



## CASO 1: Quero Voltar a Ser EU

Um caso onde a tristeza escondia um luto desfasado no tempo.

José (J), de 55 anos, casado e pai de 2 filhos, chega ao Gabinete de Escuta com aquilo a que ele chama de crise pessoal e a mulher chama de depressão. Dorme mal, tem dificuldades de concentração, está constantemente cansado e triste, tem uma líbido diminuída e já não nada lhe dá prazer. Também perdeu o interesse pelo seu trabalho, que antes era motivo de gratificação e orgulho. José procurou ajuda por insistência da mulher. É acompanhado pela Ana (A).

### 1ª Sessão

A	Olá José, o meu nome é Ana. Vejo que tem consigo o folheto do Gabinete de Escuta. Vou explicar-lhe as nossas orientações e, caso mantenha a vontade de o acompanharmos, peço-lhe que nos assine esta Declaração de Recolha e Tratamento de Dados Pessoais. <i>[A conversa decorre com as explicações da Ana]</i>	Ana certifica-se que o escutado recebe as orientações do Gabinete de Escuta com a intenção de clarificar as normas, confidencialidade e método.
J	Sim, sim, de certa maneira eu já sabia. Sabe, procurei-vos porque a minha mulher estava preocupada comigo. Parece que estou deprimido...	
A	Sente que está deprimido e quer fazer algo porque a sua mulher se encontra preocupada. E o senhor concorda com ela, parece-me...	Resposta Empática com reiteração e clarificação.
J	Sim. <i>[confirma com a cabeça]</i> .	
A	Do que lhe expliquei, sabe que temos até 20 sessões para trabalharmos juntos em direção a um objetivo. Tem algumas questões relativamente ao acompanhamento?	É importante dar espaço para dúvidas e esclarecimentos.
J	Nunca o fiz anteriormente, então... Não sei, creio que me vai dar alguns conselhos ou sugestões de como lidar com a minha situação... <i>[contorce as mãos]</i>	Esta é uma questão muito frequente por parte dos escutados.
A	Parece-me que está um pouco nervoso e que espera que eu lhe dê alguns conselhos para sair da sua tristeza. É isso?	Resposta Empática com devolução do fundo emocional. Ana sabe que muitas vezes as pessoas utilizam a palavra depressão para se referirem a um estado de tristeza intensa.
J	Sim.	
A	Bem... não vai ser precisamente assim <i>[sorri]</i> . No início, vou-lhe dar tempo para que me fale sobre si e sobre o que o preocupa. É por aí que começamos: eu a escutá-lo.  Desta forma também poderemos aferir se o Gabinete de Escuta é a melhor resposta para a situação que está neste momento a viver.	Ana faz uma psicoeducação, explicando o que vai suceder no acompanhamento, ajustando expectativas. Se a situação for de uma depressão moderada -grave, a pessoa deve ser reencaminhada para outro profissional noutra instância.

J	Posso ser honesto?	
A	Claro que sim. Isso é muito importante na nossa relação e eu quero muito escutar o que tem para me dizer, seja o que for.	Ana aproveita para reforçar a importância da autenticidade na relação.
J	Não vejo como pode resultar. Na verdade, não vejo o que pode resultar...	
A	Não acredita que ter alguém a escutá-lo possa resultar e isso deixa-o com um certo desespero.	Resposta empática com reiteração e devolução do fundo emocional (a Ana sabe que o desespero é um sentimento muito comum na depressão).
J	Bem, talvez... eu preciso mesmo que isto resulte...	
A	É muito importante para si que resulte, pois não quer continuar a sentir-se desta forma. Pedir ajuda é o primeiro e mais importante passo e esse já o está a dar.  Proponho que no início de cada sessão façamos um resumo do que se passou na sessão anterior e, no final, me indique o que ajudou e o que não ajudou. De acordo?	Ao introduzir a necessidade de uma avaliação contínua, Ana compromete o escutado na avaliação da adequação para si do Método de Relação de Ajuda e co-responsabiliza-o pelo caminho percorrido.
J	Sim, de acordo. E se não funcionar logo?	
A	É bom que passe algum tempo, algumas sessões, antes de tirar conclusões.  O que eu gostaria agora é que me dissesse por palavras suas o que se passa consigo que o preocupa. Sem pressa, temos tempo.	
J	[ <i>Faz uma pausa</i> ] Não sei por onde começar.... É difícil... [ <i>Depois de um começo hesitante, José começa a falar sobre os seus sentimentos e sintomas</i> ].	Ana recolhe informação para avaliar se é uma situação que o Gabinete possa acompanhar e decide que sim com base na intensidade e duração dos sintomas relatados.

Ana continua a ser autêntica, empática e acolhedora de tudo quanto o José vai expressando. Nesta altura devolve sempre de forma a clarificar se acedeu correctamente ao que lhe é transmitido, por linguagem oral e não verbal, e de forma que o José também se sinta acolhido, compreendido e seguro. Depois de 10 minutos em que José fala de si em termos distanciados, Ana diz....

A	Espero ter acompanhado tudo... tenho agora uma questão. Se tudo correr bem, que diferença gostaria de sentir em si no final do acompanhamento?	
J	Eu só quero voltar a ser como era. Quero sentir-me melhor, mas não vejo como é possível. Eu era organizado, fazia as coisas, gostava de sair e conviver. Agora não consigo pensar de forma clara e não me apetece fazer nada. Na verdade, eu só quero voltar a ser eu outra vez.	Declarações como “voltar a ser quem era” podem indicar uma discrepância do <i>self</i> entre o ideal (antigo) e o atual. É natural que os objetivos nesta fase sejam ainda pouco concretos, mas é importante começar a concretizá-los.
A	Coloca-o de uma maneira muito simples: voltar a estar bem e a ser quem era, ainda que não saiba como, pois, parece-lhe, neste momento, impossível. Não sabe em que direção seguir, nem tão pouco tem motivação para fazer o que quer que seja.	
J	É isso. Não sei que fazer e, ainda que soubesse, não sei se o faria. Não sei... é como se vivesse no meio de um	

	nevoeiro que não me permite ver nada, nem pensar em nada, ficando ali parado.	
A	Nevoeiro... No meio do nevoeiro andamos devagar e, mesmo assim, perdemo-nos algumas vezes. É isso que sente, que anda devagar e se perde?	Ana ajuda José a articular os sentimentos com a sua própria metáfora.
J	Bem... perdido sim, mas não devagar... e desesperançado. Como se não houvesse saída.	
A	Não há saída. [ <i>pura devolução e não uma pergunta</i> ]	Ana é paciente e empática, ajudando a clarificar a experiência.
J	Como se fosse..... como se fosse um labirinto, é isso! Num nevoeiro e num labirinto. Sem saída, sem conseguir ver saída. Então ponho-me a dormir.... Bem... oxalá pudesse... mas....	

José continua a falar por mais tempo e Ana continua a ativar as atitudes base da Relação de Ajuda. Continua a explorar objetivos possíveis e concretos. O escutado fala do seu trabalho, especialmente acerca da pressão que toda a equipa de vendas está a viver. Está tudo completamente diferente do que era quando começou a trabalhar. Começa a falar dos colegas e das suas próprias dificuldades, nomeadamente em não ter tempo para fazer as coisas como gostaria. Fala de não estar a cumprir as suas quotas porque os objetivos profissionais são altíssimos. Ana percebe que ele não menciona a família, a não ser para dizer que amava a mulher e filhos. Introduce o tema do seu “antigo eu” outra vez.

A	O senhor mencionou o seu antigo “eu” antes, mas não lhe dei a oportunidade para dizer muito. Parece haver um “eu” antigo com quem perdeu o contacto. Um “eu” que mantinha tudo organizado e era capaz de fazer as coisas bem.	Ana retorna à discrepância entre a maneira como José se experimenta agora e a maneira como gostaria de ser (o <i>self</i> antigo).
J	Sim, eu era o “Sr. Organização”, planeava tudo e, para dizer a verdade, conseguia fazer tudo bem.	
A	Sr. organização.... Hum... soa a uma pessoa confiável...	A resposta empática permite que José se descreva e clarifique as diferentes configurações, trazendo-as para o domínio do consciente: isto em si já alivia.
J	Sim, mas não agora...	
A	Não agora... Agora diz que não consegue pensar com clareza e que não consegue ver bem nem fazer nada.... Este novo “eu” parece muito diferente do Sr. organização.	
J	Sim, não há comparação possível. Como se fossem duas pessoas distintas...	

Ana faz um resumo da discrepância do José de antes e de agora para ter uma ideia mais clara do que significa o “eu” de antes (ter mais energia, ser mais organizado, sair mais e divertir-se). Ana e José decidem-se por estes objetivos como metas concretas para o acompanhamento.

A	Disse-lhe que iria ter a oportunidade de dizer se a sessão lhe foi útil, se algo em particular o ajudou ou não. Vamos a isso?	
---	---	--

J	Hmmm ... sim... só o poder falar já foi bom. Dei-me conta que não falava com ninguém... não quero preocupar a minha mulher e não quero admitir nada no trabalho.	
A	Ok, então falar...	
J	Não consigo dizer o que me fez... como é que eu posso dizer.... Bem... fez-me sentir mais leve. No princípio achava que ia ser um desperdício de tempo, mas vou voltar. Sim, senti-me bem. Melhor do que imaginava.	Alguma vezes, ter espaço e tempo para falar proporciona logo um alívio. O alívio, contudo, pode ser curto ou prolongado no tempo, é impossível dizer.
A	Melhor do que imaginava e sente-se mais leve. Algo que não tenha sido útil?	
J	Não, na verdade nada.	

## Sessão 2

José chega à sessão 2 e começa por dizer a Ana que sente que voltou à “estaca zero” logo no dia a seguir à sessão. Sente-se desiludido e, agora, mais desesperançado. Isso leva-o a falar dos seus sintomas, mas como coisas que lhe aconteceram no passado, ainda que tivesse sido no dia anterior. Descreveu as suas experiências de forma muito precisa, como se estivesse a descrever algo a que assistiu noutra pessoa. Ana escutou atentamente e respondeu devolvendo que ele lhe parecia desconectado das coisas que lhe estava a contar, no entanto, José ignorou-a. Ana percebe a importância de José entrar mais em contacto com a sua experiência, mas pensou também que era mais importante, naquele momento, construir uma relação de confiança forte.

Trinta e cinco minutos depois do início, José começa a falar do seu trabalho novamente. Comparou o passado com o presente outra vez, como as coisas mudaram, como a empresa tinha aumentado o trabalho. Sentia-se preso num círculo vicioso: quanto mais trabalho tinha, mais lhe davam para fazer e, apesar de receber comissões, já não gostava do que fazia. Nessa altura deteve-se no seu pensamento e distraiu-se.

J	Sinto-me ultrapassado no trabalho... sou um inútil. <i>[olha para Ana e, depois, através da janela. Parece incomodado e com um pouco de medo]</i>	
A	<i>[depois de uma pausa]</i> ultrapassado no trabalho e inútil... que combinação...	Resposta empática com reiteração; Confrontação paradoxal.
J	E não sei que fazer! Maldito inútil!	
A	O José tem falado muito acerca do trabalho nestas sessões e soa-me a um misto entre quase raiva e, conforme disse agora, sentir-se vencido e inútil. Na sua voz parecia irritado consigo mesmo por ser inútil. É isso?	Ana está a tentar responder empaticamente aos sentimentos do José. Estes sentimentos não têm um quadro geral lógico, mas isso não é importante para Ana.  Dado o número limitado de sessões, o(a)s escutas podem sentir-se pressionados a fazer alguma coisa, mas Ana é paciente e empática na construção da relação. Ela não julga, nem sugere nenhuma solução.
J	Bem... sim.... O trabalho é importante, não? Os filhos também, mas há que ganhar dinheiro, não é assim?	
A	É importante ganhar dinheiro para a sua família, mas, ainda assim, sente-se inútil...	
J	Sim... Não sei o que fazer	
A	Parece que está no fim da linha quando diz que já não sabe o que fazer.	

J	É um desespero. Fico preso neste pensamento. Não consigo arranjar uma solução, fazer sentido, fazer o que quer que seja. Qual é o propósito disto tudo? Se não fosse pelos meus filhos...	
A	É mesmo o fim da linha pelo que diz – não há por onde ir – e, se não fosse pelos seus filhos...?	Ana não perde tempo em investigar possíveis ideias suicidas.
J	Sim, sei que eles precisam de mim ainda. Mas quando me vou abaixo...	
A	Há uma parte de si que pensa que ainda tem uma responsabilidade para com os seus filhos e há uma parte de si que lhe impede de pensar seriamente acerca de... matar-se? É isso o que estava a tentar dizer?	Neste ponto é do protocolo avaliar o risco de autolesão e suicídio e referenciar para o SNS ou para outro organismo especialista, caso se justifique.
J	Bem... sim, mas soa pior quando a Ana o diz assim. Penso muitas vezes nisso, mas são só pensamentos. Na verdade, sou um covarde. Nessa altura digo a mim mesmo – não sejas um filho da mãe – e os miúdos? Consigo ouvir a voz do meu pai a dizer-me “é a saída dos cobardes! Sê homem!”.	
A	Parece que há uma parte de si que se dá realmente por vencida, desesperada e desesperançada e há outra parte de si que pensa nos miúdos e recua. Há alguma outra parte de si que fale com o seu pai quando ele lhe diz “é a saída dos cobardes! Sê homem!”.	Ana consegue escutar as configurações do <i>self</i> de José entrar em diálogo e pensa que pode ajudar a clarificar através de reformulações.
J	Sim. E eu sinto-me perdido no meio. Perdido...	
A	E no meio de tudo perde-se – não sabendo a que parte de si dar ouvidos ou que parte de si pode ser, ou o que deve fazer.	
J	[Assente.]	
A	Ok José, nunca é uma boa altura para terminar, e pode ser que pareça que está tudo solto por aí, mas se quiser posso recordar-lhe no início da próxima sessão onde ficámos hoje. O que pensa?	

As coisas encontram-se dispersas no ar, mas Ana encerra perguntando se houve algo que o ajudou ou não e se José pensa que está a atingir as suas metas. Ele responde que ainda não sabe, mas que vai voltar para a próxima sessão. Ana pergunta se há algo mais que queira partilhar antes de sair e José sorri, dizendo-lhe que fica bem.

### Sessão 3

A	Olá José, que bom vê-lo. Estou pronta para o escutar, mas prometi-lhe no final da sessão passada recordar-lhe onde ficámos. Vamos a isso?	No início de cada sessão é sempre bom fazer um resumo da anterior perguntando ao escutado o que ele reteve. Desta forma a pessoa sente-se mais comprometida e envolvida no seu próprio caminho de ajuda.
J	Sim, eu recordo-me. Fiquei a pensar no assunto. O que estava a pensar acerca do meu pai... penso muitas vezes nele...	
A	Ah, ah. Certo, quer falar mais acerca disso?	

J	Sim... penso que não falo dele desde que morreu. Mas em verdade não sei porque havia de fazê-lo.	Os sentimentos de José parecem surpreendê-lo ao entrar nesta auto-exploração.
A	Não viu necessidade de falar acerca do seu pai até agora...	
J	Sim, certo... o que se passa é que... [os olhos ficam húmidos e respira fundo]. Eu... [soluça e começa a chorar]	
A	Os sentimentos acerca do seu pai encontram-se ainda muito presentes e de maneira muito forte, pelo que posso ver... e o José parece surpreendido por isso...	
J	Sim... não... na realidade não, somente não quero entrar nisso. [soluça mais]	

José luta com os seus sentimentos por algum tempo. Sempre que tenta falar do seu pai, desmorona. Ana acompanha-o durante vários minutos enquanto José luta e volta ao pai. Ana devolve que ele se encontra determinado a falar sobre o pai, apesar da dificuldade. Depois de 10 minutos diz que é precisamente por isso que ele nunca fala acerca do pai – simplesmente não consegue. Afunda-se e tem medo de não parar de chorar, por isso põe-no de lado e segue com a vida para a frente.

A	Parece demasiado opressor tentar falar do seu pai e, todavia, deseja-o. Os sentimentos são demasiado intensos, demasiado... algo, certo?	Ana, nesta fase, ajudou José a completar uma tarefa terapêutica, mas não há necessidade de lho dizer.
J	Sim, eu quero, mas são como uma grande onda...	
A	E não consegue manter-se de pé.	
J	Certo.	
A	Então, o que lhe parece de tentarmos fazer alguma coisa que traga os sentimentos para um nível em que consiga geri-los, de forma que os possa sentir e consiga, no entanto, falar acerca do seu pai?	O que se segue é uma Regulação Emocional que está especificamente orientada para que José possa gerir os seus sentimentos, de forma que possa trabalhar as questões relativas ao pai. Não é necessário dar um nome à técnica.
J	Sim, mas não vejo como...	
A	Vamos tentar, durante um pouco, respirar fundo e com tranquilidade a partir da barriga.	
J	[ao fim de uns minutos]... sim, sinto-me mais calmo, que alívio...	
A	Um alívio real que parece bom, sim? Então, o que lhe parece agora, falar-me um pouco acerca do seu pai?	Ana intui que a génese da tristeza pode ser um luto não elaborado e incentiva à exploração.
J	Bem... vamos ver... eu tinha 25 anos quando ele morreu... [respira fundo]. Continuo a sentir... bem... foi um choque para toda a gente. Fui-me completamente abaixo. Ele era o meu pilar.	

José passa a restante sessão a falar do pai. Exclama ocasionalmente surpresa por conseguir falar dele e Ana continua a monitorizar os seus sentimentos. Começou a chorar algumas vezes, mas consegue geri-los. Ana mantém-se, contudo, vigilante.

José começa a falar dos sentimentos ambivalentes que tem acerca do seu pai. Por um lado, amor e, por outro, raiva e frustração. O seu amor e afeto pelo pai são condimentados por um sentimento crescente de peso pela insistência do seu pai para que ele seja um homem. É um começo. A contribuição de Ana é genuína, livre de juízo e empática.

No final da sessão, José diz que desta vez se sente realmente ajudado. Ainda que esteja incrédulo por conseguir falar acerca do pai.

## Sessão 4

A	Olá José, como está?	
J	Bem, eu realmente senti-me melhor no final da semana passada e essa melhoria prolongou-se no tempo. Sinto-me melhor.	
A	Sentiu-se melhor no final da semana passada e esse sentimento não desapareceu, como nas sessões anteriores. Ficou consigo, pelo que se sente melhor. É isso?	Começa a fase da auto-compreensão em que atitudes como a
J	Sim. E falei com a minha mulher também.	

José continua a falar do seu pai, especificamente em relação à necessidade que sente de aprovação do seu pai acerca de ser um “homem”, mas ressentindo-o. Dá-se conta de como leva os valores e a voz do seu pai dentro de si e de como se indispõe se falar em viver de acordo com as expectativas do seu pai. Ao mesmo tempo, elabora finalmente o luto do seu pai.

Ana é empática, autêntica e não faz julgamentos. Teoricamente, a sua estrutura de *self* organizou-se depois de compreender como é influenciado pelos objetivos do seu pai relativamente a ele. Parece fácil, mas levou o seu tempo e José encontrou desafios duros. Ana não interveio com técnicas ou sugestões e José continuou a fazer o trabalho do luto, depois de perceber que as fortes emoções de antes já não o assoberbavam.

Liberto das expectativas do seu pai, decide perguntar ao seu chefe se pode reformar-se mais cedo e tanto ele como a mulher procuram algo que os ocupe menos tempo, mas que os mantenha ativos e com dinheiro.

Perto do fecho da sessão 9, José avança com a ideia de que poderá ter atingido os seus objetivos. Não se sente completamente de volta ao seu velho eu, mas pensa que é melhor ver como fica sem a Ana. É uma boa prática deixar que seja o(a) beneficiário(a) a decidir quando a utilidade das sessões chegou ao seu termo. Se Ana estivesse preocupada com isso, teria necessariamente de dizer-lhe.

## Final da sessão 9

A	Então, deixe-me ver... sente que conseguiu atingir o objetivo que definiu há 9 sessões atrás. Desde essa altura fomos vendo se vir até aqui foi útil ou não e não falámos de mais nenhum objetivo. Há mais alguma coisa que lhe tenha ocorrido?	
J	Na realidade, não pensei sobre isso.	
A	Certo. Terminar estas sessões era em si mesmo também um objetivo. Apenas queria assegurar-me que os objetivos para estas sessões não mudaram ou que, como	Ana está a dar a José a oportunidade de acrescentar mais algum objetivo e

	lhe restam algumas, não tinha algo mais que quisesse atingir.	continuar a beneficiar de uma mudança terapêutica.
J	Entendo... mas não pensei nisso.	
A	O que pensa de refletir um pouco e de voltar a uma sessão mais?	

José volta para uma sessão final. Sente-se melhor, mas não ótimo. Reporta uma melhoria moderada, mas sustentada em todos os seus sintomas e voltou a gostar de sair com a sua mulher. Mais importante, é o facto de se sentir motivado. Fala mais dos seus planos para a reforma e de como a sua mulher se encontra também com esta nova etapa das suas vidas. A sessão 10 é a sua última.