

2020-09-22 18:17:09

<http://justnews.pt/noticias/psicologia-clinica-ajudar-com-contos-ficticios>



Contos Clínicos: histórias fictícias ajudam «pessoas em sofrimento a pedir apoio psicológico»

"Levar as pessoas em sofrimento a descobrirem o potencial da Psicologia, sabendo que existe ajuda para o seu problema". Este é o principal objetivo de "[Contos Clínicos](#)", um projeto criado pelo psicólogo clínico Michael Dickinson.

A ideia surgiu no verão de 2018, as publicações tornaram-se regulares em janeiro de 2019. "Inicialmente não sabia muito bem o que partilhar, mas acabei por escrever uma história fictícia, com base nos sintomas de determinada patologia, e percebi como isso despertou a atenção das pessoas. Acabei por criar o site e já vou em 53 contos", diz.

Cada conto relata o que se sente perante determinada situação clínica – depressão, perturbação da ansiedade, fobia, etc. -, "mas sem nunca se focar no psicólogo", sublinha Michael Dickinson. "O objetivo é contar uma história, permitindo à pessoa reconhecer que também precisa de ajuda".



Michael Dickinson

"Infelizmente, do que tenho visto, em Portugal não é habitual pedir-se apoio (se compararmos com o Brasil, por exemplo). Talvez porque, para muitas pessoas, o papel da Psicologia ainda não é muito claro. É com a esperança de clarificar esse papel que escrevo estas histórias."

Em suma: "No conto alguém mostra como se começou a sentir, como pediu ajuda e como melhorou após iniciar a terapia. E não há qualquer enfoque no nome ou na técnica e metodologia utilizada pelo psicólogo." Michael

Dickinson realça que “nunca gostei da ideia de um guru que acaba por criar a ilusão de que existe apenas uma maneira de ajudar”.

Pedir ajuda "sem precisar de estar num estágio avançado"

Apesar de o site acabar por ser uma forma de dar a conhecer o seu trabalho, garante que “o mais importante é saber que a pessoa vai pedir ajuda a algum profissional sem precisar de estar numa fase avançada, como por exemplo não sair de casa por causa de ataques de pânico”.

Desta forma, acrescenta, “previnem-se casos patológicos mais graves ao procurar-se apoio numa fase precoce”.

Questionado se os pedidos de consulta têm aumentado durante o tempo de pandemia, afirma que apenas tem sentido que mais pessoas querem desabafar e contar a sua história. Contudo, “nem todos dão o passo de iniciar a terapia.”

No futuro, Michael Dickinson pondera editar um livro com os vários [contos](#), mas “ainda há tempo para pensar nisso”.



"Fascínio pela compreensão de cada caso... contando Contos"

Com formação de base em Psicologia Clínica através do ISPA-IU, Michael Dickinson conta com uma experiência heterogénea, de distintas realidades. Tendo acompanhado doentes em internamento hospitalar prolongado com doença crónica (Psicologia da Saúde), foi também formador e dinamizador de grupos e trabalho clínico em meio empresarial, bem como coordenador no acolhimento residencial para jovens e crianças em situações de risco.

Tem particular experiência na formação em desenvolvimento infantil/juvenil, implementando uma gestão de dinâmicas de grupo em contextos de elevada tensão emocional, no acompanhamento de jovens e crianças na criação de projectos de vida, na aquisição de competências de modo a lidar com situações de trauma emocional, com supervisão/intervisão regular no desenvolvimento destas funções.

Tem ainda acompanhado casos individuais em Psicologia Clínica em consultório privado.

Contos Clínicos surge assim como "uma forma de partilhar a experiência e conhecimentos, de partilhar este fascínio pelas histórias, pela compreensão de cada caso... contando Contos".

Alguns excertos de dois contos:



Toxicidade herdada - Uma história sobre destruir tudo aquilo que se ama

Já alguma vez tiveste uma amiga que fosse uma cabra? Azeda, rancorosa, zangada, com um sorriso na cara a dizer-se boa pessoa? Dizem-me para não ser tão autocrítica, mas eu era essa pessoa.

Não sabia que era, claro que não. Eu sofria de uma grande mal-estar, eu queria imenso divertir-me, soltar-me e aproveitar a vida a cada momento, mas... olha, acontecia que um dia ou uma noite que começasse bem, acabava sempre num tom negativo, cansativo, sentindo-me insatisfeita.

Aos 21 anos senti-me perdida, eu ia ao ginásio, tinha o corpo como queria, sempre que partilhava fotos, tinha centenas de likes, não passava despercebida. Mas quando eu arranjava namorado, aquilo acabava sempre mal. Eles afastavam-se de mim muito zangados comigo, irritados, não queriam saber mais de mim. Isso magoava-me sempre tanto! Mas parece que acontecia sempre.

O mesmo acontecia-me com amigos e amigas, tirando uma ou duas pessoas mais próximas, parecia que não conseguia manter-me perto das pessoas por muito tempo. Comecei a aperceber-me disso e a ficar aflita, não queria ficar sozinha, não queria ser alguém de quem os outros não gostam.

Eu sentia-me vazia, sem propósito, quando gostava de alguma coisa, fartava-me depressa, não me conseguia comprometer, parecia que não sabia gostar nem das pessoas, nem das coisas a sério.

(...)

A coisa mais importante que percebi em terapia foi que estava furiosa, zangada, para além de qualquer outra zanga, com ela. Uma fúria incandescente que iria arder para sempre, viesse a água que viesse. Era assim que me sentia. Eu tinha destruído tanta coisa para lhe "fazer a vontade"!! Abduquei de tanta coisa para não a deixar sozinha, aceitei tantas críticas aos meus amigos só para não a contrariar. Aprendi a ver defeitos em tudo para não sentir que a traía de alguma forma.

Discutimos tantas vezes depois disso, ela começou a acusar-me de ser igual ao meu pai, que a deixou, que todos a maltratam. Eu tentei explicar-me mil vezes e mais algumas, mas ela não quer ouvir, ela quer continuar naquele negrume, quer continuar a ser a "vítima" que destrói tudo à sua volta. Acredito que ela sofra com isto tudo, mas tive que me afastar pela minha sanidade.

Fui viver com umas amigas. Comecei a dar-me melhor com as pessoas. Comecei a identificar em mim quando eu ia começar a criticar, a destruir, consegui começar a travar-me. Foi tão libertador.

Comecei a ir ver o meu pai, íamos às vezes almoçar fora. Conversar, começámos a reparar os estragos. Ele não está rancoroso, isso surpreendeu-me. Ele aceitou há muitos anos que a minha mãe é como é, que não podia fazer mais nada. De facto, traiu-a, por vingança. Só se arrepende de me ter magoado. A grande tristeza que ele carregava era não ter uma relação comigo, depois de começarmos a falar ele disse que já se sentia em paz, que estava muito feliz por mim por estar a refazer a minha vida, a libertar-me daquele fado.

O conto "Toxicidade herdada" pode ser lido na íntegra [aqui](#).



De olhos fechados para o abismo - Uma história sobre deixar de odiar

Nunca teria pedido ajuda. Nunca me tinha passado pela cabeça que poderia estar mal de alguma forma. A vida era assim, eu tinha bons dias e depois havia dias em que alguém fazia m*rda e estragava-me o dia. Acordava ok, na minha, vivia sozinho, depois a caminho do trabalho havia alguém nos transportes que cheirava mal, depois alguém no café que me passava à frente no balcão, depois quando entrava via que alguém tinha mandado de volta o meu email sem tratar daquilo que eu tinha pedido para tratar.

Eu não pensava nisto, não pensava em mim, como é que eu estava. Só sabia que estas coisas me irritavam imenso e não sabia propriamente como é que me sentia o resto do tempo. Namorei com uma miúda e depois outra que me diziam que eu andava sempre chateado, nem liguei, achei que era conversa para começarem a tentar mandar na minha vida, despachei-as ao fim de pouco tempo.

Naquele tempo acontecia-me uma coisa, eu nem ligava, achava que toda a gente teria alguma coisa mais ou menos assim a vir ao pensamento: quando passava por multidões imaginava que de repente um carro se despistava e batia naquelas pessoas todas, imaginava com imensos pormenores, os sons, as cores, os cheiros, chegava a emocionar-me, a querer ir ajudar, depois passava.

Dormia mal, inquieto, sempre a pensar que me tinha esquecido de alguma coisa. A minha vida não era má, era só neutra, eu achava que era mesmo assim, nunca tinha conhecido outra coisa.

Depois vi o filme, Matrix, com o Keanu Reeves, e a cena em que o patrão está a implicar com ele, mas ele só consegue olhar para o homem que limpa o vidro do outro lado da janela, ficou comigo. Estava sempre no meu pensamento. Sentia que vivia num aquário, isolado, a nadar em círculos.

Nessa altura eu transpirava imenso, tinha que escolher a roupa com cuidado para não se notarem as manchas, tinha que andar sempre com uma muda de t-shirt ou camisa, evitava abraçar as pessoas, não fosse alguém notar. Depois do filme comecei a isolar-me mais, a irritar-me mais, mas nunca parei para pensar nisso, era como se só conseguisse olhar para fora e não para dentro.

O conto "De olhos fechados para o abismo" pode ser lido na íntegra [aqui](#).

Todos os contos podem ser lidos na íntegra em <https://contosclinicos.pt/>