

Autobiografia e Estudo de Caso

Expositoras: Jéssica Guedes Fauth e Sonia Castelo Branco Fortuna

Resumo: A transmissão cultural, geracional, é fundamental para a continuação histórica familiar, tornando-se, assim, a autobiografia de grande relevância para a construção desta identidade e, em consequência da transmissão da memória individual e coletiva. Objetiva a manutenção dos processos cognitivos, além da integração familiar e social. O trabalho desenvolveu-se utilizando técnicas de terapias expressivas e arteterapia, onde foram realizadas ações envolvendo a confecção de árvore genealógica, álbum de retratos, brasão, viagem, leitura de jornais entre outras. Como conclusão, os relatos de “P” resultaram na publicação da sua autobiografia e na certeza da profissional e dos familiares que este, além de proporcionar melhora na qualidade de vida do cliente, favoreça, o conhecimento dos descendentes de “P”, de sua trajetória e um maior contato entre as gerações de sua família.

1. Introdução

A transmissão cultural, através das gerações, é fundamental para a continuação da história familiar e social. O recurso da autobiografia, neste sentido, torna-se de grande relevância para a construção da memória individual e coletiva e, em consequência, da identidade familiar e social.

A autobiografia orientada desenvolve, em cada indivíduo, um processo de aprendizagem que o auxilia a escrever sua história de vida, envolvendo-o com sua relação pessoal, familiar, profissional, financeira e com seus objetivos de vida.

Esta técnica envolve o cliente, tanto como sujeito do desenvolvimento da autobiografia, ao construir e relatar, ele próprio, suas experiências passadas, como também, como objeto deste processo, uma vez que é a sua história que está em discussão. O psicoterapeuta exerce o papel de ouvinte e facilitador, utilizando as técnicas necessárias para o desenvolvimento do trabalho.

Para escrever a autobiografia é necessário um mínimo de eficiência cognitiva e afetiva, pois a memória de longa duração, episódica e declarativa, necessita da capacidade de organização para que o sujeito da história consiga resgatar os eventos vividos e relatá-los.

Apesar da ênfase dada às “revisões de vida” estar direcionada ao indivíduo, especialmente, por ocasião de sua aposentadoria e de sua viuvez, no estudo de caso apresentado neste trabalho, trata-se de uma técnica mnemônica, com a aplicação de

recursos das Terapias Expressivas¹, onde clientes sadios ou com doenças degenerativas físicas ou mentais, relatam seu percurso de vida e treinam, através de leituras diárias de jornais e revistas, a manutenção de sua atenção, assimilação e interpretação dos textos, relatando-os e reescrevendo-os.

No caso de idosos, com envelhecimento sadio, o declínio de memória ocorre de uma forma gradual, comprometendo a atenção, a decodificação e a fixação de fatos recentes de uma forma menos significativa, o que facilita a reconstrução das idéias e do relato. Conforme a degeneração avança, o grupo social passa a exercer um importante papel na construção destes relatos, pois o relato individual é reforçado com a participação de amigos, familiares e instituições e, tornam-se, assim, fontes de evidências da história autobiográfica e da história familiar-social.

¹ Técnicas e formas de expressão, como o canto, a dramatização, a poesia, a autobiografia e as artes plásticas: pintura, escultura e etc.

2. Estudo de caso

As contribuições do psicólogo americano James Birren para a aplicação da autobiografia orientada foram observadas neste trabalho. No entanto, enquanto aquele estudioso desenvolvia os trabalhos com idosos sadios, neste, relatamos a experiência com um idoso, com diagnóstico de provável Doença de Alzheimer, em estágio inicial.

Trata-se do caso de “P” – sexo masculino, 77 anos, casado, com provável Doença de Alzheimer.

O principal objetivo deste estudo é apresentar as técnicas do treino mnemônico para a confecção da autobiografia de um cliente com provável Doença de Alzheimer². Esta doença atinge, aproximadamente, mais de um milhão de idosos brasileiros, com mais de 60 anos e seu impacto familiar e social é um dos fatores que mais tem influenciado os estudos neste campo.

A doença inicia o seu desenvolvimento com lesões nas áreas cerebrais, responsáveis pela memória declarativa. O tratamento desta doença é paliativo e atua sobre os sintomas.

O trabalho desenvolvido com a autobiografia, procurou manter as condições cognitivas e afetivas do cliente, possibilitando um melhor contato deste com a família, permitindo o desenvolvimento de suas habilidades e proporcionando a todos melhor qualidade de vida.

² Doença de Alzheimer - doença degenerativa e progressiva, cujo principal evento está relacionado com o declínio de memória, dificuldades no aprendizado de novas tarefas, pensamento abstrato ou raciocínio e cujo diagnóstico baseia-se em exames clínicos, de imagens, laboratoriais e no quadro clínico do cliente, principalmente pelas queixas apresentadas pelo próprio doente e confirmadas e ampliadas pelos seus familiares e cuidadores.

Cada etapa do acompanhamento da autobiografia do cliente, com a participação de seus familiares e cuidadores, desenvolveu-se no período de novembro de 2001 a dezembro de 2002 .

3. Desenvolvimento da Autobiografia Orientada

A seguir, relatamos as técnicas desenvolvidas por James Birren e as atividades específicas do caso “P”, as quais estão antecedidas do símbolo □.

Participantes: pessoas maduras, que possuem experiências de vida necessárias ao resgate de suas memórias, organizando-as e integrando-as; estas pessoas (idosos sadios) encontram-se com outros participantes do projeto, para compartilharem suas memórias ao longo do percurso de vida (nascimento, crescimento e amadurecimento).

□ No caso de cliente com comprometimentos cognitivos, como o caso “P”, estes encontros são compartilhados com familiares, amigos e cuidadores, que se prontificam a acompanhá-lo e ajudá-lo na recuperação dos relatos.

Suas histórias individuais são comentadas e, se necessário, os facilitadores ajudam a definir as similaridades e diferenças que ocorreram em suas vidas. Geralmente, com idosos sadios, acontecem 10 sessões onde se exploram as principais “fases”, de caráter individual, para discutirem, depois, no grupo.

□ Tendo, em vista o desenvolvimento das doenças degenerativas mentais, este tempo amplia-se de acordo com a necessidade do cliente, da presença familiar e ou cuidadores que conheçam a vida passada do cliente.

A família, a carreira, o dinheiro, a saúde e seus objetivos de vida têm sido os principais enfoques para que cada um olhe para si, descubra o que de positivo e negativo pode influenciar nos significados pessoais que regem sua vida e sua saúde física e mental.

□ No caso “P”, foram resgatados fatos que contribuíram para a manutenção de seu auto-reconhecimento, de sua auto-estima e do desenvolvimento de novas habilidades, como: a pintura, a colagem, a pesquisa familiar, a leitura com interpretação do texto.

As regras para os líderes de grupo são:

- 1- distribuir, ler e comentar os textos sobre metas e diretrizes;
- 2- mostrar a necessidade de dividir o tempo disponível igualmente;
- 3- discutir os benefícios de todos participarem igualmente da leitura;
- 4- comentar suas experiências, sem falar demais, ajudando os participantes a relatarem suas vidas;
- 5- oferecer apoio aos comentários emocionados e para relaxar o grupo, use o humor;
- 6- lembrar aos participantes que as perguntas são para estimular suas memórias;
- 7- explicar que não precisam compartilhar suas histórias integralmente, sendo a escolha individual;
- 8- lembrar a importância de todos falarem no tempo disponível, indagando se os outros tem alguma coisa a acrescentar;
- 9- alertar para o fato de que o importante é contar suas histórias e não escreve-las com estilo;
- 10- evitar que integrantes do grupo interpretem a fala dos colegas; lembrar que a autobiografia não é terapia e seu objetivo é ajudar os participantes a contarem suas histórias com uma linguagem simples.

□ As atividades foram lideradas por um participante do grupo de trabalho familiar e, muitas vezes, a intervenção, por parte da terapeuta era no sentido de direcionar as atividades.

Dinâmica: escrever memórias e acontecimentos de suas vidas.

“P” iniciou sua história de vida utilizando, inicialmente, a pesquisa de seus antecedentes.

Metas e Diretrizes para participantes do grupo:

- 1- organizar e compartilhar as memórias escritas, com o grupo;
- 2- assistir a todas as sessões;
- 3- se faltar, completar e levar o relato individual na sessão seguinte;
- 4- ouvir os relatos dos outros participantes;
- 5- evitar interpretar os relatos dos companheiros; incentivar;
- 6- dividir o tempo entre os participantes;
- 7- compartilhar e participar do trabalho;
- 8- evitar distrações;
- 9- ser confiável e confiar;
- 10- aumentar o prazer de escrever e compartilhar sua história de vida.

A família e os cuidadores foram convidados a participar das sessões terapêuticas e, assumiram o compromisso de estarem presentes, quando solicitados. No primeiro encontro, as tarefas foram divididas entre os membros da família e os cuidadores.

Sugestões:

- 1- usar verbos ativos;
- 2- usar todos os sentidos: auditivo, visual, tato, olfato, paladar;
- 3- escrever o máximo que puder;
- 4- coloque suas emoções ao narrar a história;
- 5- usar detalhes concretos;

6- escreva sobre a emoção vivida nos acontecimentos;

□ é indispensável para o desenvolvimento do processo terapêutico, um acompanhamento clínico que possa avaliar as capacidade auditivas, visuais, olfativas e palatares, pois no uso de diversos recursos artísticos, utiliza-se constantemente estas capacidades.

Tema n.º 1

A história dos principais pontos ramificadores de sua vida.

- Pontos ramificadores: são grandes ou pequenos eventos, experiências ou introspecções que deram forma e direção à sua existência.

Dinâmica: Desenhe sua vida, em forma de árvore

- eventos positivos;
- eventos negativos;
- eventos que formaram e direcionaram sua vida;
- família.

Relacionar com as estações do ano.

- faça perguntas que estimulem a memória e os significados pessoal de cada uma

Tema n.º 2

História da Família:

- descrever a família e a influência desta em sua transformação.

□ **Dinâmica:** colorir a foto da família, xerocada em preto e branco, imaginando as cores de preferência de cada um. Procurar saber se as cores pintadas refletem o que cada um dos familiares gostam.

- escrever a sua origem, a ascendência, a hierarquia familiar, com quem tinha mais empatia, história familiar materna e paterna e recordações que gostaria de contar às próximas gerações (geratividade).

Tema n.º 3

A história do seu trabalho e/ou carreira

- escrever sobre sua carreira e trabalho;
- foi escolha própria?;
- quais os fatores que o levaram a escolher a carreira?

Tema n.º 4

A função do dinheiro

- Qual a influência do dinheiro em sua vida?
- Família;
- Educação;
- Carreira;
- Saúde;
- Viagens/ turismo/ cultura;

Tema n.º 5

- Como você se vê?
- Compara-se com outros?
- Lembra-se de aspectos de sua infância, adolescência e idade adulta?

Tema n.º 6

A história de sua identidade sexual

- Como e quando descobriu seu corpo e seu sexo?
- Lembra-se de brincadeiras infantis?
- Lembra-se de namorados de infância?
- Como foram e são suas relações com o sexo oposto?
- Como você sente a respeito de sua sexualidade?
- Houve mudanças em sua sexualidade com o aumento da idade?

Tema n.º 7

- De que maneira você trabalha suas experiências com a morte?

Este tema foi trabalhado juntamente com a família por ocasião do falecimento de um familiar e da presença do cliente, no sepultamento. A grande preocupação apresentada pelo cliente era a perda da memória e o fato de estar consciente do avanço e das complicações da doença. Neste dia, ficou claro a preocupação do cliente em participar de várias

atividades que procurassem manter sua memória. Segundo ele, era constrangedor imaginar-se sem poder decidir por si mesmo, sem reconhecer-se no espelho.

Tema n.º 8

- que tipo de intuição a respeito de seus valores espirituais, religiosos ou filosóficos?

Tema n.º 9

O significado de sua vida, suas aspirações e ambições

- Quais seus objetivos de vida?
- Você vê sua vida de forma positiva ou negativa?

Em sua opinião: O que é ser uma pessoa moral?

Título da minha autobiografia

- “P”: minha vida tem sentido a partir do meu nome.
- Qual será o próximo passo ? Aguardar

Outros temas a serem trabalhados:

- A história de seus amores;
- O papel que a música, a arte e a literatura exercem em sua vida;
- [Suas experiências com o estresse.](#)

4. Conclusão

Os relatos de “*P*”, escritos durante a fase inicial de sua doença, quando a sua memória ainda se apresentava preservada para fatos passados e com possibilidade de assimilação de fatos atuais, resultaram na elaboração de um livro com a sua autobiografia, com 50 exemplares distribuídos no seu círculo sócio-familiar.

O resultado permitiu à Terapeuta que acompanhou os trabalhos e aos familiares que dele participaram, a certeza de que, o resgate dos fatos de vida do cliente auxiliou na manutenção de suas capacidades cognitivas e, possivelmente, auxiliou no retardamento dos declínios previstos.

Por outro lado, por se tratar de um trabalho de registro de fatos, proporcionará aos seus descendentes o conhecimento da trajetória de vida do cliente, seu ascendente, proporcionando, assim, maior contato entre as gerações.

Referências Bibliográficas

- BIRREN, James E. Guia para Profissionais e Workshop da Autobiografia Orientada, 2001.
- Os labirintos, in Ciência Hoje, abril,1999.
- Processamento de Informação e Organização Cerebral da Memória, in Insight, Junho, 2001.
- FORTUNA, Sonia Castelo Branco. Terapias Expressivas, Demência de Alzheimer e Qualidade de Vida. Campinas: Ed. Alínea, 2000.
- Trabalho apresentado na mesa-redonda sobre história oral- A Transmissão Cultural entre Gerações dentro das Famílias: uma abordagem centrada em histórias de vida. Tradução de Júlio Assis Simões.