Relato de experiência com o grupo psicoterapêutico: Cuidando de mim

O grupo de psicoterapia *Cuidando de Mim*, nasceu dentro do Ambulatório Integrado de Saúde Mental de Arapiraca, um equipamento inovador no Estado de Alagoas que atende pacientes para acompanhamento psicoterápico de forma individual e grupal. Anexo ao prédio deste, existe um outro equipamento que atende crianças com o Transtorno do Espectro Autista. Visto esse cenário e a importância da saúde mental das mães desses pacientes, surgiu o desejo de criar o grupo voltado para essas mulheres. Sendo assim, as pacientes foram triadas e selecionadas as que tinham perfil para grupo e aceitavam essa modalidade. Semanalmente em formato de psicoterapia grupal, os encontros ocorriam com temas voltados ao autoconhecimento, autocuidado, manejo da ansiedade e das emoções, resiliência, técnicas de respiração relaxada, entre outras ferramentas utilizadas na Terapia Cognitivo-Comportamental como por exemplo: a reestruturação cognitiva.

No início, as mães apresentavam sintomas de ansiedade, dificuldades em assimilar o diagnóstico, dificuldades em lidar com o transtorno e/ou deficiência, problemas familiares, entre outros. Com o passar do processo em psicoterapia, essas mulheres conseguiram aprenderam a primeiro lidar com suas emoções e resgatar mais de si, visto que se perderam no exercício de sua maternidade atípica. Elas tiveram e se deram a oportunidade de um mergulho intenso no seu “próprio mar”, e compreender que além de tudo existe um ser humano que precisa ser cuidado também.

Já próximo do encerramento, houve relatos de evolução pessoal e materna. Essas falas expressavam o quanto estavam fortalecidas e empoderadas para vivenciar o dia-a-dia, através de um novo olhar e uma nova perspectiva, e que sim, existiam problemas, mas além disso, como lidar com eles.

Ser psicóloga e facilitadora nesse processo, trouxe para mim a certeza de que quem cuida precisa de atenção, escuta, empatia, e sem dúvida, orientação para trilhar uma vida mais leve e consciente, diante de todas as adversidades. Foi emocionante recebê-las com uma carta de acolhimento e posteriormente finalizar com uma carta de fechamento do ciclo, e mais que isso: fazendo-as reconhecer suas conquistas durante todo esse movimento. Uma vivência singular de aprendizagem mútua onde o facilitador orienta e auxilia, mas também é impactado e agregado com as experiências dessas mães.

Concluo que é pertinente espaços que dialoguem sobre o tema e validem a importância de cuidar de quem cuida.