ASSOCIAÇÃO DE APOIO AO FAMILIAR E DOENTE COM PERTURBAÇÃO OBSESSIVO-COMPULSIVA



OMUS MATER NEWS



EDITORIAL

Tempos de Mudança

Mudar é uma palavra que nos traz algum desconforto e quase sempre alguma ansiedade, quer seja o mudar de casa, de emprego, de colegas, de terra, de país, etc.

Os países estão a mudar. Portugal também. E os Portugueses? Será que estamos a mudar, que queremos fazê-lo, e compreendemos os sinais de mudança?

Mudar pode ser apenas e tão só, uma questão de atitude. É quase sempre nos finais e no princípio de cada ano que resolvemos fazer uma espécie de balanço das nossas vidas. Então achamos que é "este" ano que vamos rectificar coisas menos boas na nossa forma de estar com os outros e connosco, para afinal tudo ficar na mesma.

Diz o ditado:" Quem tudo quer, tudo perde". Diz-me a minha experiência que, por vezes, não mudamos coisa alguma. Talvez por isso, tenho o bom hábito de ponderar nos meus 365 dias anuais e de ir trabalhando um erro em cada ano para que resulte nessa qualidade. Podem crer que resulta e mais vale pouco do que nada.

Vem isto a propósito da nossa casa, a Domus Mater. Se cada um de nós pensar o que pode fazer por ela. veremos que podemos muitíssimo, mesmo sem grandes feitos. Podemos divulgar a Associação junto de familiares e amigos e sensibilizá-los para serem nossos associados; podemos angariar um ou outro donativo; escrever um ou outro artigo para o nosso Boletim ou sugerir a alguém mais talentoso que o faça; podemos pedir aos familiares e amigos mais artistas, trabalhos de criatividade para que possamos vir a realizar vendas Natal. Páscoa ou comemorativas; ainda podemos pesquisar na Net os vários programas sociais existentes que possam trazer benefício para a nossa Associação; podemos fazer contactos interessantes que nos tragam visibilidade social... Estas são apenas algumas sugestões do muito que se pode fazer, sem grandes gastos ou sem quase sair de casa e perder grande tempo. E quantas mais coisas poderão ser feitas se interiorizarmos este projecto...

Mudar é sempre difícil... Às vezes começa por uma atitude que custa, por anos e anos de hábitos enraizados. Só precisamos de a assumir, com tenacidade e persistência. Foi deste modo que a Domus Mater nasceu. Foi com esta atitude de bem-fazer que temos vindo a dar vulto aos nossos projectos e a ajudar quem diariamente nos bate à porta.

Estamos sempre a tempo de Mudar e construir a nossa ATTIUDE para melhor.

Um Bom Ano para Todos

Odete Pelica

A torre de Babel

O ser humano apresenta-se como a coisa mais bela que alguma vez foi inventada! Ser-se humano é ser consciente e ser prudente. Ser-se humano é crescer e desflorar o mundo imenso que nos rodeia. E ser humano é também recuar quando os caminhos da maturação se tornam mais tumultuosos.

Mos meandros nosso desenvolvimento pessoal. dito tecnicamente como ontogenético. passamos por uma série de aventuras, uma série de altos e baixos chejos de diferentes cores e fragrâncias. O caminho é feito no sentido da independência, da individuação. E esse caminho, mais ou menos tortuoso, tende a fazer-se num só sentido: de baixo para cima e de dentro para fora. Freud terá sido pioneiro na visão do desenvolvimento e na descrição das sensações corporais que o caracterizariam...

Por vezes, de quando em quando, o fluxo do desenvolvimento poderá tornar-se descontínuo, poderá embater contra obstáculos mais ou menos intransigentes. E nessa altura, o ser que até ali tinha tido uma evolução harmoniosa passa a arrogar-se a necessidade de recuar, de regredir.

Também a determinada altura da evolução do Homem este teve necessidade de parar na sua evolução e de construir uma torre enorme que lhe permitiria regressar ao seio materno, a Deus criador e omnipotente. Como um pai que impede o seu filho de regredir na sua maturação, Deus criou o caos linguístico nos homens que lhe tentavam aceder. Sabemos que é aqui que se centra a origem das diferentes línguas do mundo. Mas é também aqui que surge o caos, o conflito de ideias e idiomas.

Todo o bom neurótico é um ser feito de tentativas de regressão. É um ser que tenta construir uma ou mais torres de Babel, na tentativa desesperada de recuar na evolução e obter algo do passado que não foi obtido. Alguns desses neuróticos buscam incansavelmente a organização, o ordenamento do passado, sem o qual a prossecução da vida no presente parece impossível. Aqui se enquadra perfeitamente o obsessivo.

Pois não será o obsessivocompulsivo (noção menos psicanalítica e mais nosológica) um ser que busca ordenar uma existência embaraçada e desprotegida?... Não será o obsessivo um ser que tenta construir torres de Babel, umas atrás das outras, feitas com planos de arquitecto e perfeccionismo absoluto?... Pena seja que de nada valha tal edificação! Mais cedo ou mais tarde, Deus irá impossibilitar a nossa regressão e irá confundir-nos.

O problema do obsessivo está precisamente em que, depois de Deus ter baralhado os construtores da torre de Babel, o mesmo, tenaz, tenta construir ainda mais torres para fazer face à confusão reinante. Claro que o resultado é desastroso, pois vai gerar-se ainda mais confusão.

Mas saiba o obsessivo, que nenhum neurótico está destinado a sê-lo para sempre. Mais cedo ou mais tarde, todos os caminhos irão dar ao devir, à independência e ao ganho!...

Claro que escrevo de forma optimista num momento absolutamente sereno. Se daqui a cinco minutos, cinco dias ou cinco semanas tiver nova obsessão, o mundo passará a resumir-se a ela e tornar-se-á mais negro.

E todo o verdadeiro obsessivocompulsivo sabe que quando se sofre de
um mínimo desta doença todas as coisas a
que as outras pessoas dão importância, a
nós, parecem-nos meras banalidades. Não
tenho dúvidas de que a perturbação
Obsessivo-Compulsiva caracteriza o meu
maior calcanhar de Aquiles. De certa
maneira ela influenciou toda a minha vida
e todas as escolhas mais ou menos
"loucas" que tenho perpetrado.

Mas ainda assim este é o melhor dos mundos possíveis! E não duvido que a não ser obsessivo não teria o talento necessário para fazer tudo o que faço e tudo em que me envolvo. Até determinado ponto, consigo mesmo erguer mais uma torre de Babel. Mas a partir de determinado momento, consigo passar sem essa recrudescência e sinto a coragem de seguir em frente.

E assim poderá e deverá ser para muitos outros!

Luis Coelho



"Perturbação Obsessivo-Compulsiva"

Como ajudar:

Autoconhecimento

"Tomar consciência de si mesmo é o processo mais importante que acontece na vida de uma pessoa"

Uma pessoa que se conhece poderá, mais facilmente, superar os seus pontos fracos e desenvolver os seus pontos fortes. Deste modo, dará um passo decisivo na construção da auto-estima e da autoconfiança, atitudes facilitadoras da comunicação interpessoal.

→ Deverá ajudar o seu familiar a fazer uma Auto-análise

A auto-análise consiste em fazer com que o seu familiar se observe na relação com os outros, para descobrir características que definem a sua personalidade. Examinando atitudes e comportamentos, ideias e sentimentos, gostos e repulsas, desejos e frustrações, esperanças e receios, amores e ódios, pode saber mais sobre ele próprio.

Afinal, como se vé a ele próprio? Que imagem tem de si? Que tipo de pessoa é?

-É impulsivo ou calmo? É inseguro ou auto confiante? É reservado ou comunicativo? É agressivo ou dialogante? É individualista ou solidário? É competitivo ou cooperante? É pessimista ou optimista?

Somos certamente uma mistura de todas estas racterísticas, mas, ao longo da vida, esenvolvemos mais umas do que outras. É isso que nos individualiza e nos torna únicos.

A auto-análise não deve servir para alimentar complexos. O objectivo é conhecer-se para lidar melhor consigo mesmo. Com verdade.

Opiniões dos outros

→ Deve ajudar o seu familiar em relação à opinião dos outros

Os outros vêem nele aspectos que ele não consegue ver sozinho. Deve-se, por isso, ensiná-lo a escutar com atenção as opiniões.

Na s extividade das opiniões alheias., há dois casos extremos que merecem o maior cuidado:

Opiniões simpáticas: algumas pessoas, porque gostam de nós ou querem agradarnos, elogiam as nossas capacidades e ignoram as nossas limitações. Opiniões antipáticas: algumas pessoas, porque são menos delicadas ou querem atacar-nos, criticam as nossas limitações e esquecemse das nossas capacidades. Umas vezes, são frontais; outras vezes, preferem «dizer mal pelas costas».

Quem deseja conhecer-se deve aproveitar as opiniões agradáveis. Aprendemos com os elogios, mas algumas vezes aprendemos mais com as críticas.

O modo como os outros reagem em relação a nós funciona como um espeiho, onde vemos reflectida a nossa imagem.

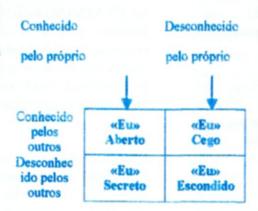
«Nós somos espelhos uns dos outros».

O Dificuldades

 Ajude-o a compreender que ninguém vê, exactamente, todas as dimensões da sua personalidade.

Há dimensões conhecidas por nós e pelos outros. Há dimensões conhecidas por nós e ignoradas pelos outros. Há dimensões conhecidas pelos outros e ignoradas por nós. E, finalmente, há dimensões desconhecidas por nós e pelos outros.

→ Sendo assim;



"Só existe um amor que aguenta tudo (...) e dura toda a vida. É o amorpróprio."

Para ser feliz, uma pessoa tem de aprender a viver com os outros. Mas, antes de mais, tem de aprender a viver consigo mesma, porque é a sua única companhia de todos os dias e de todas as horas. Qualquer pessoa pode afastar-se da família ou renunciar a algumas amizades, mas ninguém pode dispensar a companhia de si próprio.

O Auto-aceitação

→ A sua ajuda é bastante importante para que o seu familiar se auto-aceite.

A auto-aceitação é a disponibilidade para assumir, sem complexos, as capacidades e limitações. Muitas pessoas ainda levam demasiado a sério as suas limitações físicas ou intelectuais. Apesar de possuírem capacidades, deixam-se dominar por sentimentos de inferioridade e vergonha, como é o caso específico dos doentes com perturbação Obsessivo-Compulsiva.

Ums pessos com auto-estima aceita-se e respeita-se, como procura aceitar e respeitar os seus melhores amigos. Assume as suas limitações, sem perder o ânimo.

Sinal de inteligência e optimismo è olhar para além das limitações.

O Apreco por si

È importante que o seu familiar aprenda a ter apreço por si próprio.

È natural a tentação de invejar as aptidões fisicas ou intelectuais dos outros. Escutamos, muitas vezes, expressões que revelam uma atitude de inferioridade: Eu invejo a persistência de... Eu queria ter a coragem de... Eu gostaria de ser como....

O sentimento de inveja é um sinal de falta de auto-estima. Podemos admirar os outros, mas não temos que imitá-los. Somos diferentes e incomparáveis. Cada um de nós deve afirmar a sua identidade e apreciar-se como pessoa original e única. Na amizade ou no amor, uma relação humana saudável implica que cada pessoa se valorize a si mesma, valorizando também o outro.

Tendo em conta a POC, podemos adoptar quatro atitudes diferentes nas relações interpessoais, tendo por base o modo como cada um se vê a si próprio e vê o cutro.

Dra. Sofia Santos



Apelos

. Solicitamos a todos os Associados, mais uma vez, que identifiquem os seus depósitos e nos contactem mencionando o quantitativo e os meses a que se refere. Como calcula, esse gesto facilita imenso a nossa contabilidade.

Pode contactar-nos para a nossa Sede, através do telefone 218406187, pelo nosso e-mail domusmater@gmail.com ou do Fax 218406189.

. A Direcção pensa vir a realizar, este ano pelo Natal, uma venda de diversos artigos que sirvam simultaneamente para angariar fundos e também para divulgação da Domus Mater. Atendendo a que o boletim é trimestral e o tempo passa a correr, aqui fica o nosso apelo a todos os Associados e Familiares para irem pensando em mais essa preciosa ajuda.

. Visite o nosso site na Internet : www.domusmater.co.nr

INFORMAÇÕES

. Os Associados já nos podem contactar através do telefone da sede :218406187 e email : domusmater@gmail.com

.../...

. Fomos contactados pela Dra. Antónia Maria Jimenez, da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve, para colaborarmos num inquérito sobre a POC.

/

A Domus Mater filiou-se, recentemente, na FNAFSAM, Federação Nacional de Famílias para a Doença Mental. Esta organização congrega muitas outras Associações e serve para dar voz às reais pretensões das mesmas, junto dos vários organismos estatais.

/

Continuamos a trabalhar, junto do Ministério da Segurança Social e Ministério da Saúde, com o fim de obtermos os acordos de cooperação.

.../...

Reiniciámos o pedido junto das autarquias para a obtenção de terrenos, com vista às residências, tendo já sido entregue uma candidatura, com esse fim, na Câmara Municipal de Loures. Aguardamos respostas de outros contactos.

.../...

Candidatámo-nos, também, com a mesma finalidade, a um projecto de financiamento da Fundação Solidária da EDP

Desejamos a todos uma Páscoa Feliz.



Este Boletim foi possível graças à colaboração da Junta de Freguesia de S. Domingos de Benfica, à qual agradecemos.