

INSPIRALANTE



REVISTA INSPIRALANTE

Uma criação Instituto Inspiralante

INSPIRALANTE.ORG

2 ª E D I Ç Ã O - J U N H O D E 2 0 2 3

AUTONOMIA ENQUANTO VIVÊNCIA

Ficha Técnica

Propriedade: Instituto Inspirante
Direção: Mariana Mattos

Equipe desta edição:
Mariana Mattos
Marco Lyrio
Gabriel Bittencourt Mattos
Vanessa Paiva
Milena Gonzales
Agnes Yasuda
Bruna Saliba

Edição e Diagramação: Estúdio Letras

I N S P I R A L A N T E . O R G



EDITORIAL

Inspirar em espiral de maneira esfuziante – assim nasceu a palavra Inspiralante na cozinha da nossa casa na Machado de Assis (Flamengo – RJ). Ao longo da produção de edição para a revista desse mês, percebi que o conceito para a criação da palavra Inspiralante já era de autonomia. Ainda não tinha me dado conta que, desde seu nascimento, era por autonomia que buscávamos.

Pensar e buscar autonomia são processos de amadurecimento dos mais difíceis. Seja na idade que vier, ou no contexto que emergir, a dificuldade está em enxergar o tal véu de ilusão que nos separa da realidade. Certamente, não por acaso, a revista desse mês está mais pessoal, e até íntima em alguns casos,. Histórias de vida pontuadas sabiamente com exemplos práticos e fundamentos tecem nossa forma de contar, refletir e gerar autonomia.

Vivenciar a complexidade da perfeita vida e perceber que sistemicamente se desenhou uma edição mais feminina em suas temáticas. Embora o Inspiralante não siga pontualmente o calendário gregoriano, a consciência coletiva precipita o que já existe nos ciclos (pode ter ficado confuso esse trecho... mas fica de gostinho para outro texto).

A revista tem colunas escritas por pessoas. O convite a cada pessoa que escreve é feito pela pessoa como ser inteiro e não apenas um conhecimento técnico, mesmo que ela aborde com base em sua habilidade profissional.

Para esse mês temos os autores fixos – Marco Lyrio, Gabriel Mattos, Vanessa de Paiva e eu mesma 😊, Mariana Mattos. Como convidadas fomos apresentadas com a psicóloga Milena Gonzales, que nos traz o tema da autonomia pela perspectiva espiritual, a psiquiatra Agnes Yasuda, com a questão antimanicomial e alguns desdobramentos e a publicitária Bruna Saliba, um um sensível relato pessoal do parir.

Uma revista mais desafiadora esse mês. Me debrucei em pesquisas para definir os temas e semear no coletivo o que iria se manifestar em textos e que pessoas estariam compondo essa edição. Aprendi um pouco mais sobre autonomia e a autorregulação com o deixar fluir.

Desejo a vocês uma leitura leve, profunda e construtiva.

Ah! e com tempo para se presentear, porque essa edição está maiorzinha.

Autonomia é uma auto-eco-organização que prescinde também capacidade de coordenação de diferentes perspectivas sociais com o pressuposto do respeito recíproco – um livre diálogo entre Morin e Piaget.

Com amor,

Mariana Mattos

INSPIRALANTE.ORG



MARIANA MATTOS

Mariana é inovação.

Desde cedo integra saberes multidisciplinares, percorrendo a comunicação, a espiritualidade e a criatividade. Comunicóloga, psicoterapeuta, especialista em Comunicação Organizacional e mestra em Comunicação e Gestão de Indústrias Criativas, é co-criadora do modelo Integração Sistêmica e está à frente do Instituto Inspirante.



MARCO LYRIO

Marco é criação.

Co-fundador do Instituto Inspirante, é um artista em essência - músico compositor - profissional de criação em comunicação, arte e conteúdo. A intercessão de seus saberes culminou com as formações em Design em Sustentabilidade (Gaia Education) e multiplicador Tot para o desenvolvimento de novos paradigmas econômicos, sociais e relacionais que respeitem a vida.





GABRIEL MATTOS

Gabriel é construção. Colabora paralelamente no Instituto Inspirante, na área de design, e na agência de arquitetura RDAA, no coração de Paris. Fruto de uma família de artistas, Gabriel busca sua própria forma de Inspirar, e traz para o Instituto o que tem de melhor.

VANESSA PAIVA

Vanessa é comunicóloga e possui larga experiência em marketing, design gráfico e para web, tendo trabalhado em grandes empresas no Brasil, Austrália e Inglaterra. Atualmente, mora no Qatar e cursa Educação Parental pela Escola da Educação Positiva.



MILENA GONZALES

Milena Gonzales psicóloga, terapeuta, pós-graduada em Sexualidade Humana, espiritualista e ativista espiritual. Atua também como conselheira e ancoradora do Instituto Inspirante. Atualmente, mora na Espanha com filho, marido e a cachorrinha salsicha.





AGNES AYSUDA

Agnes é médica, com Mestrado em Medicina de Família e pós-graduada em psiquiatria e psiquiatria infantil. Em seus múltiplos saberes, ela trabalha com terapia cognitivo comportamental, constelação sistêmica, Barras de Access, Reiki e Aromaterapia.

BRUNA SALIBA

Bruna é publicitária, com mestrado em marketing, e colabora mensalmente na comunicação do Instituto Inspirante pelo Estúdio Letras, agência de conteúdo afetivo. É mãe de dois e atualmente mora em Portugal.



Autonomia, para nós que trabalhamos com design e sustentabilidade, é o pleno reconhecimento da coletividade no contraponto que podemos fazer naquilo que somos.

Autonomia é a capacidade de estar apto, atento, capaz, capacitado, ao mesmo tempo respeitando e **reconhecendo a todos na coletividade.**

-

Marco Lyrio

ÍNDICE

1
COMO REGENERAR A AUTONOMIA
PESSOAL

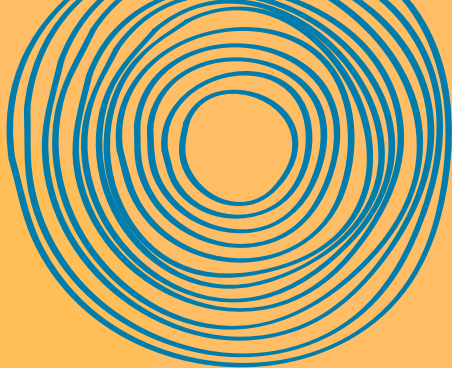
2
AUTONOMIA E AUTOSSUFICIÊNCIA

3
PRATOS

4
AUTONOMIA ESPIRITUAL:
A CONSCIÊNCIA DA DOR DO MUNDO

5
LUTA ANTIMANICOMIAL GERA AUTONOMIA
AOS DESOSPITALIZADOS?

6
AUTONOMIA PARA PARIR



INSPIRALANTE



1 COMO REGENERAR A AUTONOMIA PESSOAL?

POR MARIANA MATTOS

[INSPIRALANTE.ORG](https://inspiralante.org)



ACORDEI E LOGO DOS PRIMEIROS MINUTOS ME PERCEBI AFLITA COM A PERGUNTA QUE ME PERCORRE TODOS OS DIAS: “COMO ESTÁ O MARCO?”. DIVERSAS VEZES PENSO OU SINTO ESSA PERGUNTA AO LONGO DO DIA, ENTÃO VOU MANEJANDO COM AMOR A MIM MESMA E A ELE E A TODAS AS PESSOAS LIGADAS DIRETA E INDIRETAMENTE A NÓS.

Essa pergunta mexeu com minha autonomia por alguns anos e o tema desse mês me fez adentrar uma reflexão pessoal profunda. Por isso, não faria sentido ser um artigo em tom analítico impessoal. Técnica que desumaniza não é bem o meu forte, nem tão pouco o do Inspiralante. Então busquei uma forma de compartilhar as reflexões que nascem da alma, da essência e nos tocam tão profundamente que de fato geram mudanças, não apenas individuais, mas nas interexistências.

Segundo Edgar Morin, um dos musos inspiradores da minha vida, a autonomia é também interdependente. Diferente do sentido grego original, em que cada indivíduo seguiria sua ideia de liberdade ou lei, para o filósofo francês, a autonomia do ser vivo é uma auto-organização, desde a necessidade de respirar, gerar e se alimentar de energia. Enfim, uma troca de informações que depende do ambiente e, por isso, a autonomia é uma auto-eco-organização. Vivenciar essa autonomia é incontrolável, seria como tentar deter a vida e daria um esforço tão grande que poderia constituir um adoecimento grave.



A dinâmica do cuidar pode gerar perda da autonomia. Se a outra pessoa passa a depender de você, seja conscientemente ou não, quem fica no lugar do cuidador primário se envolve com a possibilidade de salvar a vida da outra pessoa. O sentido de autonomia se direciona lenta e rapidamente, ao mesmo tempo, para que o outro esteja a salvo. É mágico e doloroso perceber isso. Em alguns casos, quando se percebe é possível realizar mudanças drásticas, em outros não, pois às vezes a pessoa que está cuidando tem escolhas até, mas seriam muito mais dolorosas. Então, ela permanece ali, na esfera do cuidar integralmente.

Pouco se fala da pessoa cuidadora. É uma figura servil, inexistente que deve estar à disposição. Esse dever não precisa ser explicitado em palavras, a figura da pessoa que cuida está na mesma esfera da figura da mulher, da mãe, por isso em geral invisível. Esse arquétipo espectral da pessoa que cuida incondicionalmente adoece ainda mais os sistemas familiares. Com toda a experiência que venho desenvolvendo nessa outra posição do cuidar, associada à minha experiência e conhecimentos como comunicóloga e psicoterapeuta, me percebo atualmente com o dever pessoal e social de sugerir: precisamos ver a pessoa que cuida como um membro da equipe. Tem a médica, a psicóloga, o enfermeiro, o fisioterapeuta, a outra médica e a cuidadora. Essa pessoa, a que cuida em casa do doente, precisa de três elementos essenciais para que a pessoa cuidada esteja segura e com condições de se recuperar bem: informações, lugar de fala e cuidado.



Sobre informações – devem ser claras e objetivas. Instruções de como fazer o que em cada possível caso. Em que situações deve acionar a médica, em que momentos deve chamar a emergência e sobre quando conversar com os outros membros da família. "Ah, mas um médico não tem como saber isso." Tem sim. Afirmo porque conheço profissionais que o fazem, além disso, pela experiência de um profissional de saúde, ele tem como supor que um quadro vai piorar e que será necessário um número maior de pessoas para dar suporte ao paciente.

Sobre lugar de fala – a pessoa cuidadora é quem está no dia a dia com a pessoa em tratamento. Ela não é a figura central a receber as orientações médicas, não no sentido de comandar, mesmo que subjetivamente, o que será aplicado. Mas a pessoa cuidadora tem informações valiosas sobre o cotidiano, sobre as aderências ou rejeições, sobre as implicações na vida prática e as possibilidades mais realistas de o tratamento seguir com mais eficácia. Isso porque ela está no dia a dia e, em geral, sente muito amor por quem está sendo cuidado e quer fazer de tudo para que a pessoa adoecida se reestabeleça. Então dar lugar de fala a quem de fato está acompanhando o dia a dia, não é perder a autoridade médica, ou similar, é compor com o sistema do qual o paciente faz parte.



Sobre o cuidado – nesse tópico refiro-me a talvez detalhes que possam fazer parte da vida de um profissional de saúde mais sensível e que nem sempre sabe como agir, sem perder o profissionalismo. Cuidar pode estar nos detalhes. Vou citar exemplos:

- olhar a pessoa quando ela fala e caso precise desviar para a tela do computador, avisar que está escutando;
- dizer “eu imagino o que você esteja atravessando” ou se a situação for muito atípica “não posso imaginar como é para você passar por isso, sinto muito mesmo”;
- falar para o paciente: “isso que vou conversar com ela é sobre você, já que ela está cuidando de você precisa ter as informações”. Essa última sugestão de comunicação assertiva e empática, é de extrema importância para que o paciente compreenda que há uma rede de apoio sendo tecida para que ele melhore. Isso nutre a confiança em todas as pessoas envolvidas.

Pouco recebi orientações e instruções da equipe médica. Sincronicidade da vida, carma ou dharma, sou comunicóloga-jornalista e psicoterapeuta sistêmica. Então aprendi grande parte do que precisava para cuidar do Marco, buscando muitas informações em grupos de apoio, que não existem no Brasil e nem em Portugal para o tipo de encefalite que ele desenvolveu. Li artigos científicos dos médicos renomados mundialmente na área, pesquisei protocolos de cuidados, associei ao que eu já conhecia, integrei com a prática diária, com minha sabedoria espiritual e chegamos até aqui.



Sem falsa modéstia, percebo que muito do que conseguimos foi graças à minha dedicação criteriosa, associada à capacidade técnica que já possuía.

Mas me pergunto: e quem não tem? E as pessoas que não possuem autonomia para buscarem informação, conversarem com pessoas, estarem em grupos? Elas são muitas! Na verdade, são a maioria, porque a falta de autonomia é parte das lacunas educacionais que atravessamos como sociedade.

Mesmo com tudo isso, preciso de muito esforço e dedicação para regenerar a minha autonomia pessoal. Cuidar de mim, dissolvendo a culpa cristã de não estar nesse momento ao lado do Marco fisicamente e de ter considerado que a família precisa se reconhecer parte primordial para integrar esse membro e gerar uma auto-regulação sistêmica que possibilite mais mudanças positivas.

Quando acordo e me pergunto como está o Marco, penso em como ele dormiu, se dormiu, se comeu, se cantou, se tocou violão.... penso em todos os detalhes do meu rol de cuidados. Então sento, faço os pranayamas, acomodo essa inquietação e lembro ao meu corpo que a interdependência saudável é amor e é inter-existência, por isso, é vida.



Perto de uma perspectiva boa, qualquer alegria, vale...
avistado do ponto alto dos morros,
com os remansos d'água que se alongam
lá, onde corredeiras se espreguiçam em meandros entre os
miolos de mato, pelos barrancos escondidos, tatuados na
terra erodida entre os montes
lá, onde a vegetação se deita sobre sua própria sombra, e
abriga fontes
e as pedras rolam lentamente por alamedas frescas sempre
diferente de antes
e estacionam nas curvas pelo fundo e margens, até as
próximas cheias galopantes
as cabeças d'água remexem o leito
perto de uma perspectiva clara,
toda felicidade paira e é bem feito
a luz acena aos olhos a saudade que brota sem jeito, pelas
veredas guardadas
na leveza da manhã nas mãos esparramadas o coração
saber perscrutar astuto, sabe perguntar em silêncio, sem
esperar por resposta
e o amor por fim se mostra, no âmago das coisas todas
o peito armado de sobressalto
nunca é como uma estrada de asfalto,
mas acalma saber que existem tantos caminhos discretos
para os pés cadenciar...

-

Marco Lyrio



INSPIRALANTE



2

ENSAIO SOBRE
AUTONOMIA E
AUTOSSUFICIÊNCIA

POR GABRIEL MATTOS

INSPIRALANTE.ORG



O CÉU ESTAVA ESCURO, SEM ESTRELAS. A MADRUGADA JÁ ESTAVA MAIS DO QUE AVANÇADA, SILENCIOSA E FRIA. O ÚNICO SINAL DE VIDA VINHA DE UMA JANELA COM A LUZ ACESA, NO TOPO DO PRÉDIO MAIS ALTO DA RUA. LÁ DENTRO, COMPLETAMENTE DESCONECTADO DO RESTO DO MUNDO, UM CIENTISTA SOLITÁRIO DAVA CADA PARTE DE SI PARA ALCANÇAR O OBJETIVO MAIS IMPORTANTE DA SUA VIDA.

Ele está muito, muito perto de finalmente conseguir conceber o seu primeiro robô completamente autônomo.

O protótipo está perfeito! Todas as peças são da melhor categoria possível, com acabamentos impecáveis. Essa é certamente a Ferrari dos autônomos, e faria qualquer robô aspirador doméstico ter um curto circuito de tanta inveja. Uma vez o robô montado, está na hora de ensiná-lo tudo que ele tem que saber, para poder ser de fato totalmente autônomo. O cientista descarrega no seu sistema todo o conhecimento mais importante já produzido pela humanidade, desde um extenso acervo artístico até as bases mais antigas da filosofia e estratégia. Após ensiná-lo a falar, o robô estará pronto para passar pela sua fase de testes, e depois disso finalmente será apresentado para o mundo.



Tudo está pronto, e finalmente o cientista dá o primeiro passo:

" Olá, eu sou seu criador, você consegue me entender?"

"Olá! Positivo"

"Ótimo, então acabo de fazer o upload no seu sistema de todas as tarefas que deve realizar nos próximos dias. É uma série de tarefas que irão testar a sua autonomia. Uma vez que todas estejam completas com sucesso, poderemos finalmente apresentar você ao mundo"

Finalmente o cientista deixa sua criação, sozinha com suas tarefas, e retornando constantemente para verificar o estado de avanço do experimento. No primeiro dia as coisas pareceram avançar de forma lenta, mas progressivamente tudo foi melhorando. Todos os dias o jovem voltava no mesmo horário, e fazia os mesmos testes. Tudo parecia sempre perfeito. Sendo assim, a expectativa foi apenas crescendo, e o cientista aproveitou para aumentar o nível de exigência. Pelo protocolo, ele deveria pedir autorização ao seu superior para fazer isso. Contudo, ele foi extremamente independente até aqui, então consegue tomar uma decisão como essa sozinho.

Nas visitas que se seguiram, as respostas continuaram sendo extremamente positivas, dando resultados acima dos esperados.



Foi então que, no penúltimo dia da experiência, algo parecia errado. O robô estava paralisado em um canto, sem emitir resposta aos estímulos do cientista. Então ele decide entrar na área de testes, e checar o ambiente controlado. Foi aí que começaram a aparecer uma série de detalhes que não deveriam estar ali. Algumas ferramentas estavam escondidas sobre uma prateleira, alguns papéis amassados na lixeira....

Ao finalmente analisar o robô, percebeu-se que o sistema estava completamente sobrecarregado, provavelmente há alguns dias. A placa mãe estava queimada, completamente inutilizável. Nesse momento o jovem se deu conta de um enorme erro que cometeu. Ele esqueceu de conectar o protótipo ao sistema central, para onde seu sistema deveria poder enviar relatórios constantes, e solicitar reparo sempre que necessário.

O cientista se sente sem chão. De alguma forma ele havia se apegado ao robô. Evidentemente aquele era o fruto do trabalho da sua vida. Mas, além disso, ele sentia que era quase um filho para ele. E agora ele percebe que, com no lugar de criar um robô autônomo, ele acabou criando um robô completamente isolado, incapaz de pedir ajuda. E foi exatamente isso que acabou com qualquer possibilidade de sucesso da sua experiência.

Autonomia e autossuficiência são duas coisas diferentes. Se partimos do princípio que fazemos parte de um sistema muito maior que nós, a ideia de uma autossuficiência isolada se torna ingênua. Afinal, a verdadeira autonomia reside na capacidade de perceber nossas interdependências, e de ser capaz de recorrer aos nossos pares quando precisarmos.

INSPIRALANTE



3 P R A T O S

POR VANESSA PAIVA

INSPIRALANTE.ORG



O CENÁRIO É UM RESTAURANTE. AO CRUZAR O SALÃO A CAMINHO DO BANHEIRO, PRATOS LHE SÃO ENTREGUES. QUE FIQUE CLARO, VOCÊ NÃO TRABALHA LÁ. ASSIM COMO OS OUTROS QUE LÁ ESTÃO, VOCÊ FOI ALI PARA SE DIVERTIR, PARA DEGUSTAR UM BOM VINHO E EXPERIMENTAR UM NOVO PRATO MAS INDEPENDENTE DA SUA VONTADE, OS PRATOS CONTINUAM SENDO EMPILHADOS NOS SEUS BRAÇOS - UM A UM.

Não há pedidos nem solicitações e muito menos o seu consentimento, muitos nem olham na sua direção, apenas retiram os pratos diante de si e passam para que você os leve dali.

Enquanto havia apenas um ou dois, atravessar o restaurante parecia uma tarefa simples, estava claro que aquilo logo passaria e tudo voltaria ao normal mas rapidamente a pilha foi crescendo, e por ter ultrapassado o seu limite físico, ficou desconfortável. Um pratinho parece tão inofensivo mas conforme eles se acumulam, pesam.

Você poderia contestar ou até mesmo negar, mas você vai passar pela cozinha mesmo, qual o problema? Diante da concepção de ser julgada por não ajudar o próximo e com a consciência de que em breve você estará de volta à sua mesa desfrutando de tudo como eles, você segue os aceitando e recolhendo até que os seus braços cedem e todos caem no chão, um a um. Os pratos, agora cacos, são resquícios de um excesso e de uma escassez.



Essa cena nos permite ver com clareza o desequilíbrio entre a sobrecarga mental e a privação da autonomia pessoal que a maternidade pode gerar.

A chegada de um filho promove um período de uma imensa -e inesperada- transformação.

A expectativa sonhada à luz de velas durante a gestação, encontra a luz fria da realidade. Hormônios dançam ciranda enquanto novos receios são desbloqueados. A Tal Da Culpa Materna chega pleníssima saudando as opiniões alheias, a sensação de não dar conta, as cobranças sociais e a dificuldade de se separar do bebê. O instinto materno muitas vezes é despertado diante de tamanha fragilidade do recém-nascido, motivando o cuidar, o nutrir e o proteger; gerando assim, uma aparente sensação de autonomia por ser capaz de satisfazer o bebê em suas diversas necessidades.

Para sobreviver, cedemos. Começamos a carregar pratos.

Pronta e inconscientemente, começamos a abrir mão de nós. O nosso olhar para o mundo, antes tão diversificado e repleto de interesses pessoais, vai se transformando numa visão de túnel onde o foco está apenas em “sua majestade o bebê” (FREUD, 1914).



Agora, com a chegada desse ser, a oportunidade de finalmente vivenciarmos os nossos planos abdicados se renova, antigos sonhos são desengavetados para que sejam vividos por esse bebê.

O prazer ao renunciar o autocuidado, a atividade física, a vida social e profissional vem da sensação de que essa abdição se trata apenas de uma fase e que de que em breve o caos passará, mas desconsiderar a importância da autonomia pessoal na maternidade, pode desencadear um silencioso processo degenerativo no sistema familiar.

Muito se fala sobre a importância de incentivar a autonomia desde a primeira infância, esse desenvolvimento tão fundamental que auxilia na construção de uma personalidade saudável e na habilidade de solucionar conflitos ao longo da vida, mas pouco se mostra sobre o outro lado da moeda.

Se privar dessa capacidade é entrar em um labirinto de olhos vendados apenas se preocupando em achar a saída, para depois de um tempo se achar perdida sem rumo nem norte, incapaz de se reconhecer ou nomear os próprios interesses e habilidades.

Aqueles que continuam andando pelo salão carregando pratos esquecendo-se de si, acabam numa roda de hamster e nessa incessante corrida pela sobrevivência há pouco ou nenhum espaço para criar, interagir, contemplar e recarregar. A água, antes corrente, vai silenciosamente se transformando num pântano de alienação, fobias e intolerância social.



Estar sempre disponível não é o melhor para os filhos, exceto quando recém-nascidos e, ainda assim, uma rede de apoio se faz necessária para que a sobrecarga seja dividida. É preciso sim, de uma aldeia; onde a busca pela perfeição e uma personalidade centralizadora desorganizam mais do que contribuem.

A ideia da “mãe suficientemente boa”, como introduziu o pediatra e psicanalista inglês Donald Winnicott em 1953, defende que para criar uma criança psicologicamente saudável que se sinta amada e cuidada, a mãe não precisa ser perfeita mas sim, suficiente. Mesmo que agindo por muito amor, o cuidador perfeito registra um modelo nocivo ao negligenciar suas necessidades básicas no contexto de um relacionamento. É essencial entendermos que autocuidado não é sinônimo de egoísmo, é simplesmente um requisito para a sobrevivência física e psicológica.

A infância possível ilustra e prepara o bebê para o quem vem pela frente. Usufruir do nosso direito à autonomia, proporciona um ambiente seguro para os nossos filhos conquistarem habilidades para tolerar a frustração, tornarem-se autossuficientes e aprenderem a se autorregular - características essenciais para a construção do novo indicador de sucesso e felicidade para a realização de sonhos e objetivos: a garra.

E aí, quantos pratos extras você está carregando no momento?

INSPIRALANTE



AUTONOMIA ESPIRITUAL: A CONSCIÊNCIA DA DOR DO MUNDO

POR MILENA GONZALES

INSPIRALANTE.ORG



TAMANHA FOI A MINHA SURPRESA QUANDO HÁ UNS 4 ANOS ATRÁS, TIVE OPORTUNIDADE DE VERBALIZAR AS DORES QUE EU SENTIA AO PENSAR NOS ACONTECIMENTOS VIVENCIADOS PELOS POVOS ORIGINÁRIOS AO LONGO DA NOSSA HISTÓRIA.

Povos que trazem uma história marcada por perdas de territórios, perda da cultura, escravidão, batalhas e mortes.

Percebia que dentro de mim também habitava uma tristeza profunda sobre tudo que estava acontecendo na Terra, como as devastações, as tragédias e no Brasil uma tristeza maior pela exploração e destruição da Amazônia.

Sentimentos de dores me invadiam, mas eu não compreendia muito bem se era normal ter essa melancolia, afinal era sentir a dor de uma história que não era minha, nem da minha família.

Crescemos com a ideia de que está tudo separado: a natureza está lá fora.

Ufa, foi uma mudança na minha visão de vida quando, numa conversa, Mari Mattos me falou: “Você pode sentir isso sim e você não está sozinha”. Foi a primeira vez que escutei falar da ativista Joanna Macy e do seu trabalho incrível, que está muito conectado ao Instituto Inspiralante.



Joanna é porta voz da vida, da esperança ativa, de um trabalho incrível que vale a pena conhecer.

Nessa conversa pude entrar em contato com a dor e aceitar que ela faz parte. Que nós somos natureza, que nada está fora, tudo está conectado. Fui aprendendo a dar espaço para sentir a interconexão com todos os seres e percebendo cada vez mais que o que acontecia no mundo, mesmo longe de mim, me impactava e fazia parte do pertencer coletivo.

Mas, o grande lance era saber como lidar com os sentimentos e o que eu poderia fazer, como agir diante daquela situação. São sentimentos que podem levar à paralisia, depressão, raiva, desconexão com a vida.

Os atendimentos de Integração Sistêmica, os cursos do Inspiralante, participar do grupo Sementes de Shamballa e do Templo da Água marinha me conectaram a temas como ativismo espiritual, autonomia espiritual, com a teoria de Gaia, a Terra como organismo vivo que se auto regula. Aprendi sobre as frequências dos raios, sobre estarmos todos conectados numa grande teia da vida, sobre capacidade de regeneração, sobre os reflexos de nossas ações no planeta e como somos impactadas pelas mudanças que acontecem. Também me aprofundi nos conhecimentos sobre Ego e Eco, temas como ecologia profunda, manejo da vida, como as plantas e o solo podem nos ensinar... sabedoria tão lindamente compartilhada pelo Marco Lyrio, também nas formações do Inspiralante.



Nossa! Foi tão surpreendente e impressionante acessar tudo isso, era um novo mundo que se abria, como essa ideia dualista do mundo nos separou e ficamos desconectados de Gaia, do sentimento de pertencimento, nos levando a tanto adoecimento e a tanta falta de compaixão e cuidado. Relembrar e se reconectar com a fonte nos leva a agir, a buscar formas criativas para buscar os caminhos de regeneração da vida na Terra

Neste momento tenho a oportunidade de estar em grupo com o curso da Mandala das Rosas, um curso desenvolvido pelo Instituto Inspiralante e esse ano tive a alegria e honra de fazer parte como monitora, depois de ter vivenciado três Mandalas como participante, envolvida num sentimento de compaixão, de vontade, tendo a oportunidade de praticar o que venho desenvolvendo como autonomia espiritual.

O curso nos leva à autonomia espiritual como um caminho. É a busca pela nossa própria voz conectada ao nosso coração, ao amor pela Terra, a compaixão, generosidade, uma busca por uma vida mais equilibrada com o todo a partir do individual para o coletivo.

Fui percebendo a vida conectada em rede, autonomia espiritual que se liga ao ativismo espiritual, mudança na sua relação com outro, com o cuidar da vida, das pessoas e do planeta.

Uma prática criativa para o prosperar da vida, da regeneração e sustentação do coletivo.

INSPIRALANTE



LUTA
ANTIMANICOMIAL
GERA AUTONOMIA
AOS
DESOSPITALIZADOS?

POR AGNES YASUDA

INSPIRALANTE.ORG



NO DIA 18 DE MAIO É COMEMORADO O DIA NACIONAL DA LUTA ANTIMANICOMIAL NO BRASIL.

Com a Reforma Sanitária e criação do SUS, a reforma psiquiátrica e a Lei 10.216/2001, nomeada “Lei Paulo Delgado” redirecionaram o modelo assistencial de saúde mental estabelecendo um marco e tornaram o Estado responsável pela assistência e cuidado, assim como garantindo a proteção dos direitos das pessoas com transtornos mentais. Também propuseram o fechamento dos hospitais psiquiátricos, antigos manicômios, abrindo novos serviços comunitários de tratamento com participação social em sua implantação.

Sem dúvida nenhuma o fechamento dos antigos manicômios que eram depósitos de pessoas nem sempre doentes mentais, alguns com epilepsia, outros com visão política discrepante da aceita na época, outros apenas indigentes, abandonados ou tratados de forma desumana, foi um ganho para a humanidade como um todo, pois tal fato não ocorria apenas no Brasil. Mas a criação da rede de atenção psicossocial, hoje chamada de RAPS, composta pelos Centros de Atenção Psicossociais, os Núcleos de Apoio à Saúde da Família, os Hospitais Gerais com leitos psiquiátricos, acabaram por ser insuficientes e muitas vezes falhos no tratamento e acompanhamento adequado das pessoas com patologias mentais.



Muitas vezes feitos com pouco treinamento, outras vezes com recursos insuficientes, tais serviços se tornaram novos depósitos de pessoas, que passam o dia vendo televisão, pintando, fazendo desenhos, isso quando a prefeitura não fica sem recursos para mandar as refeições para o dia todo.

As Residências Terapêuticas, onde os egressos destes hospitais acabaram indo morar quando não encontravam nenhum familiar para ficar responsável por eles legalmente, eram igualmente novos depósitos, com fachada de moradia. Às vezes com cuidadores adequados, que ministravam as medicações, faziam alguma atividade com os residentes, mas muitas vezes lugares onde eles passavam o dia fumando e esperando o enfisema se agravar.

Trabalhar para proporcionar verdadeira autonomia e reinserção social, vi poucas vezes, algumas com esportes, trabalhos manuais, cursos de confeitaria, padaria, principalmente nos Caps de Álcool e Drogas. Não é a realidade que o papel preconiza nem de longe.

Em fevereiro de 2023 o Conselho Nacional de Justiça lançou a Resolução N° 487, que determina que de agora dia 15 de maio até 2024 sejam fechados os Hospitais de Custódia, onde ficam internados os pacientes com doenças mentais que infringiram a lei e são considerados inimputáveis. A resolução considera que tais pacientes, por serem doentes mentais, devem ser considerados dentro dos direitos das pessoas com deficiência, e têm o direito de escolher se querem ser tratados e onde.



Isolar uma pessoa da sociedade parece ser um recurso muito pouco produtivo. Realmente não traz tanto benefício para o paciente, mas ao retirar um pedófilo do convívio de crianças, sua periculosidade cessa, com certeza. Um paciente que não responde ao tratamento ambulatorial, não adere, não aceita se tratar, continua fazendo uso de álcool ou substâncias, agredindo os pais idosos é também considerado incapaz de certa forma, podendo ser curatelado pela lei, por ser ébrio, mas se a família não tem condições de conviver com este indivíduo e sofre agressões diárias, o Estado não deveria cuidar deste paciente? Pois agora não existem vagas psiquiátricas de longa duração onde se possa internar tais casos. As comunidades terapêuticas são poucas, em sua maioria particulares e muitas com tratamentos pouco confiáveis como os antigos manicômios.

A verdade é que fechar os manicômios e não criar serviços adequados para o tratamento, para a reinserção e ressocialização dos pacientes com problemas mentais não os tirou de fato dos maus tratos e das prisões, fez famílias prisioneiras de pacientes agressivos e agora com a soltura dos assassinos em série e pedófilos, talvez faça de todos nós reféns.

Talvez assim obrigue a sociedade a criar serviços assistenciais realmente eficazes. Porque muitas vezes antes da luz vem a escuridão. Que assim seja.

INSPIRALANTE



AUTONOMIA PARA PARIR

POR BRUNA SALIBA

INSPIRALANTE.ORG



ESTAMOS EM MAIO E COMPLETEI, NO ÚLTIMO DIA 16, 7 ANOS DA EXPERIÊNCIA MAIS TRANSFORMADORA QUE JÁ VIVI: O NASCIMENTO DA MINHA PRIMEIRA FILHA.

Esse relato não é apenas sobre um parto natural. É sobre uma experiência de desafios, coragem, medo, empoderamento e busca por compreensão sobre a criação divina.

Quando veio a notícia da gravidez, eu só sabia de uma coisa: queria um parto normal. Nunca tinha lido nenhum relato, nunca soube de nenhuma mulher que tivesse sofrido violência obstétrica (afinal, ninguém fala disso até você procurar e descobrir) e nem sabia que poderia fazer um plano de parto listando as coisas que gostaria que acontecesse comigo e com o bebê no dia do nascimento (só fui descobrir isso porque uma amiga me levou para uma roda de gestantes).

Comecei a buscar informações com outras mães, entrei em grupos de facebook para conhecer histórias reais e descobri que, infelizmente, o sistema de saúde no Brasil ainda deixa a desejar quando o assunto é a autonomia para parir! As estatísticas não me deixam mentir!

Nosso corpo, em toda sua perfeição, se prepara durante 40 semanas (aproximadamente) para a chegada do bebê: desde a liberação de hormônios, aleitamento, privação do sono, entre outros obstáculos!



Com 25 semanas de gestação pedi um relatório para meu plano de saúde com os dados de números de partos cesáreas e normais realizados pela minha antiga médica. Fiquei surpresa com os índices dela e resolvi buscar um outro profissional, que estivesse disposto a me apoiar em minha decisão de ter um parto o mais humanizado possível (fosse ele normal com analgesia, natural ou cesárea). Podia ser de qualquer tipo, desde que me sentisse segura para ter minhas vontades atendidas e debatidas quando necessário. Eu estava em busca de autonomia.

Nesse processo encontrei um médico que pensava como eu! Encontrei também uma enfermeira obstetra (parteira) que acompanhava partos domiciliares ou na maternidade. Encontrei uma fisioterapeuta (especialista em períneo) que me ajudasse com exercícios preparatórios para um parto normal. Encontrei amigos que me apoiaram, pessoas do bem que também lutaram para ter uma história com final feliz!

O trabalho de parto - RELATO

No dia 15/05 acordei às 2 horas da manhã com um líquido no colchão (era em pouca quantidade e fiquei na dúvida se poderia ser minha bolsa rompendo aos poucos). Liguei para a minha enfermeira, Míriam Rêgo (sim, eu tive esse privilégio). Ela me avaliou logo pela manhã e disse que eu estava com 3 cm de dilatação e com o colo do útero 80% apagado. Fiquei a tarde toda em casa e fui monitorando e esperando meu corpo ditar as regras.



Às 20h senti muita dor lombar e liguei novamente para a Miriam, que me disse que estava na hora de ir para a maternidade. Cheguei lá com 5 cm e a bolsa ainda intacta!

A noite foi longa! Ela me ajudou a aliviar as dores com massagens, acupuntura na orelha, chuveiro com água quente... Um trabalho bonito, de entrega e cuidado.

No dia 16/05, às 3 horas da manhã, minha bolsa estourou pra valer! Entrei na fase expulsiva do trabalho de parto e a essa altura a equipe já enchia a banheira! Entrei na água quentinha e fiquei ali, esperando minha princesa chegar!

A dor já não existia mais (não pedi anestesia), apenas uma vontade gigante de fazer força! Como se recuperasse toda minha energia de uma só vez, fiquei mais forte! O sono já não me pertencia e nem as dores lombares! **Foi visceral. Foi potente. Foi adrenalina e ocitocina pura!**

Fiquei mais 2 horas dentro da água, sendo acompanhada pelo médico, enfermeira, por meu marido e por uma doula que estava de plantão no hospital. Não me lembro o nome dela, mas me lembro do cuidado e incentivo que ela me dava a cada contração, me orientando como respirar, como chamar minha garotinha para o mundo!



Então ela chegou!! Veio sem choro, chegou nadando com os olhinhos atentos! Ficamos só nós duas nos olhando! Eu mal podia acreditar que aquele ser saiu de dentro de mim e que era tão perfeito! A segurei nos braços de forma intuitiva! O médico, a enfermeira, a doula e meu marido em silêncio, com a luz baixa só observando o momento!

Em pensamento fazia orações de agradecimento a Deus e dava boas vindas à minha pequena guerreira, que escolheu quando nascer e me permitiu vivenciar uma das experiências mais importantes e significativas da minha vida.

A VERDADE É QUE PODIA TER SIDO UMA CESÁREA, PODIA TER TIDO ANESTESIA OU QUALQUER INTERVENÇÃO QUE FOSSE NECESSÁRIA... MAS NÃO PODERIA FALTAR CORAÇÕES VIBRANTES! TINHA QUE TER HUMANIZAÇÃO NO PROCESSO. O QUE EU QUERIA ERA APENAS RESPEITO POR MIM E PELA MINHA FAMÍLIA! EU QUERIA O ÓBVIO: AUTONOMIA PARA PARIR. EU CONSEGUI!

INSPIRALANTE



SIGA A LEITURA EM NOSSO BLOG!

e continue em contato com o Instituto Inspiralante, assinando as newsletters e seguindo as nossas redes sociais!

A C E S S E :

[INSPIRALANTE.ORG](https://www.inspiralante.org)