

# OS DESAFIOS PSÍQUICOS DA PANDEMIA

Sandra Stirbulov  
Psicóloga  
25/07/2020

*“Autoconhecimento verdadeiro só é dado ao homem quando ele  
desenvolve interesse pleno de amor aos outros;  
Conhecimento verdadeiro do mundo, o homem só alcança quando  
procura conhecer seu próprio ser.”*

RUDOLF STEINER



# REFERÊNCIAS:

- ✓ Cartas de apoio IFAPA ( Federação Internacional de Associações de Psicoterapia Antroposófica) n.1; n.2; n.3; n.4 – abril a junho de 2020
- ✓ Carta de apoio IFAPA n.5  
Da Indiferença a solidariedade humana – um caminho Iniciático – junho 2020  
Patrícia Botelho de Moraes
- ✓ [www.abpa.com.br](http://www.abpa.com.br)
- ✓ Psicologia Antroposófica e outros escritos – William Bento – Ed. João de Barro
- ✓ Transtornos Mentais – um olhar da psicologia antroposófica – Willian Bento - Ed. Antroposófica
- ✓ Uma mudança biográfica global – Adam Blanning – 11/04/2020  
<https://denvertherapies.com/a-global-biographical-change-in-which-we-are-all-shifting-at-the-same-time/>
- ✓ Material particular de grupo de estudo com Moacyr Moraes e Jorge Hosomi
- ✓ Pesquisa realizada pela ABPA com seus associados em junho 2020:  
“Contribuições dos psicólogos antroposóficos no atendimento psicoterápico na pandemia”
- ✓ As 15 maiores pandemias da História –  
<https://ensinarhistoriajoelza.com.br> -17/03/2020

**A pandemia vem para colocar todos  
no mesmo patamar, para que  
possamos refletir sobre a nossa vida  
e para que nos transformemos**



# **OS DESAFIOS PSÍQUICOS DA PANDEMIA**

**COMO SERÁ APÓS A PANDEMIA?**

**COMO PODEREMOS VIVER AMEAÇADOS E COM O MEDO?**

**COMO FAZER COM A ANSIEDADE DE VIVER O NOVO NORMAL?**

**COMO SERÃO OS PRÓXIMOS DIAS?**

**QUAL O SENTIDO DISSO TUDO QUE ESTAMOS VIVENDO?**

**ONDE E COMO ESTOU EM RELAÇÃO A PANDEMIA?**

# AS PRINCIPAIS EPIDEMIAS E PANDEMIAS DA HUMANIDADE

1. Praga de Atenas – 429 – 326 a.C

2. Peste de Antonino - 165 -180

3. Peste de Justiniano – 541- 544



*"A Praga de Atenas", de Michiel Sweerts, c.1652-1654.*

4. Peste Negra – 1346 - 1353



*No alto, São Sebastião implora a Jesus pela vida de um coveiro atingido pela Peste de Justiniano, de Josse Lieferinxe , c. 1497-1499.*

5. Epidemia de Cocoliztli – México - 1545, 1548 e 1576- 1580



6. Grande Praga de Milão.1629-1631

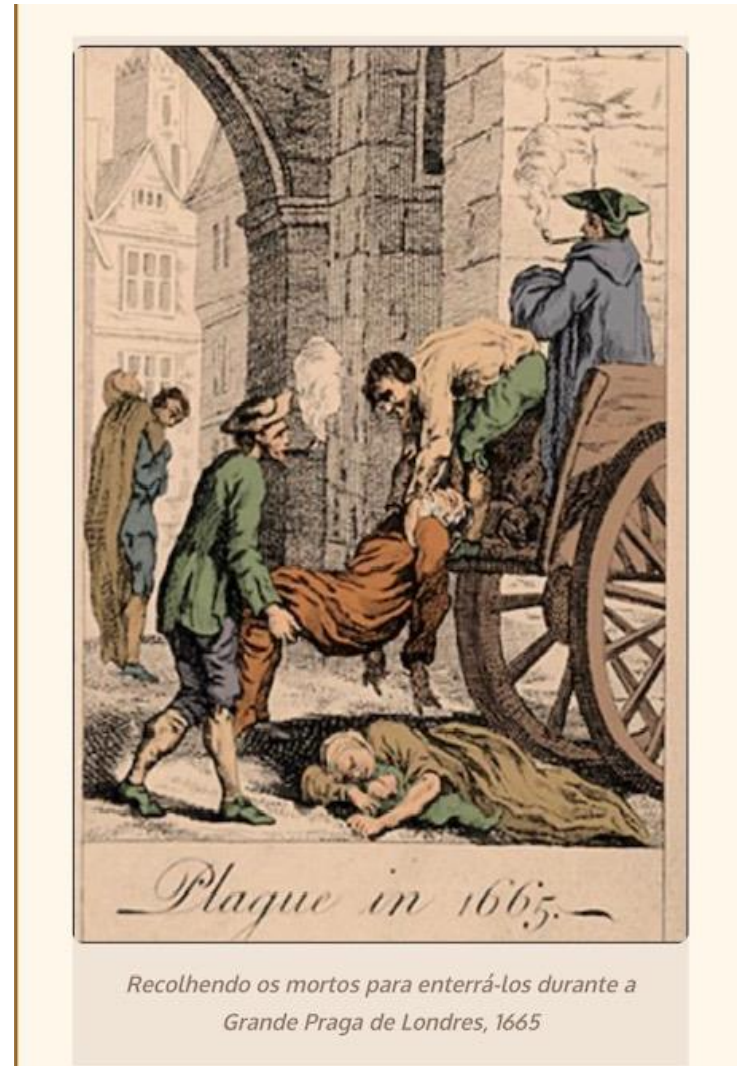
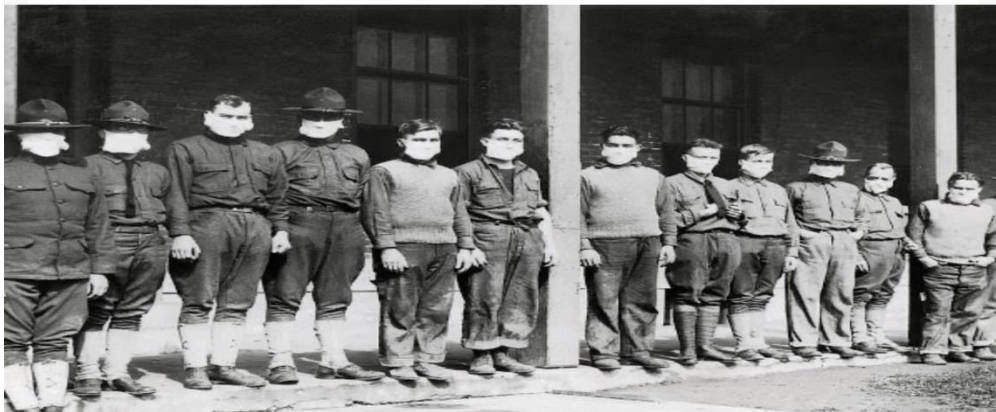
7. Grande Praga de Londres.1664-1665

8. Grande Praga de Marselha.1720 - 1722

9. Pandemia de cólera – século XIX

10. Gripe Espanhola - 1918

- Gripe espanhola (1918-1919)



## 11. Gripe Asiática(H2N2)-1956



## 13. AIDS (HIV) – 1981 até hoje

## 14. Surto do SARS – 2002-2004

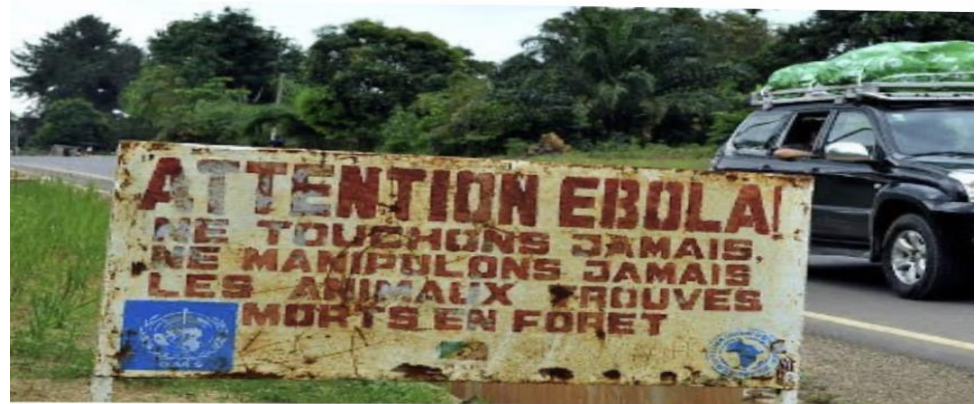
## 15. Epidemia de Ebola – 2007 e 2013 - 2016

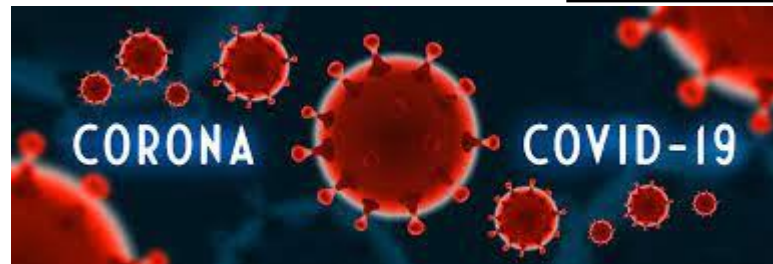
## 12. Gripe Hong Kong (H3N2) – 1968-1970



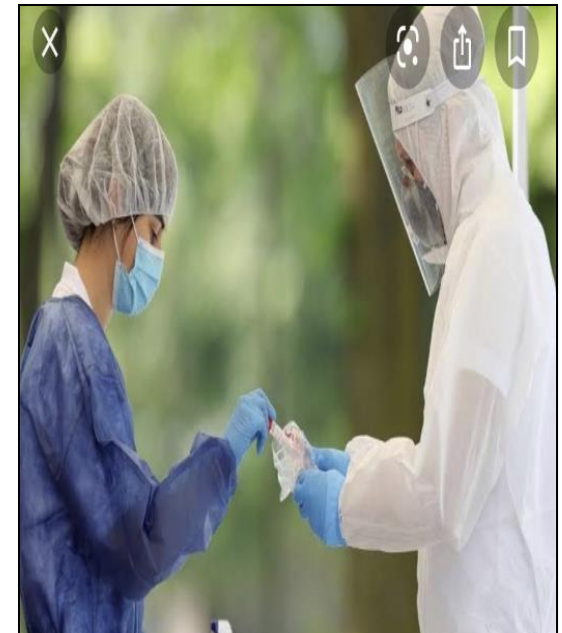
*Pacientes em tratamento da gripe asiática em um Hospital da Suécia, foto de 1975.*

## • Ebola (2013-2016)





## MUDANÇAS SIGNIFICATIVAS MUNDIAIS






"Quando você não consegue pensar em mais nada, além do medo das doenças que estão ocorrendo ao seu redor em uma epidemia, e ir dormir à noite com esses pensamentos de medo, depois, imagens e imaginações inconscientes - imbuídas de medo - são criadas na alma.

Este é um bom canteiro no qual germes patogênicos podem se aninhar, prosperar e encontrar um terreno fértil agradável ".

GA 312 Rudolf Steiner: [5 de maio de 1914]

# O QUE VIVEMOS HOJE

- ❖ NESSE MOMENTO A VIDA ESTÁ DIFERENTE
- ❖ MUDANÇAS EXTERNAS – **CORAGEM = AGIR COM O CORAÇÃO**
- ❖ MUDANÇAS INTERNAS – **CONFIANÇA/CONFIAR = FÉ EM SI E NO OUTRO**
- ❖ ESTAMOS TODOS APRENDENDO JUNTOS.
- ❖ MUDANÇAS MUNDO EXTERIOR  MUDANÇAS MUNDO INTERIOR
- ❖ QUANDO MUNDO SE MOVIMENTA DE FORMA DRAMÁTICA : REORIENTAR
- ❖ MUDANÇAS E ADAPTAÇÕES EM DIFERENTES ÁREAS:
  - 1 . INDIVIDUAL
  2. SOCIAL
- ❖ O AMBIENTE FÍSICO E SOCIAL INFLUENCIAM A NOSSA PERCEPÇÃO DE BEM ESTAR
- ❖ CINCO ESTRESSORES DA VIDA: DOMICÍLIO, PROFISSIONAL, RELACIONAMENTO,  
(Adam Blanning) DOENÇA GRAVE, MORTE

# OS CINCO ESTRESSORES

## 1º - MUDANÇA DE DOMICÍLIO – ORG. FÍSICA – ESPAÇO

- Adaptação a nova vida cotidiana
- Mudanças no local de trabalho
- Famílias de baixa renda se encontram em espaços limitados

## 2º - MUDANÇA PROFISSIONAL – ORG. VITAL – TEMPO

- Percepção alterada de tempo
- Novo ritmo e alterado, com novas dinâmicas e rotinas
- Estresse pelo trabalho junto com crianças sem escola ou escolas on line
- Pressão de insegurança financeira
- Famílias de baixa renda buscam novas formas de sobrevivência

## 3º - MUDANÇA NOS RELACIONAMENTOS – ORG. ANÍMICA – MOVIMENTO

- Pressão do isolamento social
- Mudanças nas relações sociais/Novas formas de interação social
- Mudanças de hábitos
- Home office / zoom/ skipe/ google meetings.....
- Escolas on line com excesso de atividades
- Famílias de baixa renda não tem recursos de internet para estudar
- Aumenta a diferença social

# OS CINCO ESTRESSORES

## 4º - DOENÇA GRAVE - MUDANÇAS REAIS OU IMAGINÁRIAS NA SAÚDE – ORG. EU (TERRENO) – ATITUDES INTERNAS – DECISÕES OBJETIVAS E PRÁTICAS

- Confiar em Si e no Outro
- Aprender a viver com o Covid-19 sem medo
- Ter ações práticas e objetivas
- Surge impulso da vontade que leva a atividade externa
- Surge a solidariedade e ajuda humanitária

## 5º - MORTE – MUDANÇAS NAS PRIORIDADES – EU SUPERIOR – VALORES/ MORAL/ VERDADE

- Eu superior atua como guia moral do Eu terreno – voz da consciência
- Mentiras e Inverdades x Moral e Verdade
- Desigualdade social: enquanto uns vivem a quarentena num iate outros morrem de fome
- Steiner: “ O Eu superior vive no mundo espiritual – limiar externo. O Eu superior se oculta nas profundezas de nossa alma – limiar interno. Voz interior que afirma com irresistível poder o que é bom e o que é ruim” GA 59
- A humanidade é uma família só.
- O que realmente precisamos para viver?



# PSICOTERAPIA

Baseado na pesquisa realizada pela ABPA e das experiências relatadas no Encontro do IFAPA em junho 2020

## 1. O que observamos?

- Aprofundamento no processo de auto conhecimento
- Ritmo familiar resgata momentos perdidos (refeição)
- Selecionar hábitos necessários e desnecessários
- Espírito de coletividade /solidariedade
- Reorganização da vida
- Busca de maior significado da vida
- Antes passado e futuro eram o foco, agora é o presente
- Sessões mais objetivas e produtivas
- O sentido da audição potencializou
  
- Medo da escassez, do futuro e da morte
- Potencialização dos sintomas já existentes ou que estavam ocultos
- Ansiedade, depressão, crises de pânico, pensamentos obsessivos de contaminação
- Vício internet, aumento de compulsões (ex: alimentar, bebida)
- Solidão
- Agir desordenado sem ritmo de sono e alimentação inclusive para crianças
- Jovens sofrendo por falta de contato social e possibilidades afetivas e sexuais

# PSICOTERAPIA

## 2. Qual a diferença no manejo do psicoterapeuta?

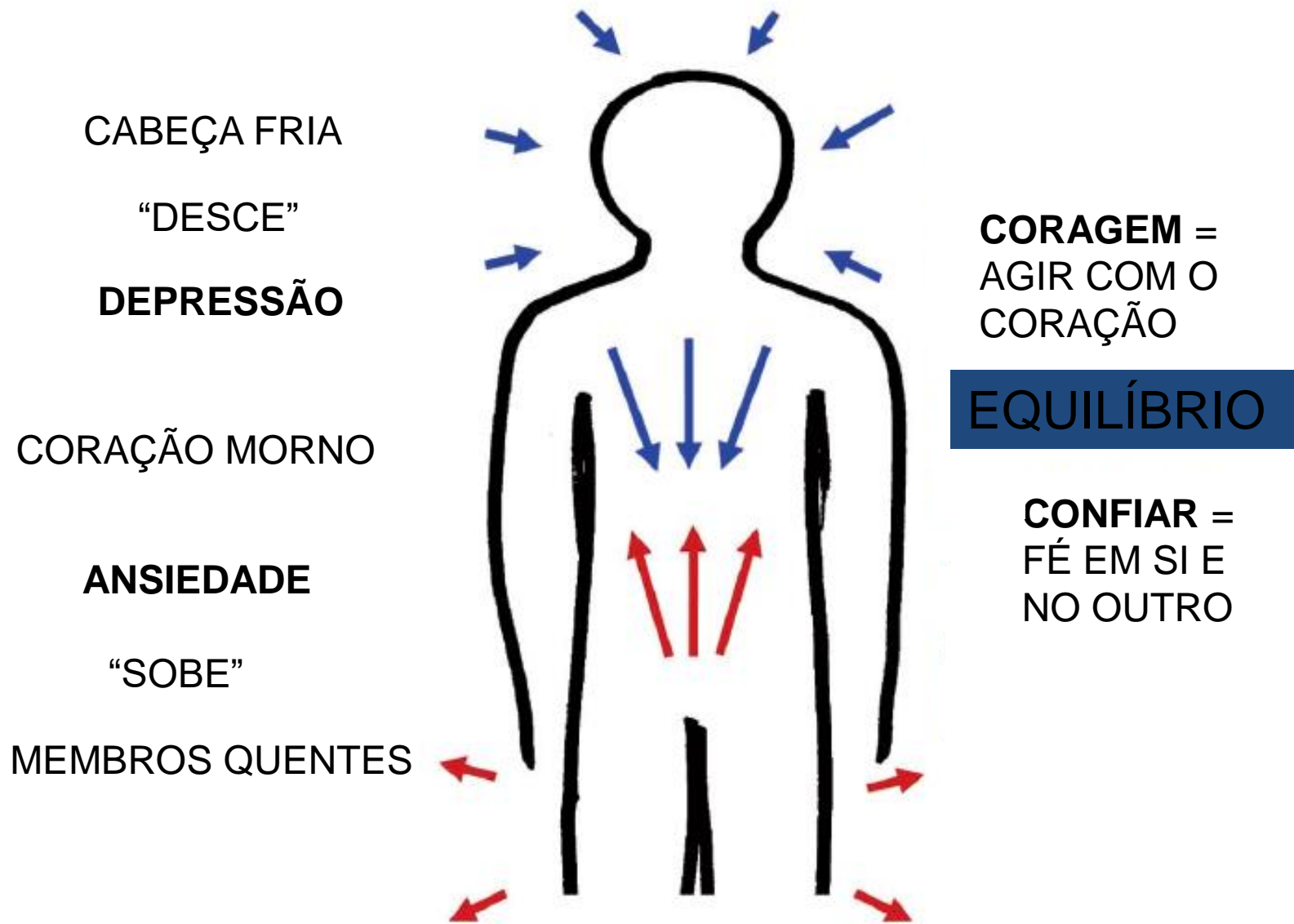
- Adaptar-se a usar novas tecnologias no atendimento on line.
- Redução do uso de técnicas expressivas
- Cansaço maior do terapeuta. Exige mais atenção
- Desafio de criar o calor do acolhimento pela internet
- Maior uso de recursos de regulação somática
- Atendimento emergencial mais focado
- Espaço anímico que no consultório amplia, na casa espreme
- Carro do cliente se torna o espaço individual – confidencialidade
- Lidar com a intimidade (tempo individual) X dificuldades de limites (falta atenção)

# PSICOTERAPIA

## 3 . Os desafios psíquicos da pandemia

- Sintomas e dificuldades pré existentes se exacerbam, geram desorientação
- Depressão, falta de esperança, transtornos compulsivos, oscilações de humor,
- Crianças com quadros de ansiedade e pânico
- Idosos – maior incidência de depressão
- Maior reflexão do sentido da vida e da morte
- Valorização dos vínculos afetivos familiares e sociais
- Impulso de fraternidade e solidariedade
- Descoberta de novas habilidades





CABEÇA FRIA

“DESCE”

**DEPRESSÃO**

CORAÇÃO MORNO

**ANSIEDADE**

“SOBE”

MEMBROS QUENTES

**CORAGEM =**  
AGIR COM O  
CORAÇÃO

**EQUILÍBRIO**

**CONFIAR =**  
FÉ EM SI E  
NO OUTRO

**“A CRISE DO MUNDO FUNCIONA COMO UM PRECURSOR DO CAMINHO INICIÁTICO”**  
**William Bento**



**O AMOR EM TODAS AS AÇÕES É PROFILAXIA**  
**Dr. Harmut G. Horn**



BOUITS, Dieric the Elder  
Paradise – 1450 – oil on wood, 115 x 69,5 cm  
Palais des Beaux – Arts, Lille

## Como voltar ao Novo Normal?

“Quando a ira se tiver transformado em **AMOR**,  
a vergonha tiver se tornado **ESPERANÇA**,  
e o medo tiver se metamorfoseado em **FÉ**”

Karl Konig

## Como transformar o Novo Normal?

“ O medo e o ódio do mergulho na materialidade  
somente serão eliminados com uma  
**profunda confiança** de um humano em outro,  
alcançada de maneira espiritual”

Rudolf Steiner

# A PANDEMIA NÓS DÁ A POSSIBILIDADE

- ❖ **RESGATAR:** OS VALORES HUMANOS; CALMA INTERIOR; SENTIDO DA VIDA
- ❖ **RELIGAR:** AO MUNDO ESPIRITUAL
- ❖ **MUDAR:** COM SOLUÇÕES CRIATIVAS
- ❖ **APRENDER:** A FLEXIBILIZAR
- ❖ **DESENVOLVER:** SOLIDARIEDADE; FRATERNIDADE; IGUALDADE
- ❖ **ESTIMULAR:** **OLFATO** DA VIDA = EMPATIA / AVALIAÇÃO MORAL  
**PALADAR** DA VIDA = HUMOR / GOSTO PELA VIDA

Por tú culpa no  
puedo salir con  
mis amigas



Enviando abraço virtual





BOM DIA

BOM DIA