitar uma histerectomia. Na ocasião teve excelentes resultados no tratamento da sua queixa e considera que responde muito bem à acupuntura. Fez contato telefônico confirmando a informação e ingressou no grupo.

Relaciona o início das suas dores com um desentendimento familiar entre pai e marido, referente a uma sociedade profissional que foi interrompida pelo pai sem maiores explicações em 2002. Na ocasião a família passou por dificuldades, Helena entrou em depressão e foi afastada por 9 meses do emprego por auxílio doença, sentindo após este período, obrigada a pedir demissão do emprego por não tolerar os efeitos colaterais da medicação e continuar se percebendo depressiva. Emagreceu muito e passou por um período difícil com falecimento da avó em acidente grave envolvendo um dos filhos e o agravamento do desentendimento com os pais. (D 29/06).

Iniciou seu tratamento com clínico geral, quando as dores começaram na região cervical, consultou neurocirurgião que solicitou Raio X o qual mostrou artrose cervical, diminuição de espaço intervertebral e ósteofitos. Foram prescritos antiinflamatórios, analgésicos e fisioterapia. Realizou algumas sessões e não sentiu resultados. Por indicação do seu clínico, com o qual permanece em tratamento até a atualidade, procurou um ortopedista que além dos analgésicos recomendou uso de colar cervical. Não houve resultados no tratamento e o ortopedista retornou ao clínico reportando o insucesso no tratamento. Sua depressão aumentou o que a fez voltar a usar antidepressivos e consultar um neurologista que requisitou uma série de exames os quais a cliente não realizou por perceber que os exames realizados na própria clínica do solicitante e sentiu-se não confiante e insatisfeita com a consulta. Procurou

um fisiatra, que lhe propôs um tratamento com acupuntura, infiltrações, complementos alimentares e lhe chamou a atenção para os componentes emocionais da sua situação. Não aderiu ao tratamento por serem os valores muito altos para sua situação econômica (D 29/06).

As dores começaram a se irradiar para o braço direito, as mãos ficam dormentes e experimentava a sensação de estarem geladas intermitentemente com sensação de calor e vermelhidão. A cliente voltou a procurar um ortopedista e novamente foi realizado um Raio X de ombro que revelou-se normal. Procurou reumatologista que lhe falou da sua artrose ser compatível com a idade e quis modificar as medicações utilizadas. Não aceitou as recomendações e escolhe permanecer com o clínico geral sendo medicada com antidepressivos, calmantes, analgésicos, antiinflamatórios e complexos vitamínicos. As dores pioraram e procurou outro reumatologista, apareceram dores nos joelhos e edema. O médico sugeriu infiltração a qual foi recusado, parando ainda de fazer caminhadas por cansaço. O sono começou a ser de má qualidade e desanimada, os afazeres domésticos se tornaram pesados e a família, no seu entendimento, não aceitou a mudança, pois não fazia mais pratos apetitosos e diferentes como era seu hábito. Neste momento foi diagnosticada a fibromialgia pelo seu médico reumatologista. Referiu baixa imunidade e apresentando manchas vermelhas na pele foi feita biópsia com resultado de normalidade. Fez infecção urinária e no ouvido com tratamento por antibiótico e passou a ter crises de rinite e resfriados constantes. Recomendada a procurar um psiquiatra, iniciou tratamento com novos medicamentos. antidepressivos e calmantes que vinha tomando a um mês quando ingressou no grupo de dor desta pesquisa. Buscou freqüentar um Centro Espírita para receber apoio espiritual (D 29/06).

Ao procurar o programa apresentava dores generalizadas, migratórias, mais intensas no pescoço e ombros, se direcionando para o braço direito até a mão e região lombar. A intensidade conforme escala analógica visual não é registrada no seu Diário mas verbalmente informou que girava entre 10 e 8. Estas dores são diárias bem como cefaléia freqüente, três a quatro dias da semana, apresentando ainda dor no joelho e

tornozelo. Sente-se indisposta, irritada com humor oscilante, emotiva, perda de apetite e emagrecimento e apresenta tonturas como efeito colateral da medicação psiquiátrica. Tem insônia e o barulho e a agitação de locais públicos a irritam. Registra sua dor como sendo *amiga de guerra*. Relata menstruação abundante na primeira sessão de acupuntura (Diário, 29 de junho; Consulta, 29 de junho).

Registra como observação na primeira reunião do grupo: “ *sufocamos todos os sentimentos por medo ou mesmo por falta de acreditar que podemos conseguir colocar essas coisas que nos incomodam para fora achando que a melhor forma é deixar escondido e sufocado em nosso peito*” (Diário, 02 de junho).

MARIA

48 anos de idade, casada há 29 anos, morando em casa própria, marido dirige o automóvel do casal, 5 filhas adultas, 3 casadas, 3 netos, duas filhas solteiras e uma residindo com os pais e as demais residem próximo. Marido é empregado numa firma comercial. Tem emprego estável e realiza todas as lidas domésticas.

Foi encaminhada para a acupuntura por médico reumatologista (contato telefônico), com diagnóstico de fibromialgia em 31 de março de 2005, por não estar alcançando resultados positivos com a medicação trocado algumas vezes a qual inicialmente apresentam bom resultado porém após 6 meses deixa de fazer efeito analgésico.

Fez tratamento de refluxo gástrico e gastrite, tem escoliose lombar e cervical. Registra em seu Diário (09/04) que em fevereiro deste ano sofreu ameaça de derrame cerebral, causada por problemas emocionais. No momento do ingresso no programa usava dois antidepressivos, medicação para insônia, medicação para o estomago e analgésicos. Sente dores por todo o corpo, classifica em intensidade de 7 a 10 na escala analógica visual, dores diárias principalmente nas articulações, desde 2002, dor no quadril, joelho e pés, dores nas costas, tensão como um peso nos ombros, dor de

cabeça anterior à fibromialgia e que persiste atualmente, cansaço, acordando freqüentemente indisposta e desanimada, ansiedade, irritação, intolerante com os outros e ofende familiares quando irritada. Quando incomodada sente aperto no peito e angústia. Insônia importante com utilização de medicamentos, sono interrompido e muitos pesadelos, intestino com função irregular, obstipado. Quando se sente mal toma sonorífero e vai para a cama dormir. Suas dores pioraram após acidente domiciliar do marido, onde acordou sobressaltada com os gritos do marido ferido. Ficou, após este acidente, com vontade de chorar por qualquer coisa e vontade de esquecer tudo. Quando relembra a cena a dor nas costas pioram. No período de recuperação do marido cuidou dele, fez diversas coisas por ele e quando há uma discussão entre o casal, Maria ressentiu-se pela falta de reconhecimento do marido pelos cuidados recebidos. Sentiu-se muito aliviada ao poder expressar estes sentimentos na primeira entrevista individual.

Ao longo do período da pesquisa continua sendo consultada pelo médico reumatologista que fez o encaminhamento.

Relativamente bem informada sobre sua doença, sabia da possibilidade de resultados positivos com acupuntura e não tinha interesse em experimentar. Faz hidroginástica 3 a 4 vezes por semana e em casa faz alongamento quando pode, faz todo trabalho doméstico sendo pouco auxiliada pela filha.

Demonstra em seus registros o grande valor que tem a vida familiar e a sua fé religiosa. É uma característica sua na fala expressar seguidamente “Graças a Deus”.

Iniciamos o tratamento com uma sessão semanal de acupuntura por estar impossibilitada de vir mais que uma vez por semana. Prontamente aceitou participar do grupo de dor crônica. Propus que descobrisse algo que quisesse fazer só para si mesma, que lhe desse prazer só para si mesma e não para os outros, sem pensar em marido ou em filhas e netos. O seu único sonho é ter um automóvel só para si e considera impossível obtê-lo. Leva meses para achar resposta.

RAIO DE SOL

Casada, 46 anos de idade, 2 filhos maiores, Auxiliar de Enfermagem na Prefeitura Municipal de Blumenau, em período de afastamento do trabalho para tratamento de saúde, com diagnóstico médico de fibromialgia conforme informa. Mora em casa própria e a família possui automóvel e uma moto. É aluna do curso de graduação em Enfermagem da FURB, e soube da pesquisa por ouvir falar do trabalho realizado com alunas com queixa de cefaléia, se interessando em participar.

Seu Diário inicia em 23/05 com registro de nível de dor na Escala de categoria numérica variando de 5 a 10 e acima de 10, a pior dor imaginável. Dor diária, distinguindo a localização e tipo de dor da fibromialgia e uma dor recente que iniciou em 17 de maio, atual e intensa, diária, que por vários dias pode ser qualificada como a pior dor imaginável, limitando sua mobilidade, na região lombar, o que a fez necessitar de atendimento em Pronto Socorro seguido de internação hospitalar. Informa ter uma protusão lombar na L5 a qual provoca dor que atinge também os membros inferiores principalmente o esquerdo esquerdo. Tem dificuldade de locomoção, preferindo se locomover de ônibus por poder permanecer em pé.

Dia 01/06 é medicada no Pronto Socorro pela dor ter ido a níveis insuportáveis. A fibromialgia se apresenta como crises de dor generalizada, insônia, o que a faz passar noites inteiras sem dormir e se sentir depressiva e muito cansada. Informa que andar ajuda a aliviar a dor, a qual lhe impede a concentração e o estudo. Em uso contínuo de vários medicamentos, analgésicos e antiinflamatórios e informa “*estou me dopando porque não agüento sabe não suporte esta dor ...ninguém suporta sentir dor , não suporte sentir dor, não suporte* (Consulta, 08de junho). No momento de ingresso no grupo fazia tratamento com ortopedista e neurocirurgião, homeopata e fisioterapia e acupuntura com médico do SUS.

Em 1997 sofreu um acidente de trabalho e após isto relata que suas dores se tornaram mais intensas, piorando aos sábados quando assumia todo trabalho domiciliar. Neste mesmo ano o irmão caçula falece de uma forma trágica e Raio de Sol

volta a estudar, cursando o segundo grau. Trabalhava e estudava e cuidava da casa e da família. Sentia muito cansaço, dores no quadril, pernas, braços, cabeça e tórax, dificuldade em respirar por dor na musculatura torácica. Acordava sempre com cefaléia intensa e diária. Atendida pelo ortopedista que a assistiu por ocasião do acidente de trabalho, o qual não soube explicar a causa de tantas dores, procura outro médico que prescreve analgésicos e anti-inflamatórios e hidroginástica que lhe fez muito bem por um bom período de tempo. Em 2001 surgem mais dores na cervical e membros superiores.

Tendo interrompido a hidroginástica, houve uma piora acentuada do quadro. As dores pioraram, impediam sua locomoção e foi afastada do trabalho. Fez fisioterapia mas não houve diminuição na intensidade das dores, ao contrário, essas se generalizaram. A depressão aumentou, se percebia como carregando o mundo nas costas e lhe foi proposto cirurgia de vértebras cervicais. Voltou ao ortopedista e este a encaminhou à um reumatologista, que, por sua vez, a encaminhou ao psiquiatra que aumentou a dosagem de antidepressivo. Conforme registra “*vivia dopada dia e noite, pois além da Floxetina tomava mais um psicotrópico...*” (Diário, 02 de junho), emagreceu bastante.

Uma amiga falou sobre um médico muito bom, consultou-o e este mandou-a jogar toda medicação fora, fez vários exames sendo diagnosticado debilidade orgânica e prescreveu complexos vitamínicos. Por três semanas melhorou, permanecendo a dor cervical. Em 2002 fez cirurgia na região cervical e teve uma recuperação muito difícil com dores generalizadas, tratamento longo fisioterápico e permanecendo afastada do trabalho por todos estes anos. Procura, então, um neurocirurgião que diagnostica fibromialgia e prescreve anti-inflamatórios e atividade física. Não resolvidas as suas dores, novamente é operada em 2003 para correção de falha técnica da cirurgia anterior e finalmente refere melhora das dores cervicais. As crises de dor generalizadas por fibromialgia continuaram, a partir da cervical além de cefaléia diária, cansaço, insônia e constipação intestinal.

Ao iniciar como participante da pesquisa vinha recebendo tratamento por acupuntura e homeopatia, permanecendo com este tratamento além das sessões de crânio acupuntura de Yamamoto e Auriculoterapia. Falta às sessões agendadas e não avisa com antecedência ou no dia, apesar de possuir telefone celular. Quando solicitada a escolher se quer continuar no grupo e fazendo as sessões informa que não quer mais falar de dor mas deseja continuar freqüentando as reuniões de grupo.

No primeiro encontro individual informa que foi violentada.e segue dizendo que não quer falar sobre o assunto, não se sentindo preparada. Expressa um julgamento muito forte sobre si mesma devido ao acontecido.

Apresenta uma história pessoal de muitas perdas: o pai faleceu com 49 anos de idade em acidente de transito, um irmão também falece por acidente e outro por homicídio ou suicídio, uma história não esclarecida envolvendo consumo de drogas. Relata um sentimento de culpa por considerar que não ajudou os irmãos como desejaria uma vez que, por trabalhar na área da saúde, tinha mais condições de ajudar.

Na sétima reunião se expõe francamente perante o grupo, relatando coisas íntimas da relação com o marido, seu sentimento de mágoa e raiva por se sentir não respeitada e pelas grosserias percebidas. Após estas revelações falta várias reuniões e se afasta parcialmente, seu envolvimento com a proposta da pesquisa foi parcial.

APÊNDICE 05 - EXPRESSÕES VERBAIS E ESCRITAS DAS PARTICIPANTES

BETH

(Absoluto) Minha intenção é buscar uma qualidade de vida, mesmo diante da dor, para poder seguir sem ter esse peso da dor sempre... (Análise) É qualquer coisa que tenha acontecido, quando eu era jovem. (Auto-responsabilidade) Quero [experienciar a focalização novamente]. Eu quero [reafirma a decisão de fazer a focalização em frente ao grupo] posso [contar]. (Absoluto) não tem nada que eu não possa contar. (Auto-processamento) Eu acho que no primeiro dia eu coloquei que uma das coisas que eu achava que fazia com que eu sentisse mais dor, no caso, seria um fato de ter muita insegurança. ...No momento eu estou vivendo momentos de bastante insegurança e sentindo...(se emociona) mágoa, na verdade é isso. (Absoluto) A gente sempre espera que as pessoas te reconheçam, no teu trabalho, na tua educação. (Análise) Eu não sou o único caso, que poderia ter sido contratada há mais de dois anos...má vontade, politicagem...coisas desse tipo. Então é claro, isso perturba, te deixa magoada. (Absoluto) Eu nunca faltei, trabalhei [muito] e eu nunca faltei em dois anos (Auto-processamento) eu me esforcei, fiz um trabalho legal e tenho conhecimento ... lógico que isso perturba, te deixa magoada [ser demitida].. (Análise) o que eu estou sentindo é mágoa; é..._estou ressentida; mas eu acho que eu estou com raiva de mim mesma. pelo fato de eu ter feito tanto e não ter recebido, digamos assim, o valor. Acho que é isso. É como eu sinto, é um peso...uma tristeza ...queima, está ardendo. Está mais localizado. É uma fígada! É medo! MEDO[,chorando]... (Auto-processamento) não consigo [deixar o medo tomar conta do corpo]. E se eu não quiser? Eu não quero! Não[quero] se doar. Posso [não fazer]? . Eu não sei, [chorando muito]. Eu sinto pena, pena de mim.... Eu precisava...[fazer a focalização no dia de hoje]. E se durante o dia ... a gente se deparar com esses sentimentos, não é? A gente

não coloca nenhum deles para fora. (Análise) Às vezes você tem vontade de xingar o fulano, de não guardar, mas você não faz isso... (Auto-processamento) Eu senti isso, [fala como entendeu a orientação da Solange sobre como registrar os sentimentos]...(Análise) [Acontece] De a gente ter uma maior percepção da dor depois de algumas horas [após sessão de acupuntura]? É, eu tive isso... (Auto-processamento) Eu fiquei muito bem, as primeiras duas ou três horas, aí depois começou a acelerar. Assim, só que também é como eu estou te dizendo talvez sejam as duas coisas, talvez seja só o lado emocional. É, sai dessa, está certo [sobre um comentário de Solange]. E eu vou ter que aprender fazer essa separação de corpo e mente. (B, 02 de junho, 1ª reunião).

(Análise) Nos últimos dias venho sentindo **bastante dor**; tive, mais dor [após as sessões]... conversamos no dia do grupo e eu fiz a pergunta e você respondeu que nas 24 horas após poderia ter reação. Nos últimos dias venho sentindo bastante dor, mesmo em função de stress coisa assim, tenho vivenciado coisa mas hoje estou melhor. (Auto-processamento) Me sinto bem [nas reuniões], foi uma experiência diferente...até foi bom ter chorado...ter desabafado, acho que foi bom. Acho que sim [sabia da tristeza dentro de si]...acho que sim ...tentei algumas vezes alguns anos atrás (Absoluto) fazer regressão mas não consegui ir muito além,...nunca fui muito além...não tive sucesso...(Auto-processamento). Talvez ali se eu tivesse conseguido [fazer regressão]...talvez eu saberia [o que me perturba]...(B, 6 de junho, Consulta).

(**Dor 6**) (Auto-processamento) Como havia relatado, as dores se intensificaram novamente. Acordei cedo, fiz minhas atividades diárias. (Absoluto) Me sinto muito insegura e indecisa quanto ao que fazer diante da situação, do emprego e da 2º etapa da prova da FURB, enfim não gosto de não saber para onde ir, (Análise) de esperar os casos tomarem o seu curso natural. (Auto-processamento) Acordo com a esperança de que "hoje" algo vai me direcionar para o caminho certo e acho que ao final do dia fico frustrada por continuar paralisada. Sei que não deveria pensar assim, mas quanto mais tento não me preocupar mais me envolvo nesta questão. (Análise) Quero tomar a decisão correta, fazer escolhas certas. Mas a sorte está lançada e eu tenho que esperar

o desenrolar do novelo. [jantar com familiares] foi legal estar com eles, porém ali sentada na mesa e minhas costas dizendo: estou aqui! [a dor]. (Absoluto) Quase não tinha posição para ficar sentada. Acho estranho que agora me **dói o braço D** também, quando movimento e mesmo parado, há pontos doloridos. (Análise) Mas o que mais me incomoda são estas físgadas, este formigamento nas costas. É irritante. (Absoluto) Realmente achei que jamais iria ter uma crise assim novamente. Cheguei em casa, tomei os medicamentos e fui dormir. (B, 10 de junho, Diário).

(Absoluto) Lá em casa é engraçado por que eu falo, eu xingo e ele[marido] nada, não tem graça [rindo], eu falo ele escuta e não diz nada. Escuta mas não age. Ele não fala nada, (Análise) às vezes eu penso vai ver que eu tenho esta dor nas costas de tanto carregar ele. Ele não diz que não gosta, mas sabe ele ajuda...paga as contas (Absoluto) mas é tudo eu é que tenho que fazer tudo. (Auto-processamento) Eu acho que eu queria que ele fosse diferente; eu me preocupo, mas ele não esquenta...eu esquento comigo, com ele com a família inteira....(Análise) eu queria que fosse diferente ...(Auto-procesamento)Tu falaste que não teve colo de mãe, também não me lembro de ter tido[comentando fala de Helena] (Análise) [quis]criar o meu filho para ele ser carinhoso eu não consigo, meu filho é totalmente diferente daquilo que na época eu viveria...ele não aceita beijo; tinha muitos planos que ele fosse diferente, ...tentei pelo menos. Sinto-me usada, usada.. [resposta à pergunta de Solange]. [referindo-se ao marido] é abusado, abusado...mas por outro lado ele é ótimo, eu posso pedir o que eu quiser, se ele tiver ele me dátudo... é cômodo ter o carro, eu dirijo, é ótimo e não fico presa. Nunca ele me nega nada só que por outro lado ele me nega o que eu mais precisava que é o apoio....(emocionada)... Gostaria só de saber qual é o meu negócio, o meu sentimento, o meu problema para retirar de uma vez e ficar livre de tudo isto. [Sinto] desamparo... falta de apoio [respondendo a pergunta de Solange]... Na roça era muito judiado...meus pais viviam brigando ... (Auto-processamento) não tive isto da minha mãe eu não sei o que é deitar no colo de uma mãe (chorando muito). Ela não se importava, ela me deixava sozinha eu tinha 14 anos , eu ficava sozinha numa casa enorme. Eu me sentia muito sozinha, sem poder contar com ninguém; meu

irmão judiava da gente. (Análise) Eu não gosto de ficar sozinha.....e eu queria que meu filho fosse carinhoso comigo como eu gostaria que talvez minha mãe tivesse sido. Eu admiro ela; eu não sinto isto....eu não sei deste amor... tudo pelo meu irmão, (Absoluto) era tudo para meu irmão, tudo, tudo,tudo, tanto é que meu pai tinha deixado um terreno para cada um, eu não ganhei nenhum e meu irmão ganhou 3... (Análise) minha irmã, ela comprava coisas para mim, ela se preocupava comigo. Eu queria ser protegida por alguém; não é assim aconteceu, eu que tenho que proteger de novo alguém. Na maioria das vezes a gente não fala sobre isto. ...Desamparada é o que estou sentindo.] O homem do estacionamento vai ver que eu chorei de novo (B, 23 de junho, 4ª reunião).

(Análise) Porque eu estou aceitando melhor as coisas eu estou aceitando mais então bola pra frente (risos) está melhor assim a dor... não tive mais crises fortes sábado, tudo mais tinha a ver com meu emocional também.... não [escrever no diário] muito pq na verdade assim daí eu tenho que ficar me avaliando muito assim ficar pensando muito como é que eu estou, com muita dor não sei que Pois é! mas daí me faz um pouco mal, não sei se consigo expressar bem... não é bem assim [discordando de um comentário de Solange] ... (Auto-processamento) eu percebo a diferença [respondendo ao comentário de Solange] só que uma coisa á associada a outra mas no caso, mas vai ser prazeroso fazer uma coisa que tu gosta. ... digamos assim ó ah vou esperar a dor passar pra fazer isso eu vou esperar pra fazer aquilo, ah! (Auto-Responsabilidade) não vou fazer nada só resolvi dar um chega pra lá . (Análise) Já fiz uma porção de coisa ... mas isso é difícil ...não sei sentir. mas pq que tem que tem que se emocionar, qual a razão disso eu não entendo. ...como assim eu acordo de manhã é ai meu Deus outro dianão é que eu sou preguiçosa sabe eu gosto mesmo de estar trabalhando, talvez assim eu não gosto de ficar em casa. Na verdade sempre fui... não é um sozinha sem ninguém... só que sozinha é triste (choro)... [sinto]mais dor nas costas. Eu tenho medo mas na verdade... (choro) eu devo ter jogado babalu na cruz ... como uma família inteira. Às vezes eu penso que sim [estou lutando para enfrentar a dor] às vezes eu acho que não... já que eu estou respondendo bem (B, 21 de junho,

Consulta).

(Dor 3) (Auto-processamento) Ontem novamente senti muito depois da acupuntura. Minhas costas começaram a fisgar, até quando levanto os ombros sinto como se os nervos fisgassem. Até o lado onde fiz a cirurgia fisgava. E eu fiz esta cirurgia porque relatava ao neurocirurgião que ao levantar os ombros fisgava no lado direito, sempre no mesmo local. Tinha um neuroma e já foi feita uma assepsia de tendão. (Análise) Ontem fiquei bastante impressionada com este fato, além da dor ter aumentado ela se concentrou novamente mais para o centro, queimando e irradiando para a nuca. Estudei praticamente o dia todo, deitada na cama sem posição, pois de qualquer jeito doía muito. (Absoluto) Sei que tenho uma hipersensibilidade nas minhas costas. Qualquer massagem mais forte já me levava à dores horríveis. Uma vez até fui internada após. (Auto-processamento) Talvez eu responda desta maneira pela minha hipersensibilidade [reação acupuntura]. Mas suportei para não tomar relaxante muscular. (Análise) Ontem eu achava estar com o meu emocional bem melhor, porém só o fato de conversarmos já dei para perceber que ainda estou muito fragilizada. Não sei o porque, mas um dia devo sabe-lo. Durmo bem pois tomo o antidepressivo + Bromazepan. Durante o sono não sinto nada. Acordo melhor e começo a sentir assim que começo a me movimentar. Meu filho e meu marido estão bastante compreensivos para comigo, no fato de eu ter que estudar para o concurso. Estão me dando bastante apoio. (B, 21 de junho, Diário).

(Auto-processamento)[depoimentos que apóiam comentários de Raio de Sol] Amor próprio! “a gente está se gostando”]... (Análise) Tu vais conseguir[falar sem emocionar-se ou sofrer] Raio de Sol ...um pedaço difícil! [Raio de Sol tem que caminhar] ... ou que te deixasse lá com ela[com a mãe]... muito tensa toda a viagem, muito ... que mês tu estavas? [de gestação]... [rindo] (Auto-processamento) o meu também nem dirige para me levar [B, 14 de julho, 7ª reunião].

(Análise) Eu estou melhor, acho que estou mais positiva agora.....estou sentindo e não estou mais tão deprimida, penso estou bem...tenho pensamentos melhores, acreditando mais, acreditando que as coisas vão melhorar: (Auto-responsabilidade)

estou disposta a soltar a necessidade de sentir dor nas costas devido a não ter me sentido amada na infância e não me sentir amada hoje, eu sinto assim...(Auto-processamento) claro que eu vejo que da maneira como ele [marido] me trata muitas vezes e da maneira que ele diz não é isto, não é verdade, talvez eu teria de ver ...de olhar para isto e ver que cada pessoa tem uma maneira diferente de demonstrar o amor.. eu não consigo identificar muito bem as coisas que eu sinto. Eu estou procurando todos os dias, se eu vou descansar um pouco eu procuro fazer, até eu sinto, sinto, sinto e tal para ver e também cutucar ... aprendendo a sentir, realmenteé assim, sei lá porque eu tenho esta dificuldade... defesa?[sobre um comentário de Solange] ... (Alternativa) vou tentar fazer então[o exercício de sentir o amor pelo filho, no próprio corpo]... (Análise) Em relação a ele [filho], sempre foi assim, não é muito de receber carinho, ele não gosta, é bem difícil. Antes eu acho que eu ficava mais sentida mas eu acostumei a isto, que é dele...(Auto-processamento) mas assim eu noto que ele tem bastante amor por mim, só que ele não é de demonstrar, da maneira que ele fala, que ele fala e tenta me ajudar, da maneira dele..[ri] o pior é ficar tendo que ver o que a gente está sentindo, é engraçado. (Auto-responsabilidade) Tenho que fazer uns exercícios mais profundos (B, 21 de julho, Consulta).

(Dor – 4) (Auto-processamento) Acordei hoje melhor um pouco, + ou – 4 de dor. Caminhamos novamente, eu e meu marido, porém estamos tentando levar a vida para frente. (Análise) À tarde voltamos à Blumenau para que eu pudesse ir no grupo. Me faz bem poder dividir minhas questões com pessoas que queiram me ajudar e me entendem. Estou a fim de poder novamente ficar melhor, de não ter dores fortes, de poder decidir sobre um trabalho, quem sabe num hospital pois fora está bem difícil, tenho entregado vários currículos. (Auto-responsabilidade) Sei que tudo vai melhorar, tenho que ter paciência (aprender a ter). Sei também que se a minha autoestima estiver OK, melhora naturalmente. Como posso ter declinado tanto, em pouco tempo? (B, 14 de julho, Diário).

(Auto-responsabilidade) Hoje aconteceu uma coisa que eu posso digamos assim associar a alguma coisa, tenho dificuldade de identificar sentimentos. [a respeito de um

incidente com sua mãe a respeito de ir procurar um emprego extra]mas pq eu tenho que dar explicação pra ela? eu não preciso dizer nada para ela; é eu fiquei pensando mas pq que eu vou mentir [para a mãe]eu vou dizer não é o que eu quero. (Análise)Daí eu consegui ver de repente que até alguns anos atrás, eu sempre tinha sonhos com ela [mãe] cobrando alguma coisa de mim, mas era no sonho não é, ou brigando; sempre assim em questões conflitantes (Auto-responsabilidade) e eu não tenho mais esses sonhos, tem um bom tempo.. é foi a 1ª vez eu acho que consegui ver isso. Eu pensei então, eu tenho que fazer as coisas, pra agradar para ser boazinha ser queridinha, (Controle interno) eu não preciso, as pessoas tem que gostar de mim como eu sou não por aquilo que eu vou fazer. Eu fiquei bem contente também de ter conseguido ver [que não tem que agradar]. (Auto-processamento) Mas, ainda precisei ouvir [a opinião do filho]. (Alternativa) Vai ver agora vou ficar mais ligada quem sabe agora eu consigo ver mais as situações acontecendo não é e eu percebendo isso que eu percebi hoje. (Novos papéis) Nós vamos sair daqui craques ... (B, 04 de agosto, 10ª reunião).

(Auto-processamento) Olha! dias melhores e dias piores, eu me lembro que tu tinhas falado que ia ter altos e baixos. Domingo estava ruim, senti bastante dor, só que eu não estava bem, assim emocionalmente [respondendo pergunta de Solange sobre como se sente?] (Absoluto)...não aconteceu nada, acho que é por isto, não aconteceu nada.(risos), não aconteceu nada, eu não estava bem. Não sei, parece que não estou produzindo e isto me incomoda ... (Auto-processamento) ficou ruim [o domingo], mas era eu mesmo. Depois dei uma saída, fui à casa da minha irmã , conversou e tal e aí melhorou ... já estava melhor,... (Análise) Tu sai com uma esperança de casa [de conseguir emprego]e quando tu voltas, tu volta com a luz lá....a luz que estava brilhando está lá...longe, longe, longe...claro que afeta, daí tu fica preocupada...(se emociona) (Auto-processamento) é já estou de novo ...acho que é mais ansiedade...mas acho que é de insatisfação, de um.. posso [respondendo ao estímulo de Solange “ quer entrar um pouquinho nisto?”] ...(Análise) medo, medo de...sei lá! medo [confirmando com o corpo] chorando (Solange oferece papel) eu sinto medo misturado com rejeição, de culpa, porque que ...eu fico me perguntando....eu quero as coisas. Tento conseguir e

não consigo, isto me dói.. percebi... talvez....talvez...(Auto-responsabilidade) não vai adiantar mesmo, então vou ter que lutar de novo [explica porque abriu os olhos durante a focalização].... pode ser, quem sabe! [sobre comentário de Solange “eu tenho que trabalhar para me manter ocupada aí sou feliz”. ... (Absoluto) [chorando]....parece que sempre foi muito difícil.. para mim tudo é difícil, acho tudo muito difícil, muito complicado, (Auto-processamento) se eu me comparar com as outras pessoas parece que para as outras pessoas as coisas fluem de uma maneira mais natural, e eu sinto que para mim tudo é difícil, eu alcanço (Absoluto) mas é tudo muito trabalhoso, muito sofrido....é como se fosse uma carga enorme até conseguir.....não sei...isto me cansa, (Auto-responsabilidade) estou cansada.....é medo que eu sinto é medo de as coisas não.....uma angústia, uma coisa que não consigo explicar.....uma dor....não quero isto...[chorando bastante]...nas costas ... acho engraçado eu saí de casa eu estava bem [rindo]... eu me sinto assim (Análise) tanto esforço...nado, nado e não chega na praia ... (B, 02 de Agosto, Consulta).

(D-3-4). (Novos papéis) Hoje me enchi de coragem e com uma decisão tomada fui ao HSC entregar um currículo. (Auto-processamento) ui bem recebida e logo me deram uma prova para fazer. Uma Enfermeira que leciona no Curso me viu e conversamos. (Auto-responsabilidade) No mesmo momento já passei pela entrevista com a psicóloga que após me falar que só teria vaga para UTI a qual não é o que mais gosto. Ficou de me ligar assim que abrisse outra vaga. Teriam também que pedir a correção da prova. Achei fácil. Saí de lá mais otimista em relação a mim mesma. (Auto-processamento) Durante a entrevista com a psicóloga notei como observam as suas respostas e seus gestos. (Análise) Eu particularmente não acho que você possa ter um conhecimento de uma pessoa baseado nisto. Afinal tudo depende dos valores que a entrevistadora dá mais importância. Embora saiba que devem se manter neutra, mas quantas pessoas não fingem ser uma coisa que não são neste momento? Procurei ser o mais natural possível, me mostrando o que sou e para que vim. (B, 04 de Agosto, Diário).

13ª Reunião Beth ausente.

(Auto-processamento) Hoje é feriado, na verdade sempre me lembro de meu Pai neste dia, pois ele fazia aniversário hoje. Faz 37 anos que já não está mais entre nós. (Análise) Também saboreei o feriado por estar em casa junto de meu marido e de meu filho. Caso ainda estivesse no hospital estaria trabalhando. Não me incomodaria de trabalhar nos feriados e domingos, sábados desde que o fizesse com prazer, me sentindo bem. Infelizmente não foi o que aconteceu. (Auto-responsabilidade) Tive todos os sentimentos em relação aquele local de trabalho [falando do hospital], menos o de prazer e realização. Enfim confesso que gostaria muito de ter gostado, de ter me adaptado a às vezes me pego tendo pensamentos, como de culpa por não ter conseguido. (Síntese) Aí então retorno meu pensamento ao fato de que sou livre e que não preciso gostar do que outros gostam, (Controle interno) pois sou única. Aprendi com esse fato que não é me ocupando com um emprego que melhora das minhas costas e sim, tem que ser "o emprego, "a ocupação" a qual me dá liberdade de agir em relação ao próximo. (Síntese) É estar feliz comigo mesma, com o que estou produzindo. E que esta felicidade não está fora de mim e sim dentro de mim. (Alternativa) E é olhando dentro de mim que vou conseguir encontrá-la e vivenciá-la, seja de que forma for. (Síntese) Trabalhando na enfermagem, trabalhando em casa (pois afinal em casa também sou útil e muito para as pessoas que amo e que me amam também) ou trabalhando em outra área. Penso que estamos sempre exatamente onde mais precisamos aprender. (Auto-responsabilidade) Com esta experiência do hospital eu consegui ver um valor no meu marido que já não via, ou não me surpreendia mais, achando comum, normal. Mas na realidade é especial o apoio, a compreensão e o carinho com que me tratou todos estes dias. Não me cobrando nada, simplesmente, me dizendo que o que eu decidisse ele aprovaria e apoiaria. (Novos papéis) Vejo que às vezes a vida nos surpreende com pequenas lições, mas grandes descobertas. (B, 15 de setembro, Consulta).

(Dor – 2) (Auto-responsabilidade) Não tenho feito meu diário, pois às vezes ele seria tão repetitivo que eu não me animo de colocar no papel as mesmas coisas. Tenho passado estes últimos dias refletindo bastante sobre tudo o que vivi nestes últimos

meses. (Síntese) Foram sentimentos diversos que tomaram conta do meu ser. Desde sentimentos de baixa, de alta estima, como gangorra. Vejo que de nada adianta eu ficar me preocupando com o futuro, pois o que me vale hoje é o aqui agora. (Auto-responsabilidade) Talvez hoje eu não perceba o porque desta experiência, mas com certeza mais adiante vou entender a lição. (Controle interno) Estou tentando ver nos pequenas coisas que faço, seja para o meu filho, meu marido ou para mim mesmo o meu valor. Muitas vezes me surpreendo tendo pensamentos negativos, mas faço como se eles não se passassem comigo e logo procuro mentalizar coisas positivas. A técnica do espelho é ótima. [sobre concurso público] (Auto-responsabilidade)será que desta vez vou ter o mesmo desempenho? Ou melhor espero! Vou acreditar! Vou me preparar, afinal estou em casa mesmo, tenho tempo, o que me favorece. (Novos papéis) Sabe, meu marido tem se mostrado muito compreensível e amigo para comigo. Está me incentivando...confesso que preciso retirar forças para começar a estudar novamente, com o mesmo empenho que tive da outra vez. (Controle interno)...Enfim tudo o que será meu de direito virá até mim, de alguma forma. Preciso ter paciência. (B, 19 de setembro, Diário).

(Análise) Aceitei o convite para participar deste grupo por uma amiga. Hoje sei que foi um anjo”que me encaminhou até aqui. (Novos papéis) Cheguei ao grupo “engatinhando”, aprendi a dar meus primeiros passos, (Síntese) segurando a mão da pessoa que foi responsável pelo meu progresso. (Controle interno) Depois caminhei só, caí, levantei e hoje estou caminhando sozinha ou melhor caminho “comigo mesma” porque me encontrei Caminho devagar, porém com firmeza. (Auto-responsabilidade) Sei que posso melhorar ainda mais, mas já sei como tratar comigo mesma. (Análise) Já sei que meus pensamentos geram as minhas emoções e se souber administrá-los e direcioná-los, bem, estarei melhor todos os dias. (Controle interno) Hoje sei o que é olhar para mim e gostar do que vejo. (Análise) neste fechamento [texto escrito] é para colocar o que? (Auto-responsabilidade)... eu quero ouvir o que escreveram[sobre depoimento final] (Análise) Já fazia isto, eu já fui assim [a limpeza

quando melhorava]; eu sou um pouquinho mais organizada [que o marido].. (Beth, 27 de outubro, 16ª reunião).

(Dor -2) (Análise) Eu estou bem, a dor voltou a ficar bem amenizada, **1,5 a 2**. Não tenho mais dor forte, tinha aumentado mas já diminuiu novamente, (Controle interno) eu sei que é mais do emocional mesmo, e agora estou ansiosa só.(Novos papéis) **Tudo isto é da minha cabeça reconheço**. (Auto-responsabilidade) **Estou ansiosa por causa do concurso que vou fazer este final de semana**. (B, 27 de Outubro, Consulta).

Diário não realizado.

EMANUELA

(Análise) Minha intenção é fazer um círculo de amizade e que eu tenha colaboração e ajuda, tanto pela enfermeira Solange como os outros que estão aqui.(Auto-processamento) Tem alguma coisa a ver comigo [Ouvindo a outra percebe semelhança com sua história] É como se a gente bloqueasse os próprios sentimentos [observação sobre o que estava ocorrendo com a colega] eu estava escutando ela e estava sentindo . A palavra mágoa já me faz derreter, já comecei a chorar com ela. A mágoa, o medo. (Absoluto) Pior ainda, vou fazer pior do que ela [respondendo a pergunta: você está disposta a sentir a mágoa e o medo?] (Auto-processamento) Só de pensar já começo a chorar...[chorando] Medo de a gente não sentir mais isso é que dói tanto... (Absoluto) tem sempre a sensação de vontade de fugir. Estava falando para meu marido. Tenho vontade de ir para um Spa, um lugar assim no mato e me deixar lá uma semana parece que eu vou ficar boa daí. Estalar os dedos e resolver tudo!!.(Auto-processamento) É difícil de entender.... senão eu já tinha pegado a mala[de problemas] e teria ido [para um lugar especial]...(Absoluto) [a gente precisa] trabalhar muito.. a gente tem pressa de melhorar .(Auto-processamento) Tem situações que a gente... Se eu tive vontade, por exemplo, de chorar e tu não pode e aí aquilo parece que dói mais,

dá vontade de se esconder. (Absoluto) Por mais que as pessoas falem e agente não quer ouvir...Vontade de ficar sozinha, para descarregar aquilo, parece que os outros estão criticando. Nem todo mundo entende, que nem nós aqui. Tem certas atitudes que a gente acaba sendo criticada. (E, 1ª reunião).

[Respondendo a pergunta de Solange “Como foi para ti a reunião, o que tu achaste?”] (Auto-processamento) Cheguei em casa chorei um monte, eu. Lavando louça e chorando. Parecia assim uma paixão, uma saudade que nem sei o que , sufocava. Chorei, chorei a lágrima pingava dentro da pia. Sozinha na cozinha. Eu vi ela chorando (falando da Helena) tanto assim e falando em mágoa, (Análise) parece que era eu, a mesma coisa que eu sentia. Ela conseguiu fazer eu me soltar do que eu estava sentindo. (Auto-processamento) Eu já fui para casa meio abafada, aí cheguei em casa liguei o radinho, comecei a escutar música e lembrar. Comecei a lembrar de tudo, como se eu começasse a fazer um retrospecto da minha vida, e aí me deu aquela tristeza uma solidão e eu ando sentindo isto faz tempo e não sabia identificar. Eu tenho impressão que falta alguma coisa, é esta solidão essa...assim uma saudade que não sei explicar do que, mas parece que está faltando que eu tenho que fazer uma coisa por mim. Que não está completa..é como se minha alma estivesse pedindo socorro...e isto me abafa, chega a doer no peito, assim no interior,e isto eu senti também no sábado, é sábado veio também. (Absoluto) E veio a **dor de estomago** que eu não sabia o que eu fazia. Ela [a dor no estômago] vem assim, parece que acabei de fazer a cirurgia, quando passa o efeito da anestesia a dor que parece que estão cortando aquela hora, assim parece que eu sentia. ... Venho percebendo que ele é muito egoísta e que tenho desvantagem...é os meus filhos, a minha família, o meu carro, tudo é dele ...(Auto-processamento) Aquilo ficou assim me abafando eu tenho que falar,(Análise) aí eu falei: eu não tenho mais pai, não tenho mais mãe, não tenho mais irmão, não tenho filho, tudo tu tens e eu não tenho nada, estou me cansando já tudo é teu...até aquilo que é meu tu dizes que é teu...ele não deu um pio, mas parece que aquilo me aliviou sabe.....ah!!! (suspiro profundo)... - é uma coisa que eu estava devendo para mim...é a mesma coisa que tu sabes que tu tens que ir até a Rua 7 mas aí tu vais até a metade na

transversal e volta, eu não chegava nunca lá.....só que eu tinha certeza que eu tinha que chegar lá mas eu não conseguia. Eu *desistia*. (Auto-processamento) Às vezes eu olhava para ele para falar as coisas e parava.....agora dou esta comparação...eu ia até e parava...só que aquilo estava me acabando, dentro parece que apertava dentro de mim...e eu tenho medo que daqui a pouco este sentimento que tenho dentro de mim de amor e de paixão passa a ter raiva, eu olho já com desprezo. Estou me dando conta agora. Para mim é [novo]. Talvez já existia mas eu não me dava conta.(Análise) Estou prestando mais atenção ... Isto tudo está fazendo eu...eu ver aquele ponto que havia admiração da pessoa, isto é ruim sabe. (Auto-processamento) Tu chega a casar com uma pessoa porque tu admira ela, tem aquele ponto X que tu olha e este é o meu marido? (Análise)Eu estou com medo deste sentimento que eu estou tendo agora... só que enquanto eu não faço isto [“limpeza no armário”- analogia ao espaço interno], me incomoda. A medida que vou tirando uma, 2, 3 eu vou me sentindo mais aliviada. Está entulhado [“o armário”] lá dentro;(Auto-processamento) eu tenho impressão que aquela educação que a gente teve de respeitar o próximo, não pode respeitar mais do que a ti mesmo... eu estou me sentindo tão bem esta semana depois que eu falei isto com ele... (Absoluto) eu não tenho feito nada [com os sentimentos].. isto é que eu digo, eu acho que fui educada..... não vai falar, não vai te defender tens que prestar atenção para não ofender o próximo, principalmente ele, e chegou onde chegou. (Auto-processamento) Fui engolindo, engolindo, fui engolindo sogra, cunhada, agora que estou me dando conta..tomara que não seja tarde demais; tenho que começar a agir. Porque vou sofrer mais ainda [se ficar me cobrando], [mentindo] para mim mesma e isto não está me fazendo bem... fiquei pensando e percebi que eu estava aliviada..meu estomago não doeu, não senti nada , é como se eu tivesse lavado a alma, sabe? ... - acho que outro caminho que tenho que tomar também é pegar o carro e começar a dirigir, tenho que fazer isto. Mas sabe duma coisa que tu tens que fazer e o medo é tanto... porque acho que vai ser uma coisa positiva para mim, vou me sentir mais segura, mais confiante em mim mesmo... - eu tenho que mudar, sabe quando tens os móveis e tem que mudar a casa toda , (Análise) eu tenho que mudar a minha casa

....se eu quiser continuar lá, senão eu vou morrer e saindo morta de lá, porque no fim isto vai abafando, abafando (Auto-processamento)...ou eu dou tchau para a minha própria casa... (Absoluto) era tão fácil se alguém pudesse fazer pela gente. ah!!! Como era bom, quanta coisa que a gente não tem coragem de pedir para os outros...(Auto-processamento) é como se eu tivesse fraquejado na vida, eu era mais forte; Tudo isto estou pensando agora, como é que antes eu conseguia e agora estou assim...*estou procurando a Emanuela de antes* [que]ficou lá trás... ela está adormecida. As coisas estão vindo assim eu acho... a reunião me ajudou muito [a avançar no desenvolvimento]... eu achava que eu era diferente dos outros porque estou sem trabalhar...(Absoluto) daí aquela menina desceu comigo [falando de Helena] e disse que ela também teve que fazer isto. Então não é só a gente, tem mais gente...parece que me tranqüilizou... (Auto-processamento) éestou mais viva parece. Fico em casa matutando, pensando eu tenho que levar esta bola para frente não posso parar.....e eu estava parando....nada mais adiantava..nem Yoga...mas acho que era eu que não queria...que isto sirva de exemplo para alguém, a gente consegue é só querer, (Absoluto) mas não é fácil, nada é fácil nesta vida. ... vou ter que adquirir respeito de novo, as pessoas passam a não respeitam a gente. Ninguém vai te respeitar [se tu não te respeitas] .(Auto-processamento) E se a gente a vida toda teve respeito, quando a gente não sente isto é como se estivesse morrendo aos poucos; é diferente daquela pessoa que não liga, que tanto faz... eu acho que sim [que a dor era um chamado para voltar à vida]. Sabe, fazia um monte de coisa assim para manter o equilíbrio. Só que fui me esgotando, me esgotando. pior ainda, talvez foi isto que eu desabei..... para mim isto (Absoluto) era para dar certo sempre e no final deu tudo errado...(Auto-processamento) então aí a decepção foi grande...que eu não agüentei. Esperava tudo, que desse tudo certo...é a mesma coisa que fazer uma obra vais construindo, construindo e queres que a obra seja perfeita, chega no final ela desaba, cai tudo... é como se eu estivesse pensando mais em mim agora. (Absoluto) Mas eu fazia para os outros achando que eu tinha que fazer, ele [o marido]está preocupado[com a mudança], está sentindo a diferença. (Auto-processamento) Me sinto melhor, me sinto

mais forte. Eu acho que eu estou colocando os pontos nos iii, estava faltando isto... Tentei fazer [a focalização] em casa sozinha mas eu não consegui (E, 08 de junho, Consulta).

(D -6) (Absoluto) Quinta feira o efeito foi muito grande, (Análise) pois após a reunião eu chorei muito, chegando em casa foi lavar a louça e então eu senti dor interior, sentimento de perda, solidão, desânimo. (Auto-processamento) Sexta feira saímos para comprar um relógio para mim, (Absoluto) não senti a felicidade que eu sentia antes, (Auto-processamento) estava faltando alguma coisa para preencher isto, dor interior. Sábado **dor no estomago, muita dor**, (Alternativa) perguntei o porquê e eu senti a reposta de ausência, falta, saudade, talvez daquilo que não tive. (Auto-processamento) Tenho sempre muita vontade de chorar. Domingo estava um pouco melhor o meu estomago, mais eu tenho uma mágoa no meu coração. 2º feira trabalhei muito em casa, e senti **dor no pescoço e braço direito**. (Novos papéis) A noite falei para [marido] alguma coisa que eu estava agüentando muito tempo e então fiquei aliviada, muito aliviada, tipo um pouco com a alma clara, descarregada, (Absoluto) apesar dele não me responder nada, ficar com boca calada, só respirando fundo. (Análise) Terça feira dor ao levantar depois passou, estou calma fui na Yoga e não doeu tanto quanto antes. (E, 02 de junho, Diário).

(Absoluto) Para a gente não fazer confusão a gente vai ficando quieta...para os vizinhos não ouvirem estas coisas tudo e quando a gente vê está passando por isto tudo.... os homens são diferentes, a força está no grito, como eu tenho vergonha, os vizinhos estão ouvindo, o que vão pensar, estas coisas assim, a gente cala.. Agora acho que estou com problema de intestino.....meu Deus, é eu comer e ir no banheiro. (Análise) Choraste e ficaste bem melhor? [perguntando para Maria]. (Auto-processamento) Às vezes eu penso em tomar a iniciativa, tipo tu.[como fez Maria]..mas me dá uma crise de tremedeira....e choro e aí não sai mais.. Mas a gente quer uma meada da linha dela [Maria] para a gente também tomar uma iniciativa para o nosso problema [contestando o comentário de Solange]...(Absoluto) Cada pessoa é uma pessoa, cada caso é um caso[sobre comentário de Solange] (Auto-processamento)

Tem mãe protetora mesmo! [referindo-se ao comentário de Helena] Cada um é cada um, e eu que não tive nenhum [filho].... mas às vezes a gente se sente meio inferior... Quando sento junto à mulherada e começa a falar de filho e de neto, eu já estou na idade de ter neto, e eu estou lá atrás.. de qualquer maneira vocês tem filhos, tem os netos! E os pais querendo sair eles vão para a casa da avó...e a avó é aquela que cuida. Às vezes a gente sabe e mesmo assim é difícil [comentando o que disse Beth] Eu estava ouvindo o que a Maria dizia, esmiuçando o que ela dizia , tirando proveito da Maria; a gente pensa assim, se eu descobrir eu vou lá e resolvo, mas aquilo vai e fica pior ainda. ...(Absoluto) hoje em dia não dá para tu confiar nem na minha amiga[comentando o que disse Maria sobre a ajuda recebida de Solange]; tinha a preocupação com o que eles iam pensar de ti e é isto que faz a gente se calar. Tu nem sabias se elas iam gostar ou não[comentando sobre o que disse Maria]. (Análise) Mas não é só tu [que se sente usada], nós deixamos acontecer isto[sobre um comentário de Beth]; eu [me]sinto[usada]. (Auto-processamento) acho que a mulher tomou a iniciativa de trabalhar fora, de ter seu salário. Hoje é difícil a mulher que não trabalha fora, elas são independentes, mas[mesmo assim] nós tomamos conta de tudo....até de uma parte deles e eles nem se ofendem [por isso], queres fazer faz. Aqui parece um espelho, parece que todo mundo vai no mesmo espelho [comentando sobre o sentimento de Beth]... é! poder dar graças à Deus, poder estar aqui, compartilhar a dor uma com a outra (E, 4ª reunião).

(Auto-processamento) Escrevi bastante esta semana. E apareceu uma dormência na mão direita, isto veio antes de eu operar a coluna, perco a sensibilidade da mão, não consigo segurar nada com a mão. Cai da mão. Dor, dor, dor, dor com dormência, não sei explicar vem desde o ombro até a mão, a mão fica grande, adormecida...(Absoluto) eu senti, como se eu fosse a pior da família, como se todo mundo estivesse me julgando errado, mas depois que ele [o sobrinho]contou tudo isto que está acontecendo, eu me senti um pouco melhor. (Análise)Então não é verdade, eles não estão nem aí para mim, a confusão é tanta que eles nem estão aí [dando-se conta da origem da dor]; (Auto-processamento) não sei, parece que me deu um nó na cabeça,

um pouco nervosa por isto que eu bebi tanto[vinho, naquele dia], eu não esperava ele contar, se abrir daquele jeito... eu gostaria que fosse melhor, que não fosse está confusão toda[na família]...mas no fundo me sinto bem, porque eu vejo que não sou a única... [comentando sobre dívidas do marido e que Emanuela, de alguma forma acaba pagando] daí esta é uma parte que está errada, que tenho que consertar, isto também está me incomodando; eu tenho que mexer, eu tenho que resolver; - é mas eu quero [resolver a situação], faz tempo que eu estou vendo que as [minhas]coisas estão erradas. Mas se eu cortar as coisas? [pergunta para Solange] ...[concorda com o comentário de Solange] a gente tem que fazer para a gente e não para os outros,(Análise) e eu acabo fazendo para ele ... mas como eu faço isto. (Auto-processamento) mas eu não fui sempre assim , eu era uma pessoa determinada, assim quando eu queria as coisas eu não media o que eu tinha que fazer, o que eu tinha que dizer, sofresse quem sofresse eu queria saber de mim e agora eu não sei porque[continuo fazendo]. (Absoluto)Eu acho que ele [o marido] também tem culpa disto [da mudança de atitude de Emanuela] e tinha uma época que ele me criticava, que eu sabia que eu não tinha feito, mas no fim entrava na minha cabeça como se eu tivesse culpa; sabe quando repete muito uma coisa para ti e aí a outra pessoa percebe que está ganhando. Alguém uma vez me falou que eu tinha que começar a dizer, falar assim isto é meu, aquilo é meu, eu não falo que isto é meu; é como se eu tivesse vergonha de dizer o carro é meu, é como se eu quisesse aparecer, as pessoas iam me achar arrogante, exibida; eu ia me sentir mal, como se eu não fosse uma pessoa legal, eu não ia me sentir bem. Eu penso assim, eu sempre quis ser 100% em tudo, para os outros sentir que eu soueu sou legal...sou 100%, sou boa, sou isto... eu esperava elogio [da mãe]. bem isto [concordando com o comentário de Solange sobre repetição de comportamento de querer receber elogio da mãe e agora do marido]. (Auto-processamento) Eu não sei como vai ser [dizer não]mas eu acho que não vou me sentir bem; e depois é assim eu sinto que eu não consigo dar o primeiro passo; (Absoluto) para negar é difícil, dizer não é tão difícil!(Auto-processamento) para começar, para mim tomar a iniciativa eu demoro muito, sou capaz de levar uma

semana para dizer não, eu fico rodeando, eu fico treinando como que eu vou dizer...em que ocasião eu vou dizer, (Absoluto) fico olhando a pessoa esperando uma posição dela para falar e às vezes eu perco a coragem. (auto-processamento) Mas eu não estou me sentindo bem [colocando dinheiro a disposição do marido]; isto está errado, eu fazer isto, desde o tempo da minha mãe eu sentia que estava errado, só que eu não conseguia fazer diferente... [falta] coragem [para mudar o comportamento], medo de dar o primeiro passo. eu acho que eu consegui fazer alguma coisa, mas só que eu paro no caminho, não é uma caminhada contínua, de repente é como se eu tivesse uma recaída eu volto a fazer aquilo aí eu lembro e me sinto mal porque eu não continuei; isto me faz mal, quando eu vejo que estou errada, por que eu fiz? eu acho assim, poderia fazer isto; as pessoas não consideram o que eu faço, porque elas não fazem esforço nenhum, eu não ganho, eu perco tanto que perco até a saúde eu sei que é isto; quando eu vejo isto tudo, eu vejo que está errado me dá uma coisa tão ruim [mal estar físico, cólica intestinal, dor de barriga]. Eu gostaria de fugir disto tudo, tenho parente em Portugal. Eu queria negar, negar, mas eu tinha que deixar tudo estourar, um mês não pagar as contas e ver o que acontece... eu permitir [respondendo a pergunta: qual é o problema?] vou ter que começar a cortar desde já do pai deles para não chegar até os filhos, (Absoluto) dentro de casa eu não sou mais nada, só sirvo para lavar, cozinhar, passar... e pagar as contas. Às vezes eu começo a pensar meu Deus vai repetir tudo de novo, só que não é ela [a irmã] vai ser outra pessoa que vai pisar em cima de mim, será que se eu repetir bastante não, não, não, não eu acabo dizendo não ? (Auto-processamento) eu cheguei a conclusão que está faltando respeito, falta respeito... começar a agir, só que é assim toda vez vou agir, que tem que fazer e que eu estou achando que é difícil, eu sinto o sufoco; se eu vou agir eu sinto isto, parece que fecha aqui [mostrando a garganta], a respiração não está passando.... É, aquele dia eu parei [a focalização] porque já tinha ido muito longe , já estava me sentindo fraca; chega uma hora e tens medo, aquele dia eu podia ter ido mais mas o medo, medo mesmo que eu sinto... esta noite eu chorei bastante (E, 22 de junho, Consulta).

(Auto-processamento) Quarta feira pela manhã e na madrugada **senti dor no**

braço direito e mão. A mão também ficou adormecida, formigava. Levantei na madrugada porque não dava para suportar a dor e o formigamento, fui na enfª. Solange as 8h da manhã e lá conversamos e depois foi feito acupuntura. Eu esqueci de falar que quando eu estava com dor eu estava dormindo e acordei por causa da dor, estava tudo bem em casa. Voltando a falar da acupuntura, quando saí de lá senti um pouco de tontura, mas sem dor no braço ou mão, nem formigamento. (Análise) Quinta feira fui fazer Yoga sem queixas de dor, estava bem. (Absoluto) A noite fui a reunião, lá quando alguém tem um assunto de dor familiar e chora eu choro também e sinto depois que é como se eu lavasse a alma. (Auto-processamento) Sexta feira a **noite senti dor no estomago ou dor em todo abdômen**, esqueci que eu tinha consulta marcada para as 7hs da manhã e fui tarde, mas não consegui consultar. Eu mais ou menos num mês sinto dor no abdômen, cólica intestinal e estou evacuando até 5 vezes por dia. (Absoluto) **Sábado a minha irmã e meu cunhado que fazia uns 3 meses que eles não vinham na minha [casa], porque eles com o [marido] tem um desacerto.....**(Auto-processamento) vieram aqui e correu tudo bem...tomaram café e convidaram para nós irmos na casa deles, eu senti neste momento feliz e sem dor.(E, 22 de junho, Diário).

(Análise) Parece assim que eu sou outra pessoa, até a respiração parece que está melhor. Estou 2 dias sem fumar; estou admirada, são anos e anos; e ele [o marido] toma café e acende cigarro na minha cara... daí que ele faz mesmo para ver se eu quero parar; aí ele passa perto de mim fumando, mas faço que não vejo, estou firme Será que agente está crescendo como pessoa ou o amor está acabando? Isto! amor próprio, eu acho que nós deixamos de gostar de nós e jogamos tudo em cima deles e agora a gente está pegando de volta; tem hora que deu e se não deu desce! nós estamos ficando forte (admirada) (Auto-processamento) Eu acho que esquecer a gente não esquece [referindo-se aos maus tratos do marido]. A gente deveria ter o poder de, [completando a frase de Raio de Sol] esquecer o que está acontecendo comigo, assim uma mágica, eu não sinto mais isto [culpa], sabe? (Análise) Eu me culpava pela morte de minha mãe, eu achava que eu tinha que estar ali com ela [no hospital] na hora que ela morreu ela estava sozinha....ela sempre ficou comigo quando eu estava doente, ela sempre me

dava banho quando eu operava....então eu sempre tinha isto na cabeça. Hoje faz 5 anos, eu lembrei faz 5 anos, não senti nada, graças à Deus, me deitei e pedi à Deus que eu continue assim, porque a culpa não é minha, ninguém morre pela culpa de ninguém, mas eu tinha isto comigo direto...(Auto-processamento) às vezes acordava de madrugada chorando.. (Análise) Minha irmã gritou na minha cara, sabe, ali no Pronto Socorro, no orelhão que se minha mãe morresse a culpa era minha...anos e anos, agora graças à Deus eu não estou sentindo não...ó de falar.. [não está mais sentindo a culpa] desde aquele dia que me lembrei daquilo, saiu um peso de mim; só de falar eu chorava; tu sabe que tu não és [culpada] mas fica aquela coisa dentro de ti. Tu sabes que o negócio de falar assim ... a Maria ao falar me deu força para ir em frente; pensava, (Alternativa) mas se ela conseguiu eu também posso conseguir, eu também posso só que não tinha coragem, um dia parece que deu um estalo. (Análise) Acho que toda mulher já passou por isto. Eu pensei naquilo que [Maria] me disse na outra noite, ...um monte de coisas. (Auto-responsabilidade) Não quero mais vir às quintas porque eu acho que eu estou boa, eu sinto que eu não sinto mais as dores, (Novos papéis) estou firme para enfrentar a vida, seja lá para o que for; (Controle interno) eu acho que estou voltando a ser aquela que eu já fui na vida (Auto-responsabilidade) e que eu deixei passar. Eu já fui forte. (Síntese) Quero agradecer a todas vocês, em especial a Dna Solange, cada uma que ajudou a dar um passo, com palavras e com exemplo, com força, vá em frente...eu acho que assim que é a vida, que temos que lutar e conseguir. (E, 7ª reunião).

(Análise) Estou firme. Estou firme...(Novos papéis) não estou abrindo mão pra mais nada. (Análise) Mas olha estou enfrentando assim estou contrariando o que tenho que contrariar e tenho razão quando tenho razão e antes eu ficava quieta e deixava passar, (Controle interno) agora não deixo mais... (Auto-processamento) é uma coisa que vem espontânea [dizer ao outro o que deseja] Sim é só uma questão de organizar não precisa brigar não precisa nada, é só falar. (Análise) Eu acho que antes eu talvez me encolhia pra falar(Controle interno) e agora eu falo firme então ninguém contesta, se estou certa ficam quietos ou fazem e assim ta, sabe...(Análise) Eu estou melhor [das

dores] ah só assim eu sinto a dormência na mão (Absoluto) mas eu acho que é por causa do frio, não é? Tinha um pouco[dor nos ombros] por causa do serviço assim que eu faço não é? . Melhorei [dor de estomago]. (Novos papéis) Oh [disse ao marido] se quiserem gostar gostem mas vai ser assim como eu quero, aqui quem manda sou eu. (Auto-responsabilidade)...Parece assim que me deu um...como que me sacudisse; sabe eu me senti tão revoltada aquele dia [reunião do grupo do dia 14/7] com ele que eu tinha vontade de avançar nele [ele comentou que a viu na rua, o que não era verdade] ; (Análise) eu disse meu Deus até que ponto que chegou.... eu vou deixar isso continuar? [o ciúme do marido]... [respondendo se leu o diário] não, ainda [não li] tudo, tudo não mas eu quero ler bem lido pra fazer esse resumo bem feitinho.(Auto-responsabilidade) Eu acho que estou no fim do tratamento, eu sinto até deu vontade de arrumar emprego eu disse pra ele [marido] quando ele veio me trazer aqui, oh! agora vou arrumar emprego. [quanto a despedir-se do grupo] sim e depois a gente fez uma amizade bonita não é? [Comentando sobre o grupo] (Controle interno) Isso que estava incomodando a gente, nós não admitíamos e não tomávamos uma providência; isso é que me trancava por dentro sabe, e eu não fazia nada e deixava acontecer; é difícil é a gente tomar iniciativa e dar o primeiro passo e aí tinha que acontecer e aconteceu mesmo. (Análise) Eu tinha chegado num ponto em que eu estava meia doida já, aí a gente chega a duvidar da gente mesmo. [Respondendo ao comentário de Solange sobre repetir com o marido o que acontecia com a mãe]... (Auto-processamento) ela [a mãe] ficava uma semana sem falar comigo pq ela achava [que eu estava] noutra lugar eu tinha agora que viver do mesmo jeito com marido? (Auto-responsabilidade) Não eu não aceito isso... Acho que é o ponto principal é o respeito, não é? (Novos papéis) dali pra frente as coisas funcionaram. (Análise) Eu acho que foram todas essas coisas que aconteceram que fizeram eu me diminuir mais porque eu era mais firme antes... (Auto-responsabilidade) Pois é [dei permissão para me diminuir]. E quando eu cheguei a conclusão de que ponto estava eu não conseguia mais como se diz desatar o nó, aí me desesperei [nesse ponto se percebe que ela fala com voz embargada] ,(Análise) tinha dia que eu não podia nem me mexer me doía tudo. [A dor veio] pra dizer vai a luta!

não é? é...às vezes há males que vem pra bem; acontece alguma coisa para a gente abrir o olho. (Auto-responsabilidade) **É como se fosse uma luz bem no fundo do túnel; acendeu a luz, eu olhei e fui!**(Alternativas) **Sabe? mas tinha que acender aquela luz lá, se não, não ia enxergar nada.** (Correr riscos) **Oh!estou me sentindo outra [risos de contentamento] estou me sentindo outra!** (Análise) até ele [o marido], parece, está contente assim de ter voltado a ser o normal sabe? ele está aceitando mais o que falo, sabe? (E, 19 de julho, Consulta).

(entregou a folha pessoalmente um dia antes). (Análise) Eu aqui estou esclarecendo o tempo em que estive em companhia da enf^a. Solange e da terapia em grupo. **Estou sem dor.** (Controle interno) **Tenho a dizer que foi de muita valia, tanto a Acupuntura, quanto a ajuda de todas as colegas que eu fiz no grupo, eu voltei a ter confiança em mim, e o respeito do meu marido, e quanto a minha família e uma cunhada que eu tenho, já notou que eu mudei e que não estou brincando.** (Novos papéis) **Avisei a todos que não levo mais ofensa para casa.**(Auto-responsabilidade) **No meu serviço, quando tem algum mal entendido ao meu respeito eu quero e exijo explicação.** (Correr riscos) **Eu tenho muito a agradecer tudo que aprendi com vocês, eu posso dizer que voltei a viver.** Um beijo no coração de todas e desejo tudo de bom para vocês. Emanuela. Assina o próprio nome (E, 16^a reunião).

HELENA

(Absoluto) **Bem que a gente queria... Eu já fiz isso, de ir para um lugar, mas vai junto[os problemas](H, 1^a reunião).**

(Absoluto) **Eu acho que fiz uma coisa feia [confronto com a sogra] mas ao mesmo tempo me lavou a alma.** (Auto-processamento) **Sabe , foi a primeira vez que eu fiz isto. Por isto eu acho que é daqui que eu vou tirar esta força.Foi assim bem , sabe, eu fiquei muito nervosa, depois fiquei em paz, sai de casa como se nada tivesse acontecido, estou morrendo de dor, na cervical, muita dor de cabeça,... caminhei um**

monte mas me fez bem, sabe? (H, 08 de junho, Consulta).

(D- 10) (Auto-processamento) Acordei **com dores** como todos os dias (a sensação da dor é como se estivesse com uma gripe muito forte que dá em todo corpo e muita indisposição). Leva um certo tempo até que eu consiga iniciar minhas tarefas diárias. Tenho sentido muitas **dores na cervical e lombar, dor no braço direito** seguindo até a mão, tem momentos que além da dor sinto formigamento, mudança de cor nas mãos, hora avermelhada e quente, hora esbranquiçada e gelada.(Absoluto) Além das dores e a ingestão de analgésicos, também tomo anti-depressivos e calmantes que (Auto-processamento) ainda estou na fase de adaptação pois foram trocados à pouco tempo e tem efeitos colaterais bem desagradáveis, tonturas, perda de apetite, irritabilidade e muita **dor de cabeça**. (Absoluto) Estive em um centro espírita ...levantei super tonta e fui ajudada a me sentar, sai de lá bem mais aliviada, meus ombros estavam mais relaxados....a nossa amiga Beth conseguiu expressar a dor dos seus sentimentos, todas nós ficamos (Auto-processamento) mexidas com o poder que temos com o nosso corpo, nossas dores e todos os sentimentos que sufocamos por medo ou até por falta de acreditar que podemos conseguir colocar essas coisas que nos incomodam para fora achando que a melhor forma é deixar escondido e sufocado em nosso peito. (H, 02 de junho, Diário).

(Absoluto) Sexta feira a sessão foi maravilhosa, maravilhosa. (Auto-processamento) Saí daqui aliviada, pela primeira vez que eu consegui focalizar meu sentimento, expor a minha dor assim....e isto assim lavou minha alma....mas ao mesmo tempo que eu saí com este alívio todo eu saí cansada....(Absoluto) meu corpo estava exausto assim, mas foi muito bom, foi maravilhoso, (Auto-processamento) saber que a mente pode arrancar isto da gente, eu me sentia como se estivesse de luto....de....eu me sinto mais confortada, agora, hoje...então foi muito bom... o engraçado que depois da sessão, última, não tive mais **dor no peito**, não estou mais sentindo aquela angústia, aquela que prende na garganta, nada....o que aconteceu não sei mas tem uma razão especial. (Absoluto) É por causa da medicação ...eu tenho fibromialgia também ..problema gastrointestinal.....aquela fraqueza, vem tudo

junto[comentando o que disse Maria]. Meu marido é muito estressadinho .(Auto-processamento) Quem sabe seja isto mesmo [sobre um comentário de Solange]... Escuta mas faz de conta que não escuta, na verdade não ouviu...é pior às vezes. Eu tenho muita raiva quando ele (marido) berra com os filhos; acho que sentar,falar, expor a situação é muito.mais bonito e mais gratificante pra ele[o filho].E seria para ele[o marido] também, porque não se estressaria... berrar daquele jeito! Eles [os filhos] para a gente sempre são pequenos. (Auto-processamento) Eu preciso mudar isto [preocupar-se tanto com os filhos]; eu quero [mudar isto. Eu fui criada de uma forma com muita cobrança, de muito tem que fazer isto, tem que fazer aquilo...tu isto tu aquilo, não pode muita coisa ... eu sofria junto [com o filho] aquela dor [de ter terminado com a namorada], (Absoluto) mas me perguntava, porque eu estou sofrendo? a dor é dele! (Auto-processamento) Esta coisa de proteger demais, querer ser mãezona, porque quando eles saem para uma festa eu não dormia... [sensação] de que alguma coisa ruim vai acontecer com eles, que eu não posso estar perto, eu queria estar ali, .e isto me deixa aflita..(Absoluto) Nós somos muito amigos, unidos, a gente conversa como se não fosse mãe e filhos; eu acho que tudo aquilo que eu não tive, colo de mãe.... a vida inteira, de nunca ter tido isto de meu pai, (Auto-processamento) meus filhos tem comigo, com meu marido, sabe, não sei se isto é ruim se isto é bom, tem um lado ruim, claro que tem... (Auto-processamento) Me sinto realizada, (Absoluto) tenho os meus 3 filhos, para mim isto é prazeroso, só que isto me traz angústia por estar protegendo demais, e querer eles para mim e não são meus, eu sei que não são... (Auto-processamento) No meu peito [respondendo à pergunta de Solange sobre onde se localiza a aflição que sente]; não sei se estou preparada hoje.... hoje não. Quem sabe tu não é mais feliz por isto? [comentando a fala de Emanuela sobre não ter tido filhos], (Absoluto) mas mesmo assim .talvez nós também vamos ficar sem os filhos... deve ser muito bom ser avó... ia me sentir realizada....eu tenho paixão por criança, gostava muito de trabalhar com crianças... e frustração é a gente querer uma coisa que não acontece . .. (Auto-processamento) Eu de certa forma também comecei a esvaziar o meu [armário]; só tem a melhorar...Minha história é parecida; (Absoluto) a gente não

conseguiu ter um apego por ela [a mãe] quando ela agia desta forma com o pai, sempre era assim, sempre, ela batia nele e ele apanhava, dava o grito de guerra, comandava tudo, todos... a gente não tinha amor [respondendo ao estímulo de Solange para que entrasse em contato com a dor]. (Auto-processamento) [Sinto] abandono.... isto dói. Eu te amo...dor que eu sinto...[Helena fala com a “menina feita com uma toalha pela Solange” que está abraçando... [sinto] um cansaço, quero ir para casa (Absoluto) E a vida não pára com os nossos problemas... (Auto-processamento) Conseguir expor isto [acrescentando ao que disse sobre estarem juntas, compartilhando] (Absoluto) com pessoas que entendam e não julguem a gente. [Na maioria das vezes a gente não fala sobre isto] porque os outros julgam, isto é besteira[julgamento dos outros]. (Auto-processamento)É incrível que a gente sai de casa achando que vai ser uma reunião , (Absoluto) eu hoje não tenho nada para falar, é para ver o quanto a gente tem coisa sufocada dentro da gente e que a gente acha que não é importante, que amanhã vai estar melhor, toma calmante, analgésico, para dormir (H, 4ª reunião).

(Auto-processamento) Meu Deus, depois que eu sai daqui..... eu sai assim outra pessoa [ótima]. Não teve a reunião, teve só a sessão e nós conversamos na sessão, lembra que eu estava com bastante **dor na cervical, na coluna**, (Auto-responsabilidade) tudo é meu! sai daqui assim ótima. (Auto-processamento) Quinta feira foi o melhor dia da minha vida; nossa! que ânimo! (Absoluto) não parecia que eu estava tomando medicação. (Auto-processamento) Pode [ter sido efeito do antidepressivo], mas eu acredito que tenha sido a acupuntura a minha vontade sabe de... [fazer] tudo o que tinha vontade... eu estava morta de cansada, mas sem dor. (Absoluto) Abusei e é assim, eu não posso sair dois dias seguidos, isso pra mim é demais... (Auto-processamento) por enquanto então quando eu me sinto bem eu quero abraçar o mundo aí eu sei que não é possível. ...É por causa disso [de não estar menstruando] talvez eu estou tendo **dor de cabeça** e hoje de manhã ameaçou uma **enxaqueca**, começou aqueles pontinhos de luz assim sabe, tudo meio que embaralhava. Estou com **dor de cabeça**, mas no geral assim estou muito bem... [depois de uma conversa desagradável com familiares] me deu uma **dor no peito** (Absoluto) e eu não

dormi nada de domingo pra segunda foi horrível assim, a minha noite sabe? então a noite sendo ruim obviamente o dia também não é bom. Mas não deixei de fazer minhas coisas, nada. É que eu não sei... talvez eu não aceite ainda mas estou preparada pra tirar isso de dentro de mim, (Auto-processamento) eu preciso isso e eu vou conseguir não é? mas falar sobre isso vem angústia, **dor no peito**, **dor de cabeça** [aqui nota-se uma certa mudança no tom da voz]e fica aí [dor no peito].. sabe às vezes eu sinto um pouco de medo [de focalizar] . (Análise) E volta assim, mas eu sei que vai ser preciso e eu me sinto preparada para isso. É, eu sinto necessidade de tirar isso de dentro de mim, eu não estou mais conseguindo conviver com isso e está me incomodando demais, porque eu acho que eu só vou me libertar disso quando eu conseguir expor tudo [e] jogar tudo fora e me sentir aliviada tentar falar, conversar com qualquer pessoa a respeito disso e não sentir mais isso, não sentir mal estar nenhum então isso me sufoca ainda não é? ...[sinto] sufoco. (Auto-processamento) A respiração parece que fica insuficiente. É aperto, é isso [confirmando com o corpo]. É mágoa, (choro) dor (choro convulsivo) ...(Absoluto) Ai dói, parece que é mais forte que eu. (Auto-processamento) O que eu mais preciso é isso. Eu sinto inconsciente, **isso!** (Análise) é eu senti isso, mas eu tenho medo. [estou sentindo] aliviada, muito aliviada, o peito não dói mais, [sente] uma liberdade, é ótimo, maravilhoso, eu sinto isso. Eu sinto mais aliviada, uma sensação de culpa, ir embora de uma culpa, que eu não tenho, me sinto muito bem não sei parece que ainda ficou... é muito bom. Muito bom me sinto preparada pra isso (H, 21 de junho, Consulta).

(D-6) (Auto-processamento) Dormi bem melhor que a noite anterior...começamos a conversar e o assunto tomou o rumo necessário “minha família” (Absoluto) meu peito foi ficando apertado, tive **dor de cabeça**...Solange perguntou (Auto-responsabilidade) se eu gostaria de fazer a focalização dessa dor, disse que sim, apesar de sentir medo no início, o momento era aquele, (Análise) não podia mais sufocar todos esses sentimentos que me atormentavam há 3 anos, é incrível como não nos conhecemos e não sabemos o poder que temos dentro de nós, que escondemos por medo, por covardia ou simplesmente pelo fato de achar que se não

tocarmos no assunto tudo isso vai passar, tomamos um calmante, um analgésico e fugimos por mais um dia da angústia e da dor que o nosso pobre corpo tem que suportar. (Auto-responsabilidade) Hoje pude perceber que posso e vou conseguir me livrar desses analgésicos, dessas culpas e sentimentos que me fazem tão mal, quero isso, preciso isso (Absoluto) pois tenho 3 filhos e um marido que eu amo e sei que sou amada por eles e é por esse motivo que vou melhorar. (Auto-processamento) Não sei viver de um passado de mágoas, preciso de um presente e de um futuro de felicidade e objetivos para ter uma vida mais direcionada ao amor, as alegrias e ter estrutura para suportar as tristezas de forma mais amena. (Análise) Me sinto livre e muito relaxada, foi uma sensação de ter lavado a alma e a mente, espero do fundo do meu coração que todas nós do grupo conseguimos esse mesmo resultado, não importa o tempo que levar, vamos sair vencedoras e sentindo o maior orgulho de termos essa profissional maravilhosa nos ensinando, ajudando e até aprendendo com todas nós. (H, 21 de junho, Diário).

(Auto-processamento) Eu fiquei, bem impressionada com o [momento] que eu parei [na reunião da] semana passada; (Absoluto) eu não consigo me libertar destas culpas bobas; eu achei que aquilo [sobre minha família] era muito pouco; mas foi uma coisa que eu prometi para mim mesma, que eu tinha que trabalhar. (Auto-processamento) Engraçado que eu fui indo de frase em frase [exercício das frases] e quando cheguei na última eu senti tanta tontura que eu não consegui ficar e eu voltei. (Análise) Foi frustrante na hora mas eu pensei muito, refleti, tenho pensado nela sempre, várias vezes ao dia e é ali mesmo, porque estou vendo que é no início e eu preciso, além de estar conseguindo conciliar dor e sentimento, eu preciso me livrar de muita coisa que tem acumulado ainda, então é o lugar certo e eu aceito isto... eu tenho notado que os passos que estou dando para mim são enormes... eu consegui falar as coisas, eu consegui fazer com que a filha aprendesse a fazer e fizesse tarefas da casa. A respeito do marido eu acho que eu esperei por muito tempo e as respostas hoje elas estão vindo espontaneamente. Eu ficava o final de semana inteiro chorando (Auto-responsabilidade) porque eu não tinha coragem de encarar ele e esta coragem eu estou

tendo agora, e eu sinto que estou muito bem em fazer isto, eu me sinto em paz fazendo isto e (Análise) eu não estou sendo agressiva com ele, só estou falando aquilo que eu já passei. (Auto-responsabilidade) Eu noto em mim que sou outra pessoa, estou mais determinada, eu estou pensando em mim, coisa que eu nunca fiz. A gente está crescendo ... eu me escabelava e agora ele [marido] pode ir para onde quiser, (Absoluto) quanto mais longe melhor... é isto que está acontecendo comigo [poder de esquecer o que se passou, conforme comentário de Raio de Sol e Emanuela] ... (Análise) Eu sinto que estou sufocada e é de muito tempo atrás....(Absoluto) eu e meu marido, estávamos passando por uma fase muito ruim...mas ele não me procurava... e eu sei que um dia de madrugada eu acordei e vi ele assistindo um filme pornográfico e se masturbando. Aquilo foi como se ele tivesse, claro(Análise)... foi uma traição , de certa forma foi uma traição. (Absoluto) Aquela dor foi tão grande, tão profunda que eu podia matar ele, sabe quando uma pessoa assim te arranca um pedaço... e tudo o que eu tinha sonhado para mim!acho que mulher precisa ser mais estimulada. Mas o que mais me dá raiva é que a presença dos amigos é muito mais prazerosa. (Análise) Às vezes eu ainda me pergunto o que estou fazendo com um traste desses.....sabe só de ouvir ele falar isto cresceu dentro de mim e eu preciso, eu necessito botar isto para fora. (chorando)Isto eu acho muito dolorido, tu gostar de uma pessoa, amar ela, achar que jamais ela viria te trair, olhar na tua cara e dizer que não tem mais tesão por ti, sabe é de matar como mulher e porque que eu não reagia? (Absoluto) Quando ele chegou com aquele perfume daquelas vagabundas então eu....(chorando alto)... (Auto-responsabilidade) Claro que sim [respondendo a pergunta de Solange: estás disposta a largar isto?] Está certa [sobre a afirmação de Solange de que a raiva era desejo de vingança] [chorando muito]..isto dói muito. Eu preciso! [sentir a possibilidade de largar este sentimento]. (H, 7ª reunião).

(Análise) É, realmente senti muita dor de cabeça depois da sessão, mas não tomei nenhum analgésico. Custe bastante para pegar no sono...mas depois dormi tranqüilamente até de manhã. Hoje, durante o dia, fui conseguindo relaxar aos poucos e de tarde eu dormi! Dormi até as 4 horas, é incrível isto. ...ali era o lugar certo

[falando sobre a posição que suporta], eu sei que eu tenho capacidade mas eu ainda não consigo me libertar. ...[falando sobre o exercício das frases] na hora que a gente lê a gente acha uma coisa, mas quando a gente pára para pensar realmente é muito diferente; no início eu até digo que fiquei meio frustrada, senti isto, (Auto-responsabilidade) **no momento, mas eu vi que era ali, foi exatamente onde eu me senti bem e que realmente eu ainda não consigo me libertar de coisas que eu não tenho culpa, coisas tolas e que eu sei que tenho capacidade para isto. Aceito e reconheço que o passo foi maior, muito além do que eu podia. De momento é e eu senti isto, eu pude sentir isto eu mal conseguia ficar em pé onde eu estava, é demais isto, a gente fica ..., (Análise) isto tudo que a gente está trabalhando, é incrível como a gente tem uma força, é um poder assim e isto tem feito que eu comece a ver a minha vida de uma forma diferente, antes eu ficava encucada com coisas sem importância, eu não fico mais assim, mudou, mas mudou espontaneamente, não é uma coisa eu quero que mude, mas é uma coisa lá de dentro, sinto que é meu, eu preciso, eu quero e eu vou conseguir,...então, claro que mais do que nunca, **a dor de cabeça** que eu senti, **a dor hoje na perna** que não é nada insuportável não tomei analgésico nem nada, passou assim,...(Auto-responsabilidade) **sei também que o que tem mexido comigo é a tia lá em casa, a história toda. [A dor] é para me testar. É, eu estou [decidida a honrar o Anjo da Mudança], não vou deixar ele escapar não, tirei ontem o Anjo do Nascimento, isto é uma vitória. é...e ela [a tia] realmente viu que estou decidida.** (H, 15 de julho, Consulta).**

(D-4) (Absoluto) **Estou passando pela mesma situação com a mesma pessoa (minha tia, irmã de meu pai) uma pessoa totalmente irresponsável e que não cresceu em nenhum sentido, sinto nitidamente que a presença dela me irrita, pois lembra muito meu pai. Está na minha casa desde o dia 12/07, (Auto-processamento) até então eu estava muito bem, hoje estou com **dor de cabeça** coisa que não sentia a algum tempo, me sinto ansiosa mas não precisei tomar **nenhuma medicação**.** (Análise) A sessão [acupuntura] foi ótima , a reunião também pude expor minha primeira vitória e isso foi muito gratificante. (Auto-responsabilidade) **No trabalho que fizemos hoje me senti**

meio “frustrada” pois achei que era capaz de ir mais longe na minha frase “eu não consigo.....” me libertar dessas culpas bobas de momento achei pouco, mas foi ali que meu emocional se sentiu mais estruturado, afinal é o início é onde preciso me colocar. Me comprometi a sentir essa frase e não levar isso a serio. (H, 14 de julho, Diário).

(Análise) A gente deixa que o tempo passe e a gente não se percebe, nunca sabe a gente não tem tempo não dá e quando a gente se dá por conta de tudo, os filhos já estão grandes e a gente deixou passar muito... muita coisa e a gente não é dona do próprio nariz e eu estou vendo isso só agora...mas não é tarde. Meu marido está numa revolta (rindo) ele não aceita minha mudança. Passei muito tempo enganchada nisto[referindo-se a possibilidade de mudança] mas eu chego lá ! .. Quando eu vim aqui... era de não conseguir falar eu achava que (Alternativa) **eu jamais iria conseguir falar na frente dos outros, me expressar da forma, fazer a focalização, me ver naquele momento, isso pra mim foi está sendo assim maravilhoso. ...** (Correr riscos) **é uma coisa muito da gente e tem que ficar escondendo? não é legal né, porque aqui está [sendo] exposto uma porção de coisas [comentando o que escreveu no Diário]** (H, 10ª reunião).

(Análise) A gente teve reunião na quinta, foi super tranquilo, eu estava super bem me arrumei...nunca me senti tão bem, com vontade, estava com vontade de ir [a formatura], foi agradável. Estava [bonita], estava me sentindo a verdadeira Helena. (Alternativa)**Exatamente, foi muito séria [a conversa com o marido sobre acabar com o casamento],mas assim, em nenhum momento fiquei nervosa, eu fiquei, claro, eu estou com dores, eu sinto, não posso nem tocar que arde tudo, estou com dor na cabeça, aquela coisarada de sempre,.aí ontem ele perguntou para mim se eu tinha certeza do que eu queria; Eu tenho certeza do que eu quero, aí ele começou a botar um monte de pontos , para ver se eu tropeçava em um deles, tu estás saindo de um depressão , vai morar sozinha?;** (Auto-responsabilidade) **Eu disse: não adianta botar nenhum impecilho porque desta vez é sério, conversamos com as crianças ontem a noite. Eu disse que não dava mais, que eu queria realmente me separar, eu ia embora, e que eles eram livres para saber o que eles queriam, com quem eles queriam ficar, e o que eles**

iam fazer da vida deles...aí o (marido) disse, na frente das crianças: tu tem certeza que é isto que tu queres? Pensa bem no que tu estás fazendo porque não sei o que, não é bem assim.... [o que disse para os filhos] eu não tenho que sair, eu quero sair, porque eu não quero mais morar na casa de ninguém, não tem mais nada a ver eu morar do lado da casa da tua avó.... aí passou tudo, já estava me preparando, vou levar isto, como é que a gente vai fazer com aquilo... ele ia alugar um apartamento para mim... (Absoluto) aí hoje de manhã a Beth me ligou, aí eu falei para ela, ela disse, vê os prós e os contras, e tal...porque eu realmente não tenho com quem conversar, não tenho...não tenho mais ninguém, não me sobrou mais ninguém, a gente conversou um monte...(Análise) eu acho que não vale a pena, mas também acho que não é justo eu sair de dentro da minha casa, (Absoluto) abrir mão de tudo, e deixar assim... (Auto-processamento) eu disse, antes de tu colocar alguém aqui dentro para morar, tu vais dar um jeito de me dar a minha metade, (Absoluto) eu não vou abrir mão... eu não vou abrir mão disto, eu não vou viver de aluguel, eu batalhei uma vida inteira junto contigo, eu ferrei para não dizer outra coisa e não vou abrir mão disto... (Análise) e assim, eu pensei muito hoje....aí ele veio dizer para mim, que ele sabe os motivos que eu não quero mais ele....isto não é de agora, aí ele veio dizer para mim que ele jamais vai falar os motivos que levou a gente a se separar...eu disse para ele que (Auto-responsabilidade) eu não tenho vergonha nenhuma de falar os motivos para uma pessoa que eu confio, ou para uma amiga ou coisa assim, (Absoluto) porque não sou só eu que passo por isso ou não é tu, mas se tu te sentes melhor assim, eu disse, o problema é teu....(Auto-responsabilidade) eu vou fazer o que eu acho certo. (Análise) Aí hoje ele chegou em casa, não tocou no assunto, daí eu disse ó vou te dizer que quero mais um tempo, quero pensar melhor nisso, marquei hora com uma psicóloga e vou realmente ter certeza, eu tenho esta certeza? eu quero isto? para não dizer, mais tarde, eu me arrepender. ... eu considero que é o que eu quero [se separar], não é novidade... há 10 anos que é uma palhaçada, não é um casamento, é uma palhaçada e o tempo está passando e eu estou ficando velha...e não tem mudança....não vai mais ter mudança.....(Auto-responsabilidade) eu estou tendo mudanças (Absoluto) e ele vai

penar por isto...porque dizem que a gente só dá valor depois que a gente perde e ele está sentindo isto...ele está me perdendo aos poucos, e ele está sentindo o drama, ele anda muito irritado.....não querer que eu vá morar sozinha é medo, não é porque eu não estou bem, ele sabe que eu estou bem, ele sabe que eu estou muito bem...(Auto-responsabilidade) eu venho me sentindo bem.....(Análise) hoje claro que **as dores se manifestaram**, mas eu passei um final de semana, ontem um dia muito tranquilo, e já tinha feito planos do que eu ia levar, não ia levar, do que...(Absoluto) **deixei bem claro** para as crianças tudo, não comentei com ninguém a não ser contigo e com a Beth... eles [os filhos] sabem, no fundo eles sabem mais que eu o que eu estou passando...é muito evidente é muito nítido aquilo, eles sabem que a minha vida com ele é o que? (Análise) Ir no mercado, ir para praia onde não acontece nada, eu não transo com meu marido há meses Solange, cheguei a passar dois anos sem transar com ele..isso é viver com um homem? Ele vale isto? (Controle interno) **Porque que eu deixei isto acontecer?**... (Análise) A partir do momento que eu digo que aquela pessoa não faz mais parte da minha vida do meu círculo de amizades, seja lá o que for, eu esqueço ela, eu sofro bastante durante um período, (Auto-responsabilidade) **mas eu também sei deixar para trás, sei largar isto e vou conseguir.... sinto [que está se libertando da mágoa]**... eu sinto assim então eu estou me propondo, vou me propor a olhar mais isto, na verdade está sendo **cômodo para mim também, neste momento** (Análise)....a situação ele está pagando meu tratamento, eu vou numa psicóloga, eu vou cuidar de mim... meu dia de Maria acabou por aqui...e tchau, não quis nem saber, larguei tudo lá [não fez as tarefas doméstica] ... mas eu estou muito tranquila, muito, assim acho que este suporte do grupo, de estar aqui contigo, isto tem feito que eu cresça muito....eu nunca tive esta oportunidade.....(Auto-responsabilidade) **até mesmo de querer...eu quero....e desta vez eu estou decidida a querer, por mim, que eu sempre tive..uma coisa eu sempre disse...um objetivo, eu quero ser feliz, não importa.... eu disse para ele [marido]: eu busco uma coisa, a minha vida inteira, eu quero ser feliz,** (Controle interno) **mas não está contigo a minha felicidade, não está contigo, a minha felicidade está em mim eu vou buscar...e eu vou achar. A minha felicidade está em mim e eu vou**

buscar ela e vou achar ela, eu vou.(Análise) Não vou dizer para ti que não estou chateada, pois abala muito; são 23 anos de casada mais 3 de namoro. Tudo leva tempo [para se resolver]; isto para mim é uma experiência nova... muito, muito para mim [concordando com a afirmação de Solange: fica claro que é emocional?] tanto que aquele medo, aquela coisa que eu tinha, não tem mais nada disto (Auto-responsabilidade)...é o meu emocional eu sei o que é. Tenho dormido super bem, estou tomando remédio ainda, mas eu nunca tive tão certa do que eu realmente eu queria para mim. (Análise) Claro que não [sei o que pode acontecer, concordando com Solange]... agora eu tenho a certeza e uma certa estrutura de que ...tudo isto que passei com minha família, toda esta dor, esta perda, de momento foi muito dolorido (Auto-responsabilidade) mas me fez crescer muito com isto, como pessoa como ser humano, me vendo eu nunca tive esta percepção de juntar dor sentimento ou me olhar como ser humano que eu sempre fui, de ver as minhas qualidades, eu só via defeito em mim, uma vida inteira eu pus defeito em mim, (Análise) cheguei ao ponto no relacionamento com meu marido, numa época, eu dizia o que tu queres que eu faça? Que eu ponha um silicone? Queres que eu faça uma cirurgia e voltar a ser virgem? Que ponto ridículo, humilhante eu chegava... - é verdade. Eu queria até poder comparar [antes e depois da participação no grupo]...os pés bem no chão, se tiver que ser vai ser. Eu ainda sonho com o príncipe encantado. (Novos Papéis) Eu ainda sonho, mas eu não quero ninguém para morar comigo, eu quero assim, eu vou telefonar, hoje eu estou afim de sair contigo, para jantar, fazer isto, isto e aquilo, depois o que vai ser não sei, o tempo dirá.; não tenho ninguém em mente, quem sabe um dia eu encontro, simplesmente não quero nem para amar, só para me sentir mulher de novo, só por prazer. (Análise) Percebo [que tem mágoa sobre relacionamento sexual] eu tive muitos sonhos, muitas frustrações com isto [de ter sido traída]. (Auto-responsabilidade) Eu vou chegar lá, eu já me sinto outra pessoa. Eu não achei que eu fosse capaz, eu nunca achei que nós mulheres fossemos tão fortes assim, e agente é; (Análise) eles [os homens] são muito frágeis, são verdadeiros maricas... [a raiva, a mágoa] não vai me dominar, ...eu já implorei, eu já pedi explicações, e hoje eu não quero mais nem saber. (H, 02 de agosto,

Consulta).

(D- 2) (Análise) Meu diário é bem longo, mas relembro tudo. **Tenho dor esporádica** mas sei do emocional (Auto-responsabilidade) **Tenho o maior prazer em ver todas as minhas mudanças.** –aprendi a me amar; tomar decisões; impor limites; me respeitar; perceber a diferença entre “[nome próprio] e Helena”; *saber que dor e emocional caminham de mãos dadas*; (Auto-processamento) **o mais importante de tudo é estar fazendo parte desse grupo maravilhoso e ter essa profissional brilhante nos aturando “coisa que não dever ter sido muito fácil”.** (H, 04 de agosto, Diário).

[exercício de visualização futura conduzido por Solange] (Análise) **Eu posso dizer que eu estou muito feliz depois deste tempo.....(Alternativa) que meu casamento está ótimo.** (Auto-responsabilidade) **Eu cresci muito** (Controle interno) ...*espiritualmente, eu sou uma outra pessoa mesmo.....tenho pensado muito em mim, tenho gostado muito de mim* . Realizei o sonho da minha vida que é ser avó. (Análise) **É melhor [estar aposentada], mas estou fazendo os doces que é uma coisa que eu adoro; acho muito bom, foi um aprendizado, está sendo muito legal.** (H, 13^a reunião).

(Análise) **Isto faz sentido** (H 08 de setembro consulta conjunta com Beth e Helena não falou, escutando apenas as falas de Beth).

(Análise) **Hoje é o dia de fechamento das reuniões, tive várias vitórias com a ajuda do grupo e individualmente também, descobri que eu** (Auto-responsabilidade) **existo, mereço respeito, tenho limites e sou cheia de defeitos** (Análise) **os quais estou trabalhando para ser um ser melhor comigo e com os outros.** (Auto-responsabilidade) **Admito que ainda não consegui, preciso de manutenção para largar alguns ressentimentos.** (Controle interno) **“Essa oportunidade de fazer parte do grupo do Anjo do Deleite foi única e serei eternamente grata”.** Adorei conhecer todas vocês... (Auto-responsabilidade) **eu gostaria [de compartilhar a fala de todas].** [sobre a observação de Solange sobre fazer limpeza quando melhoram] (Análise) **Está bagunçado dentro e quer arrumar fora. Faz sentido, em mim isto é muito nítido, eu melhoro eu começo a revirar as coisas. Lavei minha casa toda com mangueira!!!.** Parecíamos [se referindo à melhora da aparência física de todas] um bicho, aquela coisa raquítica, medonha

[comentando aspecto pessoal inicial] .Cheias de olheiras.(Auto-responsabilidade) **Não tem que ficar cuidando que nem menininhas [sobre elas agendarem sessões futuras]**(H, 16^a reunião).

(Análise) Eu estou bem, mais tranqüila [porque esclareceu uma situação com o marido] Não continuo com este desejo [de separação],às vezes me dá isto e eu não sei porque, ainda não sei porque, isto eu não consegui descobrir. [lembrança de traição]

(Absoluto) **Aquilo me deu um nojo dele assim. Ainda é muito .nítido e dói ainda.**

(Controle interno) **O que ainda me deixa mais tranqüila é que apesar de tudo eu estou tomando só meio comprimido de 1 mg para dormir, eu diminuí bastante a medicação e eu estou percebendo com muita clareza, quando a dor é emocional e isto foi uma das coisas melhores que aconteceu, isto é muito bom, isto foi uma descoberta muito grande.**

(Análise) Estou bem, me levanto bem ainda sinto cansada mas é bem menos, estou me sentindo bem, tranqüila, o cansaço é o cansado da fibro, **dor eu tenho mas não é nada.** Ainda tenho o cansaço de manhã da fibro e .o meu braço direito ainda está dormente, a minha mão está gelada, .principalmente na TPM, isto eu consigo notar, na TPM eu dou uma caída e é com tudo., **dores insuportáveis isto eu não tive mais.** Estou bastante feliz. tem questões ainda, as coisas são muito claras para mim, eu sei onde eu preciso trabalhar, onde eu preciso focalizar, eu sei exatamente; é [concordando que tem apego ao sofrimento]; e é estou sentindo esta semana toda aquela bola, então se eu consigo relaxar durante o dia, isto some. Então eu sei que não é nada, o meu emocional puramente...e que tem alguma coisa embaixo disto que precisa sair. Esta semana estou na TPM então fico mais agitada e (Absoluto) **tenho feito muita oração e tenho posto nas mãos de Deus e isto tem me ajudado muito. Seja feita a Tua vontade e isto tem me dado uma força imensa assim. É com Ele que tenho me apegado e o [marido] não se conforma que estou mudada. [marido dizendo] tu não pensavas assim, o que está acontecendo?** (Auto-responsabilidade) **isto não és tu. Eu disse sou eu sim, ele não admite isto que eu possa sentir desejo ou atração por outro homem, isto não entra na cabeça dele.** (Síntese) **Eu melhorei bastante, eu estou pensando em mim, estou fazendo as coisas quando eu posso, não estou mais me**

atropelando como eu fazia, às vezes pegam no meu pé, anda mais rápido, eu digo assim sou eu, assim que eu vou viver, então eles querem , uma brigaçada eu digo chega, não quero nem saber, sai fora, sai fora mesmo, eu quero viver a minha vida .e isto está me deixando muita tranqüila. (H, 27 de outubro Consulta).

MARIA

Vivencia em grupo, 02 de junho não compareceu, fez a consulta e não podia permanecer.

Dra (Reumatologista) falou com a Sra? (Auto-processamento) **Tenho fibromialgia, muitas dores pelo corpo**, não só na lombar, na pele da mão dói com sensação de queimação, tenho tensão nos ombros, um peso...a dor muda de lugar...diria aqui (mostrando na Escala) **a pior dor imaginável (10)**, tomo Miosam para dor é ruim porque seca a boca então evito tomar muito só quando não dá para agüentar, estou cheia de tomar remédios o efeito dura mais ou menos 6 meses aí tem que trocar de remédio...(Análise) me sinto irritada, de mau humor mas não sou de discutir, me sinto sem paciência e aí ofendo os outros...sinto muita mágoa, já cheguei a chorar em consultório de médico mas nunca fiz tratamento com psicóloga...quando estou trabalhando esqueço a dor...tenho dificuldade com dinheiro nunca que poderei pagar... (Auto-processamento) **eu vi sobre acupuntura e acho que é desconfortável e pensei que jamais faria..(Absoluto).meu marido está encostado e com dificuldade com dinheiro ele teve uma queda e machucou-se isto me abalou muito...** (Auto-processamento) **as vezes acordo [sonhei] ouvindo os gritos do marido e vem a imagem do sangramento parece que nunca vai sair da cabeça...por uma semana vinha o filme, via tudo de novo e sinto vontade de chorar, de gritar. (Absoluto) Mexeu bastante...fiquei com trauma...após isto tenho vontade de chorar e esquecer tudo, vontade de dormir e esquecer tudo....** (Auto-processamento) **[cuidou do marido em casa] quando penso ajudei quando ele precisou, lavei ele, cuidei e quando ele briga me**

vem o pensamento de que quando ele precisou de mim eu fiz, faria isto por qualquer pessoa....(Análise) estou falando sobre isto, nunca falo e estou com coragem para falar...parece que saiu uma carga de cima de mim...[lembrar a cena] me faz sentir dor nas costas (M, 02 de junho, Consulta).

(Dor 8) (Auto-processamento) O meu nome para divulgar a minha história é Maria. Vou dar todos os diagnóstico que eu tenho dos médicos, faço tratamento, gastrite, fibromialgia, tenho escoliose na coluna lombar e cervical. Há quase 2 meses atrás tive também diagnóstico de ameaça de derrame cerebral causado por problemas emocionais. Atualmente estou tomando 2 antidepressivos, medicação para o estomago, medicação para dor. A fibromialgia causa dores estranhas por todo o corpo principalmente nas articulações. Iniciei o tratamento por acupuntura mas não parei com o medicamento....poderia dormir até mais tarde mas não consigo, acordei 5 h da manhã e as 6 h tive que levantar não resisti a dor nas costas e também ansiedade comecei a lavar roupa, arear banheiro e limpar janelas. (Análise) A minha filha estava dormindo e eu deixei mas estava irritada com isso, parei um pouquinho para tomar café com meu marido e continuei a trabalhando ele percebeu que eu estava brava começou a me ajudar, lavou os tapetes,mas eu estava cansada e irritada (Absoluto) então parei disse não trabalho mais, não sou escrava de ninguém! (Auto-processamento) Liguei e marquei para fazer minha unha...tomei um banho e pedi ao meu marido que me levasse até lá ele talvez pensou em me ajudar me convidou para irmos jantar na casa do irmão dele eu disse que não queria ir ele se irritou ...(Auto-responsabilidade) eu gritei não quero sair! Quero ficar em casa, discutimos e (Análise) eu disse a ele que quando ele precisou da minha ajuda aí ele...entrei no carro bati a porta e (Absoluto) continuamos a discutir eu disse que vontade de sumir e não comandar mais ninguém até gritei com ele...[continua discussao] (Análise)...eu estava mais calma mas sentia ainda muita mágoa uma sensação de aperto no peito um mal estar muito grande e ao mesmo tempo me sentia aliviada porque disse tudo o que sentia naquela horas...a noite...tomei 1 comprimido para dormir e 1 comprimido de Miosam para dor. (M , 06 de junho, Diário).

(Análise) Como ela [Helena] falou que sentiu assim este alívio, eu também já passei por isto....nem lembro que sessão foi, (Novos papéis) eu desabafei eu disse tudo que eu sentia, eu chorei, meu Deus, falei coisas assim que eu jamais seria capaz de falar, e eu consegui falar tudo para ele [marido] e foi assim...(Análise) depois eu mesma me espantei do que eu consegui falar. (Auto-processamento) E também foi um alívio, saiu um peso de cima de mim, como tu falou que tinha aquela dor no peito eu sentia isto, aquele aperto que parecia mais uma mão segurando lá, apertando mesmo. (Análise) Eu tinha isto direto, qualquer coisa que eu lembrasse, pensasse, parece que aquilo estava sufocando. Daquele dia em diante eu não senti mais isto, não senti mais este peso, esta dor, eu senti como se aquilo tivesse ido embora....alguém tivesse ido embora, porque parecia assim instantâneo/. Esta sessão que eu tive, que eu consegui falar tudo... estava cheia de tudo...eu briguei com ele [o marido], eu xinguei... eu nunca tinha feito isto....[disse ao marido]” (Absoluto) olha tem hora que tenho vontade de largar tudo, sumir, desaparecer, não ver mais ninguém”.Eu sempre tinha escutado, [procurava] entender o marido, todo mundo... se eu falasse alguma coisa mais alto... me recriminavam; (Auto-processamento) aquele dia.eu disse tudo,.larguei tudo que eu estava fazendo e sai; não quero saber de mais nada..(Alternativas).e [foi]depois deste dia que eu vim aqui e falei tudo isto para ela[alguém que a incomodava] que eu consegui falar mesmo, botar tudo que eu estava sentindo, eu melhorei....eu melhorei. As outras vezes quando nós discutíamos eu ficava assim, não falava o que eu queria e ficava quieta; (Correr riscos) aquele dia eu tive coragem e briguei mesmo. Meu Deus....me dê calma pois não quero deixar esta coisa pela metade, tem que continuar....(Análise) mas como ele estava assim tão calmo, eu me acalmei. Me deitei no quarto das meninas, deitei ali, não dormi...fiquei ali... estava irritada... me acalmei....conversamos, sem tocar naquele assunto.... eu pedi para ele lavar louça para eu não estragar minha unha. Exigi que ele lavasse a louça bem limpa. Eu sequei a louça para ele mas...sabe..eu mandei assim. Ele aceitou tudo numa boa.(Auto-responsabilidade) ai também pensei, também vou ter que entender, vou ter que ceder um pouco... ai passou.....deste dia em diante melhorou muito. (Análise) Eu tinha dor,

dor de cabeça, dor nas pernas, dor nos braços, dor na coluna, era dor por todo o corpo, uma dor estranha mesmo e quando acontecia uma coisa assim que eu ficava assim irritada ou tinha ódio....hoje passou.[respondendo a pergunta de Beth: o que refletiu na tua dor isto]. Faz muito tempo que eu não me queixo mais destas dores estranhas a não ser esta **dor de cabeça** que uns dias para cá tem me incomodado, mas outra coisa mais não; **Aquelas dores sumiram mesmo**.(Novos papéis) Tirei um antidepressivo que eu tomava, fui diminuindo a dose e tirei e eu acho que não está me fazendo falta... (Auto-responsabilidade) **melhorei mesmo, se não 100% mas 90% com certeza**.Foi tão bom, meu Deus...eu pude me impor mais e antes eu não fazia isto. Eu não tinha coragem para nada.. .mas foi muito bom... (Análise) Antes eu fazia assim; eu chorava quieta no canto. Meu marido me desconsiderava; eu não podia conversar,..se eu fosse falar uma coisa não dava porque ele se alterava, ficava falando alto... coisa assim...discutindo; não deixava eu falar o que eu queria, (Auto-responsabilidade) **eu não gosto disto**.Já passei por isto, (Síntese) **agora entendo que minha vida é a minha vida; agora eu já sei entender isto**, (novos papéis) eu já consigo deitar na cama e pensar: -ah! Elas vão se divertir [comentando a fala de Helena sobre os filhos]... ser avó é a mesma coisa que ser mãe pela segunda vez...(Auto-responsabilidade) **Eu já comecei a esvaziar o meu** [comentando a fala de Solange sobre esvaziar o “armário”] o que mais me incomodava eu estou conseguindo me liberar... para mim, estas sessões que eu tenho feito com a Solange está sendo de grande proveito, de grande valia mesmo, porque eu aprendi com ela, (Análise) eu não tinha assim uma pessoa com quem eu pudesse conversar, mas conversar mesmo, aquilo assim que eu só falaria como eu falei para ela. ... Não tenho alguém assim pertinho para conversar abertamente; não falava [com as filhas], com medo, agora não, melhorou muito a minha relação com elas em casa e eu já consigo falar mais do passado com elas, antes eu não conseguia, para mim tudo era fechado, trancado. (Novos papéis) **Eu não fiz nada de errado, custa eu conversar? Contar?** (Auto-responsabilidade) **Para eu poder saber mais delas também e agora a gente já conversa**... (Novos papéis) Tanto a relação com as minhas filhas como com o meu marido, depois deste grito que eu dei melhorou

bastante; porque ele também aprendeu a me ouvir. (M, 4ª reunião).

(Auto-processamento) **pode gravar.** [a semana] não muito boa mas por um lado foi boa... em casa, atarefada com muito serviço. Trabalhando, trabalhando, ...eu pensei ...vou largar todo este serviço e vou comer uma coisa. (Análise) Não agüento mais, estava cansada, estava me sentindo ruim assim. Dor nas costas tive bastante esta semana. Aí peguei o telefone e liguei para minha vizinha, mais para baixo, para ela fazer minha unha... minha filha tinha acabado de acordar, e eu já estava estressada, fazendo o serviço sozinha e ela dormindo... veio meu marido e disse que hoje de noitizinha, de tardizinha vamos jantar lá na casa de meu irmão? (Auto-responsabilidade) **Eu disse, não ,não quero sair de casa, estou cansada, quero terminar meu serviço a tarde ainda, estou cansada. Ele já se irritou, eu quero te tirar de casa, tu não sai, não sei o que me deu uma agonia ...eu disse não vou não quero. Gritei gritei com ele...não vou, não quero ir e pronto.....ele disse então eu vou... Vá, pode ir..eu disse.** Ele disse que não quero mais ficar na barra da tua saia, e ficando estressado que nem você.....**então vai,** (Análise) quando você precisou de mim tu ficou na barra da minha saia, aí eu me lembrei que ele precisou de mim e eu fiquei o tempo todo o ajudando. Eu me lembrei daquilo na hora,quando precisou de mim ficou na barra da minha saia...ele disse um monte de coisa....quando eu precisar vou meter a mão. Daí eu fui chorando pelo caminho e dizendo um monte de coisa para ele, me soltei e desabafei...Eu fui ali, falando para ele... (Absoluto) **entrei lá no quarto da minha filha e disse que eu tinha vontade de sumir, ninguém olhava para mim...cada um tem os seus problemas, cada um tem a sua vida e ninguém me [ouve]e eu só tenho a obrigação de escutar de ser cliente, de compreender um, compreender o outro, todo mundo....(Análise)** mas agora na hora que vou falar alguma coisa, quando vou falar alguma coisa daí me chamam de chatade ruim porque aí estou brigando estou gritando, sou isso aquilo. Então a única que não tem o direito de gritar mais alto, de desabar sou eu....mas aquele dia gritei....daí ele ficou...[respondendo se costumar ter este tipo de reação] Não, não é freqüente, faz muito tempo que aconteceu isto, nunca mais tinha feito isto..eu sempre vinha só ajeitando tentando não brigar....aquele dia eu

tava afim de gritar mesmo....aí ele tb. se assustou, porque nunca viu eu fazer assim...[marido propôs busca-la na manicure] não ligo, eu vou a pé, (Absoluto) eu tinha vontade de sumir...desaparecer porque então não incomodava mais ninguém,[marido] (Novos papéis) não ficou de cara fechada, .os outras vezes se a gente discutia ...eu fico com mágoa...fico assim quieta, não falo fico um tempão assim guardo mesmo. Eu não consigo ...pode ta falando comigo me tratando bem e tudo mas eu fico sempre pensando naquilo que ele me falou...neste dia eu pensei assim, não sei porque, deixa para lá não vale a pena ficar me estressando mais ...chega...aí eu disse olha tu vai lavar a louça para mim que eu não vou estragar a minha unha(Alternativas) tu vai lavar a louça para mim, quando ficava sozinha eu estava trabalhando e você ficava aí, e fazia comida e lavava a louça, agora tu vai lavar a louça... foi [novidade(rindo), meio surpresa] e disse para lavar bem limpinho com bastante detergente e não deixar nada gorduroso, (falando com bastante ênfase), dei a ordem bem assim.(Análise) Parece que aquilo me aliviou, assim. Eu que não consigo dormir de tarde, assim, não consigo me concentrar para descansar um pouco nem que eu queira, as vezes até deito um pouquinho, ele foi e dormiu, eu fiquei determinando o serviço e fiquei. (Síntese) Eu estava me sentindo aliviada, e ele também. Estava bem. Assim, a partir do momento que disse tudo que eu tinha vontade, não sei o que deu, o que ele pensou também, sei que aí ficou calmo e eu também. Passamos o final de semana bem, Passamos um dia bem tranquilo , e passamos a semana bem porque pelo menos eu falei tudo que eu queria, fiz assim me entender que eu.... Meu Deus Do Céu, também tenho direito de gritar, de falar alto, foi o que aconteceu e passei assim melhor. Tive **muita dor de cabeça** esta semana, mas já tenho mesmo dor de cabeça....quando dói 3 dias , ela continua doendo. Tomo remédio daqui um pouquinho volta de novo. Tanto é que hoje que estou sem dor de cabeça e melhorou.....(surpreendida) melhorou mesmo: porque eu não fiquei assim com aquela....., acho que eu desabafei na hora que me deu vontade, falei tudo que eu queria falar e ele sei lá...se teve paciência ou achou que eu tinha razão que eu tinha de dizer também e eu não fiquei calada...as outras vezes eu fico quieta , procuro resolver, digo

então tá, tá bom, pronto, pronto, acabou para não discutir, não gosto de discussão. [eu] ficava muito mal. Além de mal humorada, ficava...me sentia mal mesmo, parecia que o mundo ia desabar na minha cabeça, daí. Me sentia um lixo. Parecia assim que eu não tinha valor para nada. (Análise) Dor de cabeça faz muito tempo que tenho...é uma dor de cabeça assim, não é tão forte, de a ponto de eu me entregar, coisa assim não, mas fica ali que eu não esqueço nunca e se eu durmo alivia mas no outro dia eu acordo e a dor de cabeça continua...é direto e o remédio pode ser qualquer tipo de remédio que eu tome para dor, alivia um pouco e daí a pouco ela volta, sempre assim....só que assim, esta semana tirando a dor de cabeça, foi bem melhor.... depois minha mãe veio ela não tinha vindo ainda, ela mora em Lages. (Correr riscos) [convidei para fazer focar sobre o ocorrido, aceitou] e eu fui me irritando, irritando..., sinto o peito... aqui dentro, uma coisa me oprimindo... tenho vontade de correr, de sumir, de ficar dentro de um buraco... como se as coisas que eu sinto não tem valor para ninguém, não tem importância para ninguém, que eu tenho só obrigação, não tenho direitos... como se passasse um filme na minha cabeça, de tudo que eu já passei, de tudo que eu já vivi... muito.....(Análise) logo que casei[pausa] [chorando].incompreensão do meu marido, ele saía e ia para os bares e me deixava sozinha em casa, não podia sair, ele tinha ciúmes, ficava inventando coisas, tive as minhas filhas, todas perto uma perto da outra, sinto mágoa dele... e ele sempre deixou a gente em segundo plano.....sempre deu mais atenção ao pai e a mãe dele, a família dele, e o que eles diziam e tudo...passei até necessidade de comida em casa....e sempre fiquei quieta...nunca falei nada para meu pai, porque meu pai era a pessoa mais boa que tinha para mim nunca falava nada....meu pai morreu achando que ele era o melhor genro do mundo...porque eu sempre ficava quieta, nunca dizia nada...sofri muito neste tempo, as meninas eram pequenaschorandodepois que foram crescendo, a mais nova estava com 7 anos....ai que comecei a pensar e a achar que minha vida não podia se resumir só em ficar em casa e agüentar tudo calada....uma vez que ele disse para mim que queria ir embora, que os irmãos dele já moravam em Blumenau, já, eu disse que não, que eu não saía de lá. Foi o único lugar que eu gostava de morar, quando a gente saiu do mato

e trabalhava na fazenda, a cidadezinha perto de Lages, compramos uma casa...e eu disse que de lá eu não iria sair....(Auto-responsabilidade) eu disse que eu ficaria lá, se ele quisesse vir ele que viesse sozinho... Me incomoda porque as vezes faz um mau negócio, negócio errado, dá errado e depois quem sofre conseqüências é a gente em casa, fica devendo, coisa assim....ele até hoje ainda as vezes a gente passa por esta situação... só que como eu disse, parece que quando as coisas vão passando tenho mais força para dizer não ou dizer sim, impor a minha vontade. (Controle interno) Hoje em dia me considero uma mulher mais livre, eu trabalho, pego meu dinheiro, compro o que eu quero, compro o que eu posso, e ajudo em casa, tudo, faço tudo, compro o que precisa para casa...o que eu posso e ele faz os negócios dele, ainda lá para o sítio do pai dele, ele chega lá é outra pessoa. Ele muda... eu acho que não tem nada que eu faria só para mim. (M, 16 de junho, Consulta).

(D- 4) (Auto-processamento) Passei o feriado e final de semana viajando com minha filha, meu genro e minha netinha que tem três anos e é uma gracinha. Visitei meus sogros e cunhadas também a minha irmã que mora perto deles. Meu marido também foi com o irmão e sobrinha dele. Domingo pela manhã eu já vim embora e ele chegou a noite. (Auto-responsabilidade) Passei estes três dias muito feliz (Análise) pois conversamos muito com minha sogra pela qual tenho muita admiração. Rimos muito com ela e minhas cunhadas, também foi muito bom rever as minhas irmãs e sobrinhos que estavam na casa da minha irmã que mora lá no sítio.(Controle interno) Caminhei pelas estradas e gramados e senti o cheiro da árvores e me senti livre, leve e solta e procurei esquecer todos os meus problemas e viver intensamente aquelas momentos. (Análise) A noite eu sempre tinha dor de cabeça e tomava os meus remédios...mas dormi e acordei feliz. (M, 23 de junho, Diário).

(Análise) Eu só tenho a festejar, graças à Deus, faz 5 semanas, não contei mas faz **5 semanas sem nada de dor**.....(Auto-responsabilidade) e os probleminhas com o marido, olha, estou tirando de letra... é estou tirando de letra, nem vou falar do meu porque...(rindo) ... (Auto-processamento) Dirigindo-se a Helena] você é uma mulher bonita, você é linda , você precisa se amar, você merece ser feliz. você tem tudo para

ser feliz, guria, tu és linda, tu és uma ótima mãe, (Controle interno) **tenho certeza que és uma profissional..não deixa que ninguém pise em cima de ti, você é tudo ...precisas saber disto, precisa se valorizar.** (M, 7ª reunião).

(Auto-processamento) **Minha semana tem sido cada vez melhor, não sinto mais nenhuma dor**, não tomo mais remédio nenhum para dor; é estou tomando aquele [preventivo para cefaléia], só a noite; é remédio ...(Análise) eu digo assim um analgésico para dor que eu não agüentava, se eu não tomava um analgésico eu não agüentava; (Auto-responsabilidade) **antidepressivo eu tirei aquele que falei e só continuo com o Rivotril , mas já estou diminuindo;** (Controle interno) **estou só deixando a metade, eu fui tirando porque eu quero tirar tudo, eu quero. Pois é, eu quero tirar tudo, chega de gastar com remédio , estou cansada, e assim sabe,** (Análise) **me sinto bem só por não ter dor, me sinto mais leve mais animada...** (Novos papéis) vivia só pensava no que vou pagar tudo no mês que vem, me deixava angustiada,nervosa...e agora não ah! Se eu não der para pagar este mês, pago um pouco, nem que eu pague juro mas mês pago o resto;(Síntese) **pelo menos eu me consolo porque estou pagando aquilo que é meu [a casa]. agora está bem melhor. E os problemas de discussão, de qualquer coisinha assim que eu não gosto eu não sei mais ficar assim angustiada, brava, sem falar nada isto e aquilo, quando é muita coisa eu falo, falo, se é coisa mínima eu deixo e também não estou nem aí para isto, eu penso que eu estou certa ou ele está errado tento convencer que está errado se não quis problema dele, não me estresso mais com estas mínimas coisas, não mesmo. Meu Deus, isto me incomodava, me incomodava, eu olho para trás e ...** (Auto-processamento) **Meu Deus! esqueci de trazer o meu diário, esta semana escrevi bastante a respeito disto. Porque antes eu ficava assim, eu já sentia de vereda calar a boca, aquela dor no peito, dor na nuca, aquela dor nos ombros, aquele peso nos meus ombros...eu tinha nenhuma vontade....a idéia mais rápida que me vinha na cabeça era tomar um comprimido bem forte ou tomar dois comprimidos e deitar e dormir, parecia assim que eu esquecia aquilo tudo e pronto...eu não tinha reação assim de conversar ou de expor o que eu estava sentindo...ou....ou então pensar : deixa isto para lá , passou ,**

vai passar....não eu não tinha esta reaçãoa minha reação era ...quando não era de raiva que eu não podia gritar, eu não gritava, não flava nada.. (Análise) era triste, era triste, era assim sabe, meu Deus..horível mesmo...era uma sensação assim deimpotência, de não ter coragem, de achar que a única solução era aquilo, dormir, esquecer e não adiantava porque no outro dia ou no mesmo dia continuava a mesma coisa. ... Já faz tempo eu sinto algumas dores mas de jeito nenhum é o mesmo. [A perspectiva] é diferente, muito diferente...com o remédio eu tinha que continuar tomando, se eu ficasse uma semana sem tomar o remédio para dor, o remédio para fibromialgia que ela me deu o máximo que eu agüentava era uma semana. .. muito bom, estou gostando [das reuniões] porque eu já passei pelo problema que elas estão passando agora... (Síntese) eu consigo assim pensar que eu já superei o que elas não estão conseguindo superar ainda, eu já superei, meu Deus do céu, (Auto-responsabilidade) aquele dia eu até falei para ela: luta!Vai em frente, porque vais descobrir a maneira certa de superar isto, porque não adianta culpar o marido, culpar a filha, não adianta culpar a mãe o pai, ninguém. (Síntese) Eu senti dentro de mim que não podia ficar culpando os outros....da maneira possível minha mãe soube me amar, meu pai também; Por que eu tive aquilo tudo? Mas a minha maior mágoa que eu tinha, foi a mudança de vida de solteiro para casada...na minha casa, a minha educação , os meus costumes eram diferente; foi um sofrimento, além da mudança de vida ainda a situação financeira sempre foi precária, eu passei por vários problemas. (Análise) De uns tempos para cá que a gente conseguiu se estabilizar um pouco e eu também consegui me impor mais, (Síntese) não posso viver a vida que ele quer ou que a família dele quer, eu tenho que viver a minha vida, o que eu acho que é bom para mim desde que eu não esteja prejudicando ninguém, a minha vida é a minha vida; eu também tenho isto, também protejo tento proteger as minhas filhas (Auto-responsabilidade) só que agora eu entendo que cada uma delas tem uma vida diferente, tem uma cabeça diferente, então explicar, aconselhar, orientar direitinho a gente faz, se erra agüenta as conseqüências... eu agora consigo ver os meus problemas, definir os meus problemas e consigo tentar resolver sozinha..largar as coisas que eu penso que

está errado, mesmo que me contrariem, que digam que está errado mas se eu achar que está correto eu vou continuar afirmando istoa não ser que seja uma coisa que eu venha a descobrir que eu estou errada eu sou capaz de pedir desculpa , sou capaz de...e antes não, antes eu não fazia isto. (Síntese) Agora não, agora eu já sei....às vezes ainda tem a primeira reação e ainda é de ficar braba e dizer as coisas. Estou muito feliz, acho que cada vez vai ser melhor, porque com certeza eu aprendi muito, aprendi muito a ser mais eu, às vezes ter paciência na hora certa, porque se fosse em outros tempos ia me entupir de remédio, e ficava lá na cama, sem fazer nada, chorando pelos cantos, agora não. (Correr riscos) Sexta feira de manhã vou arrumar minha bolsa e ó vou me mandar para casa da mãe e vou bem sozinha, e vou de ônibus; eu não tinha coragem, sabe o que é não ter coragem de enfrentar uma viagem? (Análise) antes eu só tinha vontade de parar em casa, deitada...se chegava bastante gente eu ficava ali sabe...sem ânimo as vezes até para conversar, e agora não. Estou muito feliz... fazer meu serviço direitinho... porque se meus exames estão todos bons, se eu não tenho nenhum problema grave assim, (Correr riscos) porque não vou conseguir me libertar de coisa que estão me incomodando lá dentro...eu vou me libertar eu posso eu sou capaz....eu tenho que ser feliz, mereço. Já estou umas semanas sem dor, se tu olhar aquela escalinha estão todas em branco (M, 7 de julho, Consulta).

(Sem dor) (Análise) Hoje 6º feira após a sessão de ontem em que falei mais coisas que estavam guardadas e que me fez muito bem. Chorei, sorri, mas foi muito bom, estou me sentindo um pouco cansada, o bom é que eu continuo sem dor, estou tomando apenas os antidepressivos e o medicamento para insônia. (Auto-responsabilidade) Em relação a pergunta que em foi feita, o melhor que eu tenho que descobrir, que sentimento mais forte que existe dentro de mim, (Síntese) mas eu acho que já sei o que é, eu preciso em primeiro lugar me amar, , me respeitar, e sentir-me muito feliz para poder amar e fazer as pessoas que me cercam também sentirem-se felizes e amadas por mim, para isso eu preciso aprender a aceitar e conviver com os problemas que não posso solucionar. (M, 15 de julho, Diário).

(Auto-processamento) Não sei se contei com vocês semana passada que

domingo dia 24 ia estar fazendo aniversário de casamento, 29 anos de casado e nesses 29 anos comi o pão que o diabo amassou também (risos)... até pensei uma vez em me separar. (Análise) Eu aprendi que a gente casou, meu Deus tem que fazer de tudo pra viver pra viver junto no momento que vc escolheu aquela pessoa a gente tem que valorizar também esse lado e passamos por várias dificuldades e agora completamos 29 anos de casados e de uns tempos pra cá como eu falei, (Auto-responsabilidade) aquele dia se vocês se lembram eu dei uma virada assim firme na minha vida, deu uma virada mesmo; tenho que ser respeitada tenho que ter voz ativa.. tenho que dizer "eu quero que seja assim" "eu quero que faça assim" "eu posso fazer isso". (Controle interno) Eu disse [para o marido] olha eu não quero presente [de casamento] a não ser ir no show do Bruno e Maroni... e foi tão bom tão bom assim tão divertido. (Novos papéis) Chegamos em casa ainda ele fez o chimarrão tomamos o chimarrão para depois ir dormir ele esqueceu que era segunda feira e tinha que trabalhar sabe e eu me diverti e ele também se divertiu assim no show ...foi tão bom. é foi tão bom assim tão bom mesmo que eu cantei eu dancei eu fiz ele dançar também dançamos sabe assim foi ótimo foi maravilhoso (Síntese)e como ela disse assim que na hora que eu cheguei ai como vc está bonita eu disse eu estou tão feliz que a semana toda eu tb estou me achando bonita eu tb estou me achando bonita (rindo)... **não tenho mais dor nem nada assim sabe** .(Auto-responsabilidade) Eu trabalho eu caminho eu faço hidroginástica eu chego... em casa lavo roupa faço tudo e não tenho dor eu estou bem estou me sentindo assim nova..... nova! (Correr riscos) Ele [marido]falou para minha filha: a tua mãe estava igual a uma menina ontem (risos) estava igual uma menina eu disse (filha) foi assim que eu senti mesmo parece uma menina uma adolescente pulando cantando. Olha agora foi assim maravilhoso foi bom mesmo pra vcs eu queria contar assim pra vcs verem como meu Deus como foi bom a virada que eu dei na **minha vida...**(Novos papéis) como isso ta me ajudando até consegui trazer mais ele pra perto de mim assim né a gente se entendendo bem se entendendo melhor em tudo em tudo....está sendo assim muito, muito bom mesmo... eu só tenho a agradecer e a comemoraré como eu disse naquele dia a gente pode tudo.É só querer basta querer

e vê assim a beleza num pequeno grão de areia nas pequenas coisas ...cada coisinha. cada momento...e querendo ter ..pensa que não é capaz de nada e a gente é capaz de tudo.....antes eu achava assim, meu Deus....alguém tem que me dizer que sou boa mãe que eu sou boa esposa que eu sou ..alguém tem que me dizer.... mas isso não precisa a gente mesmo tem que ver isso né..... tem que se valorizar pra pode a gente conseguir as coisas (M, 10ª reunião).

(Análise) Como estou dizendo, **esta dor** não é das dores antigas não. É uma dor diferente até estou começando a pensar que seria uma coisa de ruim uma coisa assim, porque ela não é assim na coluna mesmo, é mais do lado, lado direito não! faz tempo que eu venho sentindo de vez em quando e agora voltou de novo, eu desconfio as vezes porque dói assim atrás para o lado e ao mesmo tempo aqui para frente [mostrando baixo ventre] faz uns 8 meses que eu fiz [exame ginecológico]... bem melhor [o intestino] , esta semana está ótimo, todos os dias; está bem melhor mesmo, sem laxante... (Auto-responsabilidade) é está [presente a paz], embora eu ainda sinto umas recaídas minhas, até escrevi aí, domingo, por exemplo, por nada eu dei um recaída depois eu percebi [no relacionamento com o marido] fiquei quieta porque ele sempre fica quieto, nunca fala,e eu se fosse falar ia brigar, eu vou ficar batendo boca, brigando, discutindo .(Controle internos) Aí eu pensei: estava tão bom a gente se entendendo,sem briga sem discussão sem ressentimento era muito bom, também era muito bom para durar... a dúvida, é! era bom demais. Fazia tanto tempo que a gente não discutia, nem brigava. (Correr riscos) [No dia do aniversário dele] cheguei dei um abraço nele, cumprimentei pelo aniversário e falei que amava muito ele, ele ficou surpreso, tem certeza? Tenho, se não tivesse não estava mais aqui.(Análise) Ele não falou mais nada nem eu Dali pra cá melhorou ,aí conversamos, pronto..passou e ele já voltou a conversar direito eu também... Graças à Deus, já melhorou tudo, ele já voltou também, tem hora sei lá que ele também fica diferente reage diferente, é o stress mesmomelhorou, mas tudo voltou ao normal. (Síntese) Aí me pensei aquele dia, será que estou fraquejando de novo? Será que estou com dúvida de novo? Que sou forte, tenho que ser forte, não posso ficar dando.assim,dando chance para voltar. fiquei

na dúvida, é! (Correr riscos) percebi que estava na dúvida mas já tive força para reagir... (M, 04 de agosto, Consulta).

(0 dor) (Análise) Já umas oito semanas que **eu estou sem nenhuma dor**, então não sou mais a Maria das dores mas sim uma mulher feliz. (Síntese) Agora eu sei distinguir o sentimento que tanto me atormentava, era uma grande mágoa, já consigo enfrentar os problemas do dia a dia sem sofrer tanto com isso, sei me valorizar não preciso que outras pessoas façam isto por mim. Me amo acima de tudo e me respeito muito como sempre o fiz e com isso eu amo outras pessoa e as respeito com os seus defeitos, mas também sei valorizar as suas qualidades. (Novos papéis) Agora procuro viver tudo aquilo não vivi antes procuro compensar o tempo perdido que passei me correndo com um sentimento que não dava espaço para outros que são mais gostosos de viver. (Alternativas) Com o meu marido estou descobrindo prazeres que antes não sentia e nem sequer tentava sentir. (Auto-responsabilidade) Aprendi a dizer não, a ter atitudes próprias sem medo de ser criticada ou magoar as pessoas a quem eu tenho apego, respeito, as considero, tais como os meus sogros e cunhados. (Controle interno) Estou me achando mais bela e vejo beleza em tudo e todos até mesmo nos mais pequenas coisas da natureza. (Auto-responsabilidade) Olhos as minhas plantinhas e as vejo sempre com flores, muitas flores! Até aquela que não tem flores também são lindas, estou descobrindo o prazer de viver e (Controle interno) sobreviver com os meus problemas financeiros que não são poucos mas eu vou conseguir equilibrando-as no meu trabalho nas tarefas do dia a dia sinto-me feliz porque estou prestando serviços a uma família da qual eu também faço parte a quase 10 anos, em poder ajudar uma criança que eu vi nascer e ajudei a criar e agora ajudo na educação pois me sinto feliz em poder ajuda-las nas suas tarefas escolares com o pouco que aprendi no ensino fundamental que conclui com muito sacrifício e mais por falta de tempo.(Auto-responsabilidade) Em relação a minha vida familiar estou passando por uma mudança, mais uma vez. Minha filha está se preparando para ir morar em outra cidade em busca de vários sonhos talvez em busca dela mesma. Estou tentando reagir normalmente, está sendo muito difícil para enfrentar mas até agora estou sendo forte, pois sei que ela

está procurando a felicidade. Maria. (M, 01 de agosto, Diário).

(Controle interno) [exercício de visualização conduzido por Solange] comprei meu carro, estou dirigindo, vou e volto do meu trabalho, já me aposentei mas estou trabalhando, voltei a estudar, estou terminando o 2 grau que eu tinha parado. (Alternativa) Eu também quero me aperfeiçoar não na acupuntura... já que estou estudando pretendo fazer massagem, uma coisa assim e também aplicar nesta área da comunidade...tem tanta gente que necessita e que não podem por problemas financeiros, (Novos papéis) então eu abrirei um serviço de massagem em casa, vou maneirar....atender mais barato ficar sem ganhar nada também não dá.....(Correr riscos) Fazer um tipo de trabalho assim, foi muito bom aquele 7 anos passados, me abriram muito o olho, eu aprendi a viver assim, a ver as coisas com mais clareza, me conhecer melhor, aprendi a conviver com problemas, a gente sempre tem problemas mas a gente aprende a viver com eles ... (Controle interno) [e respondendo a pergunta de Solange] nunca mais tive dor ... [não utilizo] nenhuma, estou dormindo muito bem, (rindo), meu casamento continua muito bem, firme, nós estamos nós 2 aposentados mas nos dois continuamos trabalhando porque 2 aposentados juntos não dá certo ... minha família vai muito bem, minhas filhas também... só tenho uma que é ainda está solteira, as outras estão casadas e veio mais um neto, tenho 4 netos.....minha família está muito bem... sabe que eu só tenho minha mãe que continua vivendo, já, fui de carro visitá-la, 250 km sozinha dirigindo (rindo) ...[sobre o comentário de Solange de que são todas umas mulheres vitoriosas] graças a Solange que nos ensinou a caminhar, a dar estes passos, ao grupo também eu aprendi muito com as pessoas que participaram do grupo naquele tempo, acho que foi um grande passo para mim, e também, como ela disse, a medicina evolui muito eu tenho ouvido tanto falar disto, tantas outras técnicas, também que eu fico muito contente porque nossa como isto está evoluindo, para eu que não acreditava nestas coisas assim, nem pensava ...eu estou completamente livre da medicação. Eu mesma mudei bastante, sei que vai continuar mudando [a medicina] abrindo mais e mais espaço para este tipo de medicina alternativa. (Síntese) Acho está evoluindo bastante mesmo e eu continuo muito bem,

muito feliz, estou cada vez mais jovem (risos gerais)... continuo fã deles [do Bruno e Marroni,]... ah sim, fui à vários shows, uns 3 ou 4 [risadas gerais] ... muito bom, a vida continua...eu fico muito feliz de ter encontrado vocês todas aqui... ninguém mais brigou [com os maridos], somos todas felizes (M, 13^a reunião).

(Análise) Apesar da gripe mesmo que passou, eu estou bem. Estou me sentindo muito bem mesmo, aquelas dores de fibromialgia nunca mais me incomodou; ah sim, acho que sim [são 4 meses], eu já perdi as contas agora, e a **dor de cabeça não tive mais**. (Novos papéis) Estou sem [medicação profilática] e a metade [da medicação para dormir].(Alternativas) Eu tenho tido mais sono, eu acho que eu ainda não consegui tirar este comprimido mais por hábito...eu estou com a última cartela agora e eu já estou pensando que em vez de tomar a metade tomar só a terceira parte e a hora que terminar eu parar, eu acho que está mais por hábito porque eu sinto sono, durante o dia. Com certeza [pode ter problemas com o sono], (Correr riscos) **mas eu estou disposta porque eu quero tirar todos ...quero me ver livre da medicação**(Controle interno) e eu me sinto bem, disposta, animada, consigo enfrentar qualquer probleminha que antes era para mim uma coisa, era um problemão, agora não. É, com certeza [a mudança da filha vai afetar],(chorando), eu nem conseguia falar sobre isto, mas sinto porque é difícil, nenhuma saiu de casa até agora, para morar fora de casa, só quem casou. Todas estão perto.....só que penso assim, se é a vontade dela, ela escolheu isto, eu não posso impedir; Vai para trabalhar, para estudar porque aqui não está conseguindo mais. (Análise) Ela trabalha bastante, trabalha desde cedo a noite e não tem condições de estudar porque ...por falta de tempo e também por falta de dinheiro e ela resolveu ir para lá...(chorando). [sentindo] um vazio; (Novos papéis) até agora estou tentando segurar a dor, não mostrar para não ...não magoar ela, para ela não dizer que estou querendo manobrar ou chantageando ou coisa assim, mas está difícil. Mas não vou explicar para ela, até agora eu tenho procurado não conversar a respeito disto, evito conversar com ela porque eu não queria chorar para ela, não queria que ela ficasse chateada. (Auto-responsabilidade) **Estou me sentindo forte para enfrentar este problema, sei que vai doer vou sofrer mas que vou superar, eu vou superar e também**

Curitiba não é o final do mundo. ela está bem cuidada, trabalhavam quase 2 anos juntos [ela e a amiga de Curitiba] e sei também que se for a sorte dela de encontrar um bom trabalho para poder estudar que é o que ela quer vai dar tudo certo, e se não for ela volta para trás e encontra o caminho por aqui mesmo. (Análise) Tenho que chorar, isto é normal para mim, já chorei tanto, até é de se admirar se não chorar agora. Ela [a filha] vai aprender muito.... está tudo dando certo, se a gente discute, meu marido a eu, a gente discute por um problema mas eu não fico quieta, não choro não fico pensando em dormir como eu fazia antes, agora não eu sei defender minhas idéias, se ele não gostou problema dele, então vai ter que concordar ou discordar mas vai ter que me escutar.. (Síntese) Eu continuo assim, bem firme... dele ver que eu não sou uma coitadinha, não sou nada, sou uma pessoa, sou humana, também tenho direitos, eu acho que tem sido muito bom. [Relatando experiência de visualização em casa] mas estava tão sem animo de levantar da cama e eu pensei meu Deus me ajude, que eu consiga levantar e tomar um banho Eu mentalizei as reuniões aqui, aquele cone de luz prateada, fiz assim aquele pensamento mesmo firme que eu me senti tão bem naquela hora que eu levantei da cama, fui, tomei banho, e fiquei conversando com eles até 10 horas da noite, eu me senti assim FORTALECIDA (Correr riscos) (enfatizou a palavra), só fiquei com a voz rouca porque estava...mas aquele mal estar, a dor no corpo saiu tudo, eu pensei, meu Deus, que coisa boa.....que Luz eu pensei que LUZ, pensei no grupo, no momento da reunião, até escrevi ali, isto me deu tanta força, tanta força que olha, eu vou levantar e vou tomar banho porque eu estou bem agora.... (Novos papéis) muito forte, eu sinto isto e eu sinto que cada uma delas tem uma força que passa para a gente, então eu gostei muito e isto foi uma experiência para mim, meu Deus, eu imaginei aquilo tão firme que na mesma hora eu decidi, vou levantar mesmo, vou levantar, levantei, tomei banho e melhorei...depois disto tive animo para conversar, para fazer a janta e tudo (M, 08 de setembro, Consulta).

(0 dor) (Auto-responsabilidade) Em relação as minhas dores estou me sentindo muito bem, pois **não tive dor de cabeça** me, as dores estranhas da fibro não sinto mais estou feliz por isso, hoje não tenho acupuntura e não estou me sentindo com medo,

(Síntese) mas estou sentindo falta dos nossos encontros porque isto para mim é uma terapia que está ajudando-me a viver melhor, conhecer mais o meu eu (Novos papéis) e com isso poder passar para as outras pessoas mais energia positiva, e muito mais e poder sentir melhor essa energia revigorante. (M, 15 de setembro, Diário).

(Análise) Estou escrevendo não no meu Diário da dor, mas sim o início de uma caminhada que eu considero das mais importantes (Auto-responsabilidade) pois com este grupo aprendi a cuidar de mim e com a ajuda da Solange que foi uma verdadeira luz que veio em forma de um cone e me energizou (Controle interno) para que me sentisse forte e capaz de ver e sentir profundamente que eu sou um ser humano que tenho meus valores e (Síntese) não preciso do reconhecimento dos outros para saber que sou capaz de cuidar da minha própria vida, hoje sinto-me outra pessoa muito mais feliz. Obrigado à todas. Assinatura: Nome verdadeiro (M, 16^a reunião).

(Síntese) Olha, a novidade maior é que eu me sinto cada vez melhor! Mais animada, mais feliz, mais firme naquilo que eu penso, no que eu quero e no que eu imagino, meu Deus, parei com todos medicamentos, graças à Deus estou dormindo bem, ótimo; nenhum remédio mais, nada, nada, tirei tudo; estou muito bem mesmo; sei lá minhas costas só doem quando faço um esforço maior não tenho mais dor nas costas...dor de cabeça também não tenho mais, estou bem mesmo. É, quando a gente não está bem a gente tem um monte de coisa para falar.[rindo]. Eu fico muito feliz que, meu Deus, nem acredito, este tempo foi assim para mim uma benção, quando a gente já está cansada, toma uma coisa toam outra, melhora um pouco e de repente volta tudo. agora não, (Controle interno) agora eu me sinto firme, parece assim como se eu tivesse os pés firme no chão de verdade, me sinto bem, os meus problemas do dia a dia, minhas dificuldades seja de qualquer maneira ou .emocional ou .financeira, qualquer coisa assim eu me sinto capaz de ter calma na hora certa de falar quando na hora certa também, consigo superar os problemas sem me deixar abater , sem chorar sem ficar mal humorada .assim sabe, meu Deus eu nem acredito que eu me sinto assim. É muito tempo assim que eu sinto esta paz de espírito, trás uma paz de espírito para a gente. O que eu sinto assim é uma paz de espírito mesmo, posso passar por

problemas durante o dia ou durante a semana, tudo assim, mas quando eu boto a cabeça no travesseiro ou paro para pensar eu só tenho a agradece, aí aconteceu isto e aquilo, ah passou, vai passar ou sei lá,.assim sabe,eu .me sinto forte, a palavra é forte. (Novos papéis) Me sinto bem mesmo e consigo passar para as minhas filhas para meu marido a tranqüilidade, porque antes eu só passava ansiedade, ou mesmo desânimo ou mesmo brabeza, e agora eu consigo me ver diferente e passar esta diferença para as pessoas, bem mais,todo mundo , até me ajudam nas tarefas do dia a dia, me ajudam mais. (Alternativas) A gente conversa mais,.tem mais tempo para parar e conversar ou então eu não tinha vontade ou eu não queria, ou eu fugia das conversas Normalmente eu fugia, .porque eu achava que eu ia brigar o eu ia chorar, então deixava passar, agora não,.estou bem mesmo, estou bem e estou conseguindo fazer com que as pessoas da minha família fiquem bem.(Correr riscos) Para mim isto é uma benção,é uma benção mesmo. Estou feliz meu marido também, graças à Deus,acho que as coisas estão se encaminhando para um sei lá,uma época da minha vida uma etapa boa, uma etapa boa mesmo. (Síntese) Está se abrindo um horizonte bem melhor, é isto, só tenho mesmo a agradecer a você que me ajudou, (Novos papéis) tenho a agradecer como me ajudou a sair deste caminho que eu estava por um outro caminho, agora peguei este caminho e está dando certo, está indo tudo bem. (Auto-responsabilidade) Caso eu queira me dar alta das agulhas, não quero atrapalhar mais, tirar a vez de outra que talvez esteja precisando mais que eu. Se eu tiver que escolher vou continuar vindo [rindo] para mim está ótimo, me faz muito bem vir aqui conversar contigo. Eu me sinto ótima, muito bem mesmo, para mim, como estou dizendo me faz muito bem mesmo, me sinto bem em vir aqui.e conversar contigo e é um aprendizado a mais na minha vida. Então vai ficar assim, no dia que eu sentir necessidade de vir aqui eu ligo, tenho o telefone, eu ligo. Então eu ligo. (M , 27 de outubro, Consulta).

Diário não mais realizado.

RAIO DE SOL

(Auto-processamento) Isso! [escrever] na verdade o que aconteceu... poderia ter bloqueado alguma coisa que hoje, estaria fazendo um tipo de uma somatização? (Análise) Eu acho legal esse negócio de não julgar; julgar é uma coisa que não é legal (Absoluto) Hoje acordei com **muita dor....posso dizer que era 10 direto**, tomei remédio, aí eu pensei assim: capaz!! eu não vou nesse grupo, eu vou parar com isso. Para que eu vou falar de dor, a minha vida praticamente toda é dor. (Auto-processamento) Fiquei tão irritada, com aquela irritação sentia muita dor. Fiquei, sabe aquela coisa martelando, vou ou não vou, vou ou não vou, vou ou não vou e no final da tarde assim parece que alguma coisa me disse: (Alternativa) **Não,Raio de Sol, vá porque vai ser legal, você precisa**. Parece assim, que isso está até me ajudando, minha dor foi cedendo, ela aliviou. Do período da manhã para o período da tarde, claro tomei uma injeção e tal, (Análise) até eu decidir, eu vou no grupo porque vai ser legal... Ele [outro terapeuta] usou uma técnica diferente.(Absoluto) Assim prá, e eu chorei, chorei, chorei acho que 30 min direto, mas chorei muito. (Auto-processamento) Eu chorava muito, provavelmente colocava para fora de uma forma ou de outra, e a forma que me aconteceu foi pelo choro e uma caneta e papel e escrevi, escrevi, escrevi. (Análise) Quanto mais eu chorava mais eu escrevia. Ninguém mais sabe, é uma coisa assim minha. Aconteceu isso, minha choradeira, escrevi tudo, parece assim que eu superei. (Alternativa) **Agora neste processo de [focalização] não me sinto ainda muito a vontade para falar sobre [mim]**. Talvez até eu venha falar sobre isso ainda mais....Eu espero que sim, pois daí eu espero que eu tenho quase certeza que a minha dor tem a **ver com isso**. (Análise) Quando eu me lembro assim de que como foi [lembrando a violência sofrida], eu sinto que é uma dor, sabe... Esse sentimento assim, um sentimento que ficou trancado, fechado. Nem sei explicar como é que acontece essas coisas. Não adianta querer quebrar a cabeça. (Alternativa) **Mesmo porque você tem que sentir na verdade**. (RS, 1ª reunião).

(Auto-processamento) Andar até que consigo mas daí eu sento puxa esta parte aqui e se eu ando muito aí desce e aí dói esta parte toda aqui, e dor se espalha mas

estou tomando umas drogas que o Dr. Receitou. Eu sinto [dor] mas eu não gosto do que eu sinto me dá desespero. É desesperador. (Absoluto) Já pedi ajuda para meu Anjo, pedi ajuda para meu Anjo, para o meu pai...que já faleceu pedi para tudo para os espíritos do bem. ...Aí ele [o médico] colocando as agulhas e conversando assimde repente parece que me deu uma paz que não era eu que estava vivendo aquela situação e comecei a pensar em resgatar isto novamente, isto que em deu esta paz assim mas eu não, eu não consegui. Este desespero que eu sinto [compara a uma situação de violência que vivenciou.] então na hora da dor eu sinto isto, eu sinto, sabe, este desespero mas é uma coisa que eu quero sumir. Eu quero fugir, eu queria sair daquele quarto, me dá um desespero quando eu me lembro e isto me faz mal...eu tenho que sair disso, sei que tenho que sair disso,todos estes anos, nossa quantos anos faz isto? (Análise) E então assim é uma coisa que eu venho carregando e..eu tenho quase certeza no meu fundo que esta minha dor estas somatizações que tenho feito durante estes anos que este fundo, até conversei isto com meu marido, porque sinto este desespero, uma angústia. Não dá, não dá assim, hoje eu estou bem, uma coisa que me aconteceu depois que eu estou fazendo acupuntura que eu achei fantástico, esta é uma das coisas que eu sinto, (Absoluto) quero rezar todos os minutos da minha vida para agradecer (Análise) por que era um trauma que eu tenho.....um dos traumas [medo de falar em público].(Absoluto) Agora esta dor eu vou ter que passar , não tem outro jeito vou ter que enfrentar este desespero mesmo. Que Deus me ilumine que eu consiga chegar lá. Vou tentar fazer [suavizar o peso da dor que está sentindo]... tenho medo de falar sobre isto com alguém [sobre a violência sofrida] só quem sabe agora é meu marido, a Sra e o Dr. Aí eu fiquei muito mal e quando eu fico cansada eu não durmo, eu nunca durmo...depois que eu comecei a ter estas crises assim muito cansada com dor, dói a perna eu não durmo é nada, faz um efeito completamente o inverso, eu não durmo nada ...me viro para cá e dói me viro para lá e dói, tenho crise de dor... (Auto-processamento) sempre que estou cansada, que eu sobrecarrego naquele dia ou tensão qualquer coisa eu não durmo, sempre! isto tem alguns anos, não saberia te dizer quantos anos tem isto, mas isto é sempre assim. (RS, 08 de junho, Consulta).

(D-5) (Análise) Essa dor à que me refiro, não acredito ser fibromialgia, já que começou dia 23/05, foi um dia muito frio e a mesma tem muita relação com o frio. (Auto-processamento) Já fiz 3 sessões de acupuntura com Dr, ele não sabe desta dor, ou deste problema, que é uma protusão distal em L5 se não me engano, essa é a segunda crise que tive por causa deste problema, mas é muito intenso quando começa, a dor é na região lombar, cóccix e MIs prevalecendo com muita intensidade no E. (Absoluto) A impressão que trava a perna sinto que parece ser o nervo, aí não passo me abaixar nem me dobrar. É pior ao me levantar de manhã cedo, fico travada dos MIs, nesse período de 2º feira para cá eu diria que a nota **é 10, em intensidade da dor.** (RS, 02 de junho, Consulta).

(Auto-processamento) É, hoje de manhã foi ruim. Ontem eu estava péssima, eu fiquei a tarde toda porque tinha e eu não queria sair, ficava chato, um pouco eu ficava sentada e aí levantava, mas estava terrível, mas agora descobri que não dá para sentar. ...ontem cheguei em casa e só pensava em (Análise)...eu tenho pensado muito na nossa última reunião, aquilo assim está vindo, aí comecei a pensar e a lembrar do meu tio [episódio da violência] (Alternativa) **que poder a gente tem de congelar estas coisas, para você conseguir viver, porque foi, foi congelamento mesmo e que na verdade eu tenho raiva dele, eu tenho.** (Análise) Daí me lembrei, não vou ficar me questionando ainda porque não vai me adiantar, passou... aí eu penso assim será que eu era fraca na época? tudo isto me veio muito nítido, tudo muito nítido [pausa]a cena assim ,nossa, me parece que foi ontem que aconteceu [pausa]e ontem eu estava com muita dor, me deu vontade de chorar mas aí eu não chorei, não chorei, tomei um Bromazepan, quando eu estou com muita dor eu tenho tomado.... (Absoluto) Deus foi tão maravilhoso comigo que, me ajudou para não chegar neste ponto ou será que com este tratamento foi Ele que me orientou me encaminhou e direcionou porque eu estava tão perdida e indo a tantos médicos e sempre escutando a mesma coisa... e eu sempre tinha uma coisa que me dizia que eu tinha que sair deste caminho, procurar outro caminho, na acupuntura, na medicina alternativa, talvez tudo isto me levou.....a Sra apareceu e perguntou na sala quem queria participar....no começo confesso que fiquei assim, mas

será que eu vou participar? Eu vou começar a falar de dor eu 24 horas eu sinto dor, agora eu vou sentar numa cadeira e falar da minha dor, sei lá, me lembrar, com certeza isto vai me trazer coisas do passado, uma hora pensei assim, que eu não pude lembrar....eu cheguei a pensar isto.[pausa] (Alternativa) **mas confesso que estou muito satisfeita de ter começado, e que isto me leva para um caminho que possa estar me libertando** [pausa] (Auto-processamento) chorei muito, consegui falar para ele [marido] da minha raiva, falei que agora eu vi que eu tenho raiva do meu tio, eu tenho raiva daquela cara que foi safado. Puxa vida, eu sou um ser humano ,...eu era, sou uma pessoa sensível; todo mundo é sensível e todo mundo tem o direito de querer as coisas e você não pode ir chegando [pausa] como um animal [pausa]quando eu lembro isto, aquela cena, não tem explicação, mas na mesma hora que eu lembro já me vem que eu fui culpada, tinha que ter tomado uma atitude diferente, ter pego uma cadeira e ter dado na cabeça dele; eu me questiono, eu me culpo. Eu acho que não [conseguiria defender], mas [pausa] não foi nada fácil, então, mas mesmo assim, com tudo isto, no fundo, no fundo mesmo eu me culpo, eu me culpo; na verdade eu tenho quase certeza, eu espero que isto não tenha acontecido, que meu tio tenha falado com ele para ele fazer isto comigo [pausa] [emocionada] concordo [em não fazer julgamento],.mas ela [a raiva] está aqui [pausa] me sinto tão pequena [pausa] desprotegida.(Análise) Mas eu me condeno, mas demora tanto... a raiva ela traz problema sério, assim câncer e tal, aí eu fiquei pensando puxa será que toda essa raiva me ajudou a chegar nesse ponto? será que agora esse tratamento... é foi ele que me orientou sei lá me encaminhou, me direcionou pq eu estava perdida tanto tempo com dor e indo a tantos médicos e sempre escutando as mesmas coisas... sim [a dor piora quando fala sobre o assunto da violência sofrida].(RS, 24 de junho ,Consulta).

(Análise) Acho que todo homem é assim, de repente eles, pelo menos o meu não gosta muito de fazer favores, daí eu precisei que ele fizesse um favor para mim[pausa] (Auto-processamento) e aí ele se achou no direito de junto com este favor mandar [pedir] mais alguma coisa...então ele começou a me agredir com palavras e eu estava chorando de dor; estava bem desconfortável, e ainda começa com pressão e eu

fico....(Análise) piora a situação e aí piora a minha dor. Aí eu simplesmente assim, (Alternativa) não sei se ignorei ele ou se estou forte, mas não sou mais aquela pessoa, talvez eu esteja ficando mais forte; (Novos papéis) eu consegui escutar ele mas aquilo não me afetou, foi bem engraçado, foi bem interessante e aquilo não me atingiu; a gente não conversou [sobre o incidente]. (Auto-responsabilidade) Isto não está me preocupando e até estou com umas idéias assim, deu! Chega! tem que criar vergonha tem que tomar uma atitude!.... Até estou conseguindo conversar sobre isto [problemas com o marido], se fosse outra época eu estaria aqui chorando e me escabelando, então acho que é um resultado e tenho muito que agradecer, sei que a nossa terapia tem me ajudado muito, a acupuntura, tudo que venho fazendo, sei que tenho me esforçado bastante, mas sei que tenho que me esforçar mais ainda, do jeito que eu estava no início hoje, nossa! eu diria que já evolui muito, em relação a minha dor, em relação de deixar que as pessoas façam o que elas querem e eu decida sempre , não decida por mim , não tenho decisão própria, sempre fui meia assim. eu sinto assim que estou tendo atitudes, em relação a diversas situações. (Análise) Eu acho que está na hora de tomar uma atitude e encarar de outra forma , afinal de contas não é o fim do mundo se separar, os filhos estão crescidos, vão entender, pode ser meio complicado mas então eu diria que estou bem mais forte. (Novos papéis) A gente está também se gostando. Aí ele [marido]saiu naquele dia que a gente discutiu, eu não discuti; mas olha, não perguntei, não estou a fim de perguntar, não quero nem saber onde é que esteve, mas não estou interessada em saber o que ele foi fazer, mas eu acho que é um passo, então assim eu acho uma evolução. (Controle interno) É, bastante firme, me sentindo mais forte, de repente se tiver que tomar uma atitude definitiva assim, se eu tiver que tomar, tenho certeza que vou estar bem mais forte para encarar o que vier.... Aquela coisa que tu vai empurrando com a barriga, não, amanhã melhora.... eu tenho que fazer tudo que ele..sabe....que ele botou na cabeça que eu tenho que fazer, aí está tudo bem...aí eu vou lá e faço para não criar atrito .(Análise) Fomos[visitar a mãe] num dia e voltamos no outro, porque eu queria ficar mais um dia e ele não me deixou ficar mais um dia com minha mãe; eu vim chorando de Vidal Ramos até Ituporanga, de capacete e chorando

quando me lembro tenho vontade de pegar ele e bater...(Absoluto) o que ele fez comigo. Foi uma coisa muito horrível que ele fez comigo, eu não me conformo, eu ainda não me conformo com o que ele fez comigo (chorando) eu chorando e eu queria ficar um pouquinho mais com minha mãe, é muito tempo que eu não via ela, não custava ter ficado só mais um dia lá. ele toma atitude e não pensa nas pessoas, ele acha que não, se está tudo bem para ele, está tudo bem...os outros que se ferrem...bem assim.(falando com muita carga emocional). (Análise) *Aí me trouxe para casa e foi minhas férias, aí fiquei aborrecida e dias depois eu comecei com dor, quer dizer posso ter feito uma somatização a minha choradeira e quando cheguei, então as vezes eu paro e penso que a dor pode ter começado com aquela viagem. (Auto-processamento) Acho que sim [pensativa e em dúvida].é.... Não sei dizer [respondendo a pergunta de Solange sobre ser capaz de tomar um ônibus e ir visitar a mãe] (Auto-responsabilidade) *O meu grito de liberdade vai ser o dia que eu conseguir terminar com este meu casamento.* (Análise) Sinto que não dá, sinto que eu tenho que tomar uma atitude porque há muitos problemas da minha vida tem relação com isto; (Absoluto)eu sempre fui muito humilhada, eu fui contar para ele toda animada que eu estava grávida (chorando...finalmente), nós não estávamos numa situação muito boa, eu tinha feito a pausa do anticoncepcional e eu engravidei... ele me apertou lá na parede me pegou assim. levantou do chão e perguntou quem era o pai...(chorando) ridículo.. esta é uma coisa que eu sinto, me faz mal ainda, eu sempre penso nisto. Quem passa por esta situação, quem é agredida mesmo que não seja com tapa mas com palavra a gente não consegue se libertar, é algo que fica daí...eu lembro assim que eu ..fiquei lá...eu não conseguia ter relação. (Auto-processamento) *Daí uma noite eu lembro que ele queria manter relação mas eu..não suportava, não estava afim...ele começou a me beliscar, me beliscou toda, me derrubou da cama [pausa] (chorando muito).* (Auto-responsabilidade) *Aí tu ficas te questionando porque tu tem dor?* (Absoluto) Fiquei fazendo uma retrospectiva....como que um levantamento, uma retrospectiva...da minha vida assim aí no final eu cheguei à conclusão que ...não sei para que eu fiquei tanto tempo nesta situação, não sei porque eu me deixei...ele me*

fazer sofrer, me fazer sofrer tanto assim, porque que eu nunca gritei, porque sempre apanhei e fiquei quieta. (Análise) Hoje quando eu comecei a pensar nestas coisas assim, tudo fica assim tão presente, parece que foi ontem que aconteceu tudo [pausa] (Absoluto) é que nunca tu vais conseguir esquecer; eu queria esquecer, acho que tem coisas que a gente devia poder esquecer (chorando) com mais facilidade. (Auto-processamento) Mas a gente devia ter um poder de[esquecer] porque eu também me culpei pela morte do meu irmão, o primeiro que faleceu, suicidou-se uma coisa assim estranha; aí eu me *culpei muito*, muito porque eu devia ter tomado uma atitude antes [de interná-lo em uma clínica de desintoxicação para drogados]; aqueles questionamentos todos...eu trabalhava na área da saúde não devia ter permitido que ele fizesse isto. Tinha que ter imaginado que ele podia se suicidar ou que alguém também podia... sei lá defendido ele ou ter proporcionado que ele tivesse ficado na minha casa. (Análise) Estas coisas todas eu consegui somatizar e aí ficava me culpando e tal, mas hoje eu não me culpo mais pela morte dele, eu superei isto, tanto que depois, 4 anos depois o outro irmão meu morreu. Eu até consigo falar, antes eu não conseguia falar sobre isto, só que é uma carga diferente esta do meu marido que eu não consigo esquecer, essa coisa que...sei que me faz mal [pausa] tem um peso diferente é mais dolorido isto...(Auto-responsabilidade) talvez eu vá conseguir me libertar.... (Auto-processamento) mas eu sei que eu preciso fazer algo, não sei...é cedo ainda, talvez eu vá até conseguir agora que estou me sentindo mais forte....falando assim quem sabe isto, não sei, possa se tornar mais leve.....porque no momento que consegui falar sobre a morte dos meus irmãos ...(Análise) eu fui conseguindo superar, estuda e reunir muita coisa, sei que o estudo me ajudou bastante nesta ...sair desta culpa, eu sei que eu tinha que sair da culpa, não podia ser culpada da morte dele . Em relação ao meu marido tudo que eu já passei eu sinto que é uma coisa mais forte, é uma carga....diferente e ela me magoa quando eu só penso, só penso não tem nem que falar, só pensar e imaginar a cena me ver naquele local, pronto eu jájá sofro, sinto uma coisa terrível uma dor aqui dentro.....espero que eu consiga também um dia até falar sem [chorar] Apanhava que nem uma pateta (RS, 7ª reunião).

(Análise) A fibromialgia **não tem mais doído a dor é local** e nada a ver com fibro esta dor, pelo menos eu acho...(Auto-responsabilidade) **eu acho que sou muito exigente comigo**, (Absoluto) eu penso que as pessoas podem achar que, pode ser uma coisa besta, mas que faz sentido para mim[pausa] é que eu não me conformo que eu não tenha uma coisa mostrando assim concreto...então as pessoas acham ah! ela não tem nada, é uma bobagem, entendeu...não sei porque eu penso, mas eu penso isto..então se tivesse uma coisa mais direcionada quem sabe eu me sentiria melhor. (Análise) Eu me condeno mesmo [pela violência sofrida],eu ainda não consegui sair dessa. (Auto-processamento) **É que talvez eu não tenha trabalhado na época, a coisa ficou assim como que perdida, perdida. Eu até tenho consciência disto, eu até tenho consciência do que não tinha o que fazer, na verdade eu fui uma vítima dele, maseu queria que a coisa fosse mais concreta, eu tinha uma coisa para mostrar então....pode ser...talvez tenha a ver.**(Alternativa) **[o pedido na reunião foi] eu me abrir para receber ajuda para conseguir superar a dor.**(Análise) Eu já me vi nesta situação, eu já voltei para a situação que aconteceu.....e...mas eu sinto...eu me sinto culpada....eu não consegui ainda quebrar isto.. Eu sinto que eu preciso quebrar isto....eu já parei, já me concentrei, eu tentei mas eu acho muito complicado, parece uma coisa muito enraizada.. se fosse uma coisa que eu pudesse ler. isto é muito forte. .. está funcionando [o tratamento com Solange], com certeza. (Absoluto) O Dr. C não me contou o que tinha acontecido[sobre cirurgia realizada] aí eu perdi a confiança nele; foi o E que me contou a real situação e o que tinha acontecido...(emocionada) .Ele podia ter me contado, eu já tinha feito a cirurgia, eu não tinha sofrido tanto... mas eu tenho pena deles [dos tios],estão tão sozinhos. Não tem ninguém (RS, 19 de julho, Consulta).

(Auto-processamento) Bom, um dia negro hoje em se tratando de dor. Mais um dia em que eu experienciei um dos picos mais altos, se levar em conta a escala de um a 10.....sei que meu corpo quis passar por isso e eu permiti ontem, quando aceitei voltar no lugar onde posso estar o fator desencadeante desta terrível dor. Ontem após ter ido na sessão[acupuntura], fui caminhando e sentindo dor não muito intensa porém ela

estava presente, mas eu tinha (Absoluto) um objetivo, ir no sebo, pois precisava encontrar um livro que não me sai da cabeça já há alguns dias. Não o encontrei, infelizmente, e fui pra casa pensando amanhã o encontro. E encontrei mesmo, o livro é pequeno, esses de bolso, a prece de Kardec, o pequeno, porém grandioso, suas palavras são importantes, a fonte que alguém procura, tem umas preces lindas, tocantes reais até chorei lendo-os sei que podem me ajudar a entender a minha dor e a sair dela, por merecimento, sem reclamar. Quando estava à caminho de casa ainda no ônibus, estava em pé, pude então sentir uma coisa que achei incrível, um cansaço e ele era negro, então voltei meu pensamento ao lugar onde estive antes, onde pude sentir a dor e senti-la sua negritude, lembrei-me então das crises de fibromialgia, o cansaço, a dor , os sentimentos são negros na crise. Existe uma ligação forte eu diria, dor X sentimentos. Como era de esperar, a dor só aumentava, ao chegar em casa, me sentia como se ela quisesse me esmagar. Meu marido me pegou chorando baixinho, mas eu estava era desesperada, minha vontade era gritar alto, muito alto, porquê eu? A resposta está dentro de mim, preciso me controlar, relaxar, aceitar sem questionar e ir criando mecanismos de autoajuda para sair da crise. (RS, 05 de julho, Diário).

[exercício de visualização conduzido por Solange] (Auto-processamento) Eu me formei. sou enfermeira e estou trabalhando...é fantástico....eu diria que é mágico. É muita gratificação pelo meu esforço, porque eu sempre sonhei e tive meu sonho realizado, e pretendo me engajar em algum trabalho comunitário, não sei bem o que ainda mas pensei em fazer alguma coisa nesta linha,quem sabe serei uma das próximas alunas deste curso de dor.... meus filhos estão bem , sou avó; só a menina casou já sou avó [pausa] (Análise) estou bem no meu casamento e minha vida está realizada.[e respondendo a pergunta:como foi participar do grupo de dor] como pioneiras que fomos, acho que foi fantástico, abriu umeu diria que a mente abriu muito, os pensamentos, a forma de ver as coisas a forma de pensar, é sei lá.....foi muito gratificante. Continuo trabalhando ainda [embora aposentada], mas ainda não sei direito o que vou fazer, pensei em arrumar uma nova.....sei lá.....eu queria trabalhar com pessoas da minha comunidade pessoas que precisam e buscam seu eu mas não

conseguem então.....agora que estou (Novos papéis) formada e tenho uma visão que ampliaram os horizontes...eu pensei em fazer...sei lá...algum trabalho parecido com o que a Sra. vem fazendo ... pensei em alguma técnica oriental, massagem, terapia de grupo.....alguma coisa semelhante... eu sempre me empolguei muito com esta parte da medicina que não tem uma visão direcionada...que tem uma visão mais amplificada que vê o ser humano de um modo geral...amplificado assim..(Análise) que as pessoas tem muitas dificuldades, eu vejo isto, que as pessoas tem muita dificuldade em estar se relacionando, em estar se relacionando com as suas famílias, é uma busca constante...então quero ser útil (RS, 13^a reunião).

(Análise) A fibro ameaçou de novo não [chegou a ter crise]. **Eu estava com dor**, (Auto-processamento) segunda foi péssimo, semana passada toda eu já não estava legal.Mas aí eu não marquei médico eu pensei vou deixar até na última hora porque assim vai que eu melhore...esperança a gente sempre tem...eu melhoro e de repente até consigo ir trabalhar...mas daí infelizmente sem chance... estou preocupada, sei lá, de repente pode me complicar, não sei.....aí ele disse que não, não sou para me preocupar com isto [faltas ao serviço], estou doente e não tenho condições de trabalhar mas estudar é diferente, eu vou ou não vou, sento e levanto, ninguém pode dizer nada, faço o meu tempo...o modo que eu agüento...ele disse que é para mim fazer assim.....que eu não me preocupe. A **dor na perna**,terça feira foi aquele cansaço, aquele cansaço que eu descrevi lá (Diário) , que parece que o mundo todo está nos teus ombros assim, até eu fiquei meio prostrada, (Análise) só que a dor não começou, ficou nisto.....aí levantei dei uma respirada, uma concentrada, e pronto, ficou nisto. (RS, 22 de setembro, Consulta).

(Auto-processamento) Bem, eu tive momentos que cheguei a pensar que as reuniões, o grupo em si não havia me acrescentado nada.(Análise) Porém, tivemos algumas situações que me ocorreram que me fazem pensar o contrário; há mais ou menos sete meses atrás eu estava péssima com dores generalizadas “fibromialgia”. (Auto-processamento) Então comecei a fazer acupuntura, após a primeira sessão já comecei a me sentir melhor, então logo começaram as reuniões, surgiu uma dor

secundária, mas a fibro ficou esquecida.(Análise) Tive uma coisa interessante que vem ocorrendo até hoje aconteceu, se eu fico deprimida, no momento já sinto um enorme cansaço e o mundo parece estar todo em minhas costas. (Auto-responsabilidade) Então já liguei a fibro e pronto me deu um estalo e pronto não ocorreu as dores. Assinatura: Nome verdadeiro (RS, 16ª reunião) .

(Absoluto) Estou bem, melhorou um pouco a minha qualidade de vida, eu consultei Dr (neuricururgião) na quinta feira passada última e eu abri o jogo com ele, eu disse para ele dar uma direção (Auto-processamento) porque o Dr (perito do INSS- recebeu mais 6 meses de afastamento) (Absoluto) que era interessante eu procurar um especialista para ter outra idéia e tal (Alternativa) mas achei melhor não ir. Se fica cansada não querendo procurar muito médico, fui lá e falei com ele, (Auto-processamento) tinha dúvidas tirei com ele, se tem uma possibilidade de fazer uma cirurgia para estar melhorando, (Absoluto) não é o que quero fazer mas se não tiver outra opção para melhorar, eu quero resolver porque assim está complicado eu estava muito ruim, com muita dor, diria 10 igual a antes de eu ir lá, só tomando medicação, diclofenaco e tal, 2 caixas cheguei a tomar. Meu estomago ficou horrível, dor de estomago todos os dias, e aí lê me disse: olha Raio de Sol, neste momento, hoje, você não tem indicação de cirurgia. (Auto-processamento) Fez um exame e ele confirmou que meu problema é mesmo do nervo, da coluna, (Absoluto) e mas então a idéia dele é que eu faça medicação, já vivo meio chapada. Ele falou também em infiltração, ele me ligou mas na hora fiquei meio, (Auto-responsabilidade) tive medo, insegura acho e aí não fui. Falei para ele, ele disse estás certa se estavas em dúvida não deve fazer nada mesmo, (Auto-processamento) aí me deu uma medicação, 150 mg. Agora estou sem dor., mas estou começando a ter dor na perna. Então estou assim, me afastou 6 meses. Me aconteceu uma coisa interessante, queria conversar com a Sra. Hoje fiquei meio deprimida quando recebi a prova (na Faculdade prova de Práticas de Enfermagem), acho que foi a Sra. (Auto-responsabilidade) que corrigiu., não gostei da nota. Tirei 6,4. Eu me cobro muito, tenho me cobrado muito, neste semestre as minhas notas não estão aquelas coisas, (Auto-processamento) fiz uma prova [fala de uma

prova de Farmacologia] estou preocupada, as coisas parece que não estão ficando na cabeça, fiquei assim para baixo não esperava esta nota ali, eu me cobrei, eu tinha condições de tirar uma nota melhor. eu tinha....então na hora assim só fiquei assim pensando mas eu podia ter ido melhor, uma nota melhor, (Análise) a Sra acredita que eu fiquei toda cansada, é incrível, é bem característico e eu fiquei pensando só um pouquinho, (Auto-responsabilidade) quando eu senti eu já (estalou os dedos) não tinha esta percepção, não tinha realmente, aí eu já pensei na Sra, foi uma coisa incrível, aquele cansaço e eu pensei epa! e se eu bobeio e fico naquela eu tenho uma crise. Então eu tive sucesso, porque de repente eu não consegui ter nada vindo no grupo e não foi só hoje, (Auto-processamento) na semana passada eu briguei com meu marido, não briguei mas a gente discutiu, as coisas estavam meio assim mal e eu estou preocupada com o trabalho de semestre, tem um monte de coisa que eu queria arrumar na minha casa para arrumar e eu deixei, não consigo começar, mas eu venho deixando a tempo as coisa, já fazem 7 meses já, e vai acumulando umas coisas que você tem que fazer, vou fazendo umas coisinhas por cima, deixo mais para ele e filhos mas não é como você fazer, não gosto mas não tenho condições de pegar não consigo. (Absoluto) Estou chateada com umas coisas do curso, colegas, isto me estressa .são [as colegas] meio egoísta e tal mas estou estressada com ela, (Auto-responsabilidade) então quando eu fico assim, é nítido, agora é nítido, se eu ficar ali ficar prostrada ali, tenho certeza tenho uma crise. Já começa e generalizo, e quando me dá este tique assim eu não deixo, não deixo me levar, eu consigo reverter a situação, realmente eu concordo, estou começando a me cuidar, a ter autocuidado, sou lenta (RS, 27 de outubro, Consulta).