

Enjaulado

Conceitos e competências introduzidos

- Gestão emocional.
- Autoestima, autocontrolo e autoconfiança

Situação e Exercício

O meu nome é Mario e tenho 50 anos de idade, a minha esposa Paola foi diagnosticada com Esclerose Lateral Amiotrófica há dois anos atrás. Descobrimos acidentalmente, inicialmente nós não demos importância às câibras e quedas, mas quando começaram a tornar-se mais frequentes, decidimos fazer uma consultas e foi assim que soubemos do nosso destino. Desde o início não foi fácil para mim nem para a minha esposa aceitar a doença e eu ainda não ultrapassei. Para os meus filhos não foi fácil, mas eles têm a vida deles, as suas famílias e não está certo terem-se que se sacrificar por nós. Por isso, eu fiquei em casa com a minha esposa e a minha mãe.

Ter a minha mãe em casa foi uma sorte porque ao menos ajuda-me com as tarefas domésticas e a tomar conta da Paola. No entanto, um ano depois da descoberta da doença da minha esposa, a minha mãe começou a não ser ela própria, começou a esquecer-se de coisas. No início, eu pensava que tinha a ver com a situação que estávamos a experienciar e que estava relacionado com o stresse a fadiga, mas com passar do tempo a sua condição estava a piorar, por isso há uns meses levei a minha a fazer uns testes que indicaram um início de demência senil. Para mim isto foi a gota d'água: Sinto-me desesperado e penso que não consigo cuidar de ambas.

Como se não chegasse isto, perdi o meu emprego e por isso nem consigo pagar para contratar um cuidador para me ajudar nas atividades de assistência. Isto faz-me sentir um como um falhado, que não é bom em nada. Parece que a minha vida acabou e não sei o que fazer: as únicas emoções que consigo sentir são raiva, medo, desespero, tristeza e resignação. Sinto-me completamente absorvido pela situação, como se me secassem, tirando todas as minhas esperanças. Às vezes gostaria de escapar para o mais longe

possível e esquecer tudo, mas é impossível esquecer que estou numa jaula e não há nada nem ninguém que me possa ajudar.

Atividade: Debate

Agora que foi apresentado este caso, tente refletir no que aconteceu no enquadramento das competências de Inteligência Emocional adquiridas por si através do PeerCare.

Imagine-se no lugar da Rosa:

- Como se sentiria se visse na mesma situação que o Mario vive?
- Quais técnicas recomendaria para gerir o que ele sente e como ele se sente?
- Acha que o Mario tem uma boa autoestima, autoconfiança e autocontrolo?
- O que o Mario deveria fazer para melhorar a sua situação?

