



Episódio 77

Autocuidado na Missão

com Bianka Santos

O episódio de hoje é um bate papo super legal com a Bianka Santos. Ela é psicóloga e a convidamos para essa conversa porque é muito importante falarmos sobre alguns aspectos da vida do missionário que infelizmente são jogados para debaixo do tapete. O que vamos falar não é só importante para momentos como o que estamos vivendo agora, como em tudo que vivemos na missão e fora dela.

Liz: Oi Bianka, tudo bem?

Bianka: Oi, Liz. Tudo bom?

Liz: Tudo certinho. Estou feliz que está comigo nesse episódio, que é o último dessa temporada e propício para o que temos vividos, né? Conta para o pessoal quem você é, o que você faz.

Bianka: Sou psicóloga, trabalhei com a Liz no Instituto de Missão e agora trabalho em um plano de saúde.

Liz: Exatamente por isso que te convidamos, porque conheço várias psicólogas, mas já trabalhamos juntas, temos uma afinidade em temas específicos, inclusive no cuidado missionário e acima de tudo, você já tem desenvolvido uma experiência nessa área. Pode ser que o termo mecanismos de autorregulação seja novo para alguns e é sobre isso que iremos conversar hoje. Eles são extremamente importantes para missionários porque são mecanismos que podemos utilizar mesmo sem o acompanhamento de um psicólogo. Então, só para gente começar. Você quer citar rapidinho quais são os principais quadros de sofrimento e

situações que um missionário pode passar e porque é importante falarmos desse assunto?

Bianka: A regulação emocional é fundamental para qualquer pessoa, ela traz a capacidade de identificar reações emocionais. Você consegue entendê-las e evitar algumas respostas comportamentais impulsivas. Às vezes, algumas dessas situações nos machucam tanto ou machucam tanto o outro que saímos com culpa ou nos sentindo incapazes de fazer algo. Saímos totalmente destruídos.

Na missão um transtorno comum é o de ansiedade generalizada e dentro dele pode-se desenvolver uma fobia social, estresse agudo, além de depressão e outras doenças seríssimas por conta de situações que ocorrem na ausência dessa regulação emocional.

Liz: E pode acontecer de algum estressor que surge na missão gerar um estresse pós traumático ou uma série de quadros que vão precisar de uma intervenção. O que estamos dizendo não é para que as pessoas deixem de buscar um terapeuta, mas sim a importância de identificar a necessidade de buscar ajuda. Então tudo que está aqui é simplesmente os mecanismos para “segurar a onda” até conseguir sua primeira sessão com o profissional.

Bianka: Isso. Existem vários tipos de personalidade e podem existir pessoas que dizem “Sou muito bem resolvido comigo, está tudo bem”. Mas queria lembrar que cada pessoa tem crenças que determinam nossos pensamentos e como iremos agir, pensar, entender o mundo e até mesmo o amor de Deus.

Liz: Dá uma pincelada em quais são as principais crenças para que as pessoas tenham um autoconhecimento básico.

Bianka: Temos vários pensamentos automáticos que estão ligados a crenças e para exemplo vou usar uma crença negativa como “Eu não mereço ser amado”. Isso traz pensamentos negativos que fazem a pessoa entender que nunca irão amá-la. Então a relação com Deus e com as pessoas ao redor será numa busca de fazer coisas para se sentir amada. Isso nos limita a ver o mundo e é fundamental identificar principalmente na missão porque conseguimos saber o que vem de Deus, das pessoas e de nós. Adquirimos essas crenças na infância, aprendemos em casa com nossos pais, parentes ou amigos e trazemos para a vida adulta. Uma hora ou outra elas aparecem na missão e nos sequestram

emocionalmente. Com a autorregulação é possível perceber exatamente quando isso acontece.

Liz: E quais são os principais mecanismos de autorregulação

Bianka: Primeira coisa que falo para meus pacientes, principalmente missionários, é que reconheçam seus limites. Porque temos uma ideia errônea de devemos ser tudo para todos e essa é uma das principais causas de transtornos, pois passamos dos nossos limites e permitimos que pessoas passem dele. Assim começamos a sentir que não temos direito ou valor.

E como reconhecer seu limite? A Liz, por exemplo, quando está muito cansada do trabalho, se isola para ler. Isso é uma forma de descarga emocional.

Liz: É bem isso mesmo. E precisamos reconhecer nossos limites, quem somos e como recarregamos nossa bateria.

Bianka: Exatamente. É importante cultivar hábitos saudáveis, não dissociativos, ou seja, que acabem fazendo mais mal que bem, como assistir filme a noite inteira.

Todos nossos traumas vêm com carga física também, como cansaço e dor de cabeça intensa. Por isso hábitos saudáveis juntamente com impor limites na nossa rotina é imprescindível. O segundo mecanismo é a rede de apoio. E quando falo disso, me refiro a pessoas que entendem de missão. Porque se falamos com amigos que não compreendem o que passamos irão dizer “volta para casa”, porque não vão entender sua relação com Deus e o que você está fazendo.

Liz: Exatamente, é a maior furada conversar com quem não entende sobre missão e o porquê do nosso compromisso.

Bianka: Precisamos dessa rede para não levar essa carga sozinhos. Esses dois pontos são fundamentais, neles estão arraigados todos os outros como ter uma comunicação assertiva, momentos para si, identificar bons pensamentos.

Podemos identificar limites nos fazendo perguntas como: que horas vou dormir, que horas vou trabalhar, quais dias vou ter um momento para mim?

E uma rede de apoio que nos dê a liberdade de dizer que não estamos bem e que possa nos dizer “Você não está bem por causa disso ou daquilo. Procure uma ajuda para isso e vai ficar tudo

bem”. Deus nos escuta a todo o momento, sim, mas Ele fez várias pessoas para que nos relacionássemos com elas.

Liz: Você está certíssima. Ele é um Deus relacional e também deseja que nos relacionemos uns com os outros.

Você tem mais alguma que gostaria de citar só para as pessoas terem em mente?

Bianka: Tem várias outras, mas essas são a base que nos ajudam a gerir as emoções. O que posso acrescentar que é crucial é reconhecer que precisamos de ajuda. É importante procurar ajuda profissional. Qualquer pessoa que deseja fazer qualquer trabalho, tanto para si quanto para o outro, precisa de um auxílio devido às cargas emocionais que carregamos, principalmente na missão.

Liz: Eu espero que tenha ajudado vocês a entenderem a importância desse assunto na questão de ter uma rotina e um estilo de vida mais saudável para você na missão, mas também para termos a sabedoria e honestidade de identificar o que estamos vivendo e buscar a ajuda necessária. Bianka, você pode indicar algum livro para gente?

Bianka: Tenho um muito bom em português que se chama “Curando a galera que mora lá dentro”. Ele é um livro que nos faz reconhecer que tem uma galera aqui dentro desde a infância com pensamentos disfuncionais e acima de tudo faz identificar isso também no outro. A autora é cristã, inclusive já trabalhou com missionários.

Liz: Que legal! Bianca, muito obrigada de coração. Foi muito bom ter você aqui e em agosto teremos um outro episódio para falar sobre esses traumas.

Bianka: O prazer é todo meu e estou muito feliz de participar desse podcast que escuto sempre.