

## RESENHA BIBLIOGRÁFICA

Elaborada por Khallin Tiemi SEO

Discente do 4º ano do Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências da Saúde  
de Garça – FASU/FAEF

### Identidade da obra

SIMONTON, O. C.; SIMONTON, S. M.; CREIGHTON, J. L. **Com a vida de novo: uma abordagem de auto-ajuda para pacientes com câncer**. São Paulo: Summus, 1987.

### Notícia sobre os autores

Dr. O. Carl Simonton é radioterapeuta e diretor do Cancer Counseling and Research Center em Dallas, Texas.

Stephanie Matthews-Simonton é psicoterapeuta e diretora do programa de psicoterapia intensivo do Centro.

James L. Creighton trabalhou com os Simonton e, independentemente, em aconselhamento e cuidados do paciente canceroso.

Carl e Stephanie Simonton trabalharam com os hospitais e escolas de Medicina mais importantes dos Estados Unidos, ajudando-os a criar o mesmo tipo de programa de aconselhamento ao canceroso que existe em sua clínica no Texas. Eles são, atualmente, considerados os mais importantes profissionais da área de tratamento das causas psicológicas do câncer. Os Simonton são reconhecidos no mundo inteiro, como líderes do movimento holístico de saúde.

### Notícia sobre a obra

A abordagem completa por eles adotada na luta contra o câncer combina o tratamento médico tradicional com o tratamento psicológico, para criar um ambiente mais favorável, tanto interior como exteriormente, à recuperação do paciente. E os resultados têm sido espetaculares: os pacientes tratados pelo Simonton têm

tido uma taxa de sobrevivência duas vezes superior à média e, em muitos casos, progredido admiravelmente ou se curado completamente.

#### Resumo da obra

Este livro tem como objetivo mostrar às pessoas que sofrem de câncer, ou de qualquer outra doença, como podem participar da sua própria recuperação. Descreve o que elas podem fazer, em conjunto com o tratamento médico, para recuperar a saúde que merecem e viver de forma compensadora e realizadora.

Os autores partiram da premissa de que uma doença não é simplesmente um fato físico, mas um problema que diz respeito à pessoa como um todo, incluindo não apenas o corpo, mas também as emoções e a mente. Os estados emocional e mental têm uma função importante tanto no que diz respeito à suscetibilidade à doença, incluindo o câncer, como na recuperação de qualquer doença. Uma participação ativa e positiva pode influenciar a doença, o resultado do tratamento e a qualidade de vida da pessoa. A mente pode eliminar a doença, da mesma forma que a cria.

A mente, o corpo e as emoções são um sistema unitário: ao se afetar um, estaremos afetando os outros. A recuperação torna-se facilitada ao mobilizarmos a pessoa como um todo em direção à saúde.

Níveis elevados de estresse emocional aumentam a suscetibilidade a doenças. O estresse crônico (o estresse que se acumula dentro do corpo e que não é liberado) resulta na supressão do sistema imunológico, criando uma maior suscetibilidade à doença, especialmente ao câncer. Tudo isso dependerá da maneira como cada pessoa vai interpretar ou lidar com cada acontecimento.

Podem ser identificadas 5 etapas do processo psicológico que precedem, com frequência, o aparecimento do câncer:

- 1) experiências na infância resultam em decisões tomadas quanto a serem um tipo específico de pessoa;
- 2) o indivíduo vê-se numa roda-viva de acontecimentos estressantes;

3) essas tensões criam problemas com os quais o indivíduo não sabe lidar;

4) a pessoa não consegue enxergar uma maneira de mudar as regras de como ela deve agir e se sente sem recursos para resolver o problema;

5) a pessoa coloca distância entre si mesma e o problema, tornando-se estática, impassível, rígida.

Algumas dessas etapas ocorrem em nível inconsciente, sem que o paciente se dê conta de que está participando desse processo. Ao reconhecer a sua própria participação no aparecimento da doença, a pessoa estará reconhecendo o seu próprio poder para participar da recuperação da sua saúde e estará dando os primeiros passos nesse sentido.

Foram observadas 4 etapas psicológicas que ocorrem quando do redirecionamento de volta à saúde:

1) com o diagnóstico de uma doença mortal, a pessoa adquire uma nova perspectiva em relação aos seus problemas;

2) a pessoa toma a decisão de mudar o seu comportamento, de ser uma pessoa diferente;

3) os processos físicos do corpo reagem aos sentimentos de esperança e há um renovado desejo de viver, criando um ciclo reforçado, a partir do novo estado mental;

4) o paciente curado está "melhor do que antes": adota uma atitude diferente e mais positiva em relação à vida. Ele passa a ter esperança de que as coisas vão melhorar e deixam de ser vítimas.

As expectativas positivas ou negativas são poderosos determinantes do resultado final da doença. O mesmo poder que permite criar experiências negativas, pode ser usado para criar experiências positivas. O mais importante é o esforço que se faz para adquirir novas crenças e o reconhecimento de que se pode mudar. O ciclo do desenvolvimento do câncer, assim, pode ser invertido.

Na 2ª parte, os autores propõem uma visão geral dos caminhos de volta à saúde.

A abordagem holística do tratamento do câncer lida não só com os aspectos físicos, os sintomas do paciente, mas também com sua atitude emocional e suas crenças, a sua habilidade em se recuperar e a sua capacidade de resolver os seus problemas emocionais.

- **Participando da sua saúde** é o primeiro passo para ajudar os pacientes a identificar a maneira como participam do aparecimento da doença. Consiste em perguntar-lhes quais foram as situações de estresse que aconteceram em suas vidas, entre 6 e 18 meses antes do diagnóstico. Ao se tornarem conscientes das situações de estresse e ao encontrarem meios de lidar com essas situações, eles poderão liberar as energias para lutar contra a doença e viver mais plenamente.

- **Os “benefícios” da doença:** focaliza a ajuda dada ao paciente para que ele consiga identificar alguns dos benefícios da doença, e encontrar outras maneiras de obter e manter os mesmos benefícios emocionais quando recuperar a saúde. A doença é uma oportunidade para a pessoa crescer emocionalmente: se usarmos as lições que recebemos das doenças como ponto de partida, poderemos nos educar para reconhecer as nossas necessidades e satisfazê-las.

- **Aprender a relaxar e a visualizar a cura:** constituem o ponto-chave do processo. O relaxamento e as imagens mentais (técnicas de visualização) são ferramentas importantes para criar e reforçar as convicções da pessoa nas suas habilidades de cura do câncer; é ensinado ao paciente visualizar a cura. Aprendendo a relaxar e a influenciar o corpo, ajuda as pessoas a aceitarem o seu corpo de novo e a capacidade dele em trabalhar para recuperar a saúde. O que se pretende, é que o paciente visualize o resultado desejado, não o que está acontecendo no momento.

- **O valor das imagens mentais positivas** deve ser ensinado ao paciente. Os símbolos das nossas imagens mentais são examinados como uma forma de identificar as crenças que podem impedir a cura, e mostrado como criar imagens mais eficientes para lutar contra a doença. É essencial que o paciente veja as defesas naturais do seu organismo triunfando sobre a doença. A força simbólica do câncer em relação às defesas corporais não só é um indicador das convicções do paciente em relação à doença, como também de quanto ele deseja viver ou morrer.

- **Superando o ressentimento** é outro momento importante. Recalcar sentimentos negativos tem como efeito aumentar a tensão do corpo e inibir a cura. É ensinado às pessoas um processo específico para liberar o passado, chegando a um acordo com relacionamentos passados e superando o ressentimento. A energia, que antes era ligada ao ressentimento, será redirecionada para decisões construtivas, e a pessoa terá muito mais chance de levar a vida como realmente deseja, aumentando a capacidade do corpo de eliminar o câncer e melhorar a sua qualidade de vida.

- **Criar o futuro: estabelecer objetivos:** Os pacientes são ajudados a estabelecer objetivos de 3 meses, 6 meses e 1 ano, para que sirvam como afirmação de que há coisas que desejam fazer e de que podem viver para atingir esses objetivos. São ensinadas técnicas específicas para reforçar a expectativa dos pacientes de que podem atingir esses objetivos. Estabelecer objetivos prepara a pessoa, mental e emocionalmente, para assumir o compromisso de recuperar a saúde, expressa a confiança em sua capacidade de atingi-los.

- **Um guia mental para a saúde:** as pessoas sentem e se comunicam com um "guia mental" enquanto praticam a técnica da visualização. Em geral, o guia é um "sábio", homem ou mulher, que serve como uma imagem do lado "educador" da personalidade. O guia é um símbolo do seu "eu" interior, uma parte intuitiva, sábia e responsável da sua personalidade, com a qual você tem em geral pouco contato. Conversar com o guia equivale a conversar consigo mesmo.

- **Lidar com a dor**, nessa abordagem, é usá-la como se fosse um aparelho de biofeedback. A dor, ou a ausência dela, torna-se um aviso do corpo sobre as atividades realizadas pelos pacientes, ou sobre os pensamentos e problemas com os quais estejam trabalhando mutuamente. Há 3 processos específicos de visualização elaborados para controlar a dor persistente: visualização dos recursos de cura do seu corpo; a comunicação com a dor; e a sua visualização da dor. Ao reassumir o controle dos processos do seu organismo e reforçar a expectativa positiva de recuperação, haverá grandes chances da dor desaparecer.

- **Exercícios físicos** parecem ser uma maneira de liberar as tensões e o estresse, como também de mudar o estado de espírito

de uma pessoa. Acredita-se que os exercícios regulares (e uma dieta adequada) são uma maneira de o paciente participar da sua própria recuperação. Quando a qualidade de vida melhora, também aumenta o compromisso da pessoa em relação à vida e à sua crença de que poderá curar-se.

- **Lidar com o medo da recaída e da morte**, é constante em pacientes com câncer. Os pacientes são guiados através de um processo psicológico que os ajuda a identificar os seus sentimentos sobre esses assuntos e os encoraja a examinar as suas atitudes com relação à recaída e às crenças a respeito do que acontecerá fisicamente ao se verem mais próximos da morte. O objetivo é estimular um "exame de vida", que poderá indicar objetivos importantes que ainda queiram atingir. Ao examinar-se a si e à sua participação na saúde, estará destruindo antigas crenças, e criando novas atitudes positivas e uma nova vida.

- **O sistema de apoio à família** do paciente com câncer é necessário, para ajudá-la a entender os seus próprios sentimentos a respeito de como lidar com uma doença potencialmente fatal e a ser mais tolerante, paciente, sensível, solidária, compreensiva e receptiva com o paciente. Colocar as necessidades do doente acima das dos outros traz ressentimento e a expressão de uma expectativa negativa; o auto-sacrifício da família expressa a crença de que o doente vai morrer. É importante que a família acredite que o paciente pode se curar, e que tenha uma confiança profunda de que o tratamento é um aliado forte e poderoso.

#### Metodologia empregada

Trabalha-se com a pessoa como um todo, como um sistema total integrado de mente, corpo e emoções, utilizando-se de técnicas de relaxamento, visualização de imagens mentais positivas, desenhos e interpretações das imagens mentais, técnicas para perdoar velhos ressentimentos, visualização para superar o ressentimento, estabelecimento de objetivos, reforço dos objetivos através da visualização, visualizar o guia mental de saúde, métodos de controle da dor, visualização para lidar melhor com a dor, substituição da dor pelo prazer, exercícios físicos e dieta, lidar com os medos da recaída e morte, e o apoio familiar.

O objetivo é ensinar os pacientes a usarem as suas mentes e emoções para alterarem a evolução das doenças.

#### Referencial teórico

Os autores baseiam-se na abordagem holística, gestáltica, existencial e humanista.

#### Contribuições do autor através da obra

Através desta obra, os autores podem contribuir muito com a atuação de profissionais da saúde, tais como médicos, psiquiatras, psicólogos, enfermeiros, terapeutas familiares, e áreas afins, no tratamento de pessoas com câncer e outras doenças. E também podem contribuir como informação para familiares e pessoas próximas dos pacientes, subsidiando estratégias de enfrentamento e apoio aos pacientes.

As idéias trabalhadas pelos autores permitem uma compreensão mais acurada da relação do câncer na dinâmica da vida do paciente, melhorando a eficácia de estratégias de tratamento, ampliando as possibilidades terapêuticas, podendo melhorar o prognóstico.

Além disso, os dados desta obra poderão desvelar indícios para novas pesquisas, subsidiando outros pesquisadores que desejam efetuar novos estudos sobre o tema.

Ainda, pode contribuir para a formação acadêmica e futura atuação profissional de estudantes da área da saúde.

#### Filosofia do autor/orientação filosófica

O autor baseia-se na concepção holística de pessoa, partindo da premissa de que uma doença é um problema que diz respeito à pessoa como um todo, incluindo corpo, mente e emoções, e que uma participação ativa e positiva pode influenciar a doença, o resultado do tratamento e qualidade de vida da pessoa. A recuperação torna-se mais facilitada ao mobilizar a pessoa como um todo em direção à saúde.

### Julgamento pessoal

Considero a obra muito interessante no tratamento do câncer, e é fantástico como os pacientes podem participar da recuperação de sua saúde e viver de forma compensadora e realizadora, de forma mais digna e com melhor qualidade de vida. Achei importantíssimo o método que utilizam para ensinar aos pacientes a usarem as suas mentes e emoções para alterar a evolução das doenças, chegando, em alguns casos, até a cura; o quanto uma participação ativa e positiva pode influenciar a doença, o resultado do tratamento e a qualidade de vida do paciente, e a necessidade de se tratar do paciente como um todo e não apenas as manifestações físicas da doença. Emocionei-me muito ao ler os relatos dos casos dos pacientes com câncer, que lutaram contra a doença, superando todas as expectativas e prognósticos, se esforçando, tendo esperanças, encontrando maneiras de recuperar a saúde, meios para lidar com o emocional, almejando a cura.

As técnicas utilizadas são bastante eficazes para criar mudanças positivas, contribuindo para a melhora do estado de saúde do paciente, tanto para a saúde física como para a mental, melhorando a qualidade de vida, aumentando o compromisso da pessoa em relação à vida e à sua crença de que poderá curar-se.

Considero essencial, também, a ajuda dada ao paciente para enfrentar os seus medos e crenças a respeito da morte, da possibilidade de recaída, como lidar com a dor, como entrar em contato com o seu "eu" interior, a importância do apoio familiar, a orientação e aconselhamento aos familiares, e o incentivo à expressão dos sentimentos.

Enfim, esta obra traz muitas contribuições à Ciência, aos profissionais da área da saúde, aos próprios pacientes, aos familiares e pessoas próximas a esses pacientes.

### **Finalidade da resenha**

A finalidade da resenha é cumprir uma exigência do Curso de Extensão de Psico-Oncologia, realizado na FAEF (Garça), ministrado pela Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Janete de Aguirre Bervique, com o intuito de incentivar





a leitura sobre o tema, refletir sobre aspectos da doença (câncer), o poder de auto-cura, e para conhecimento do Método Simonton, uma abordagem de auto-ajuda para pacientes com câncer.

Notas sobre a resenhista

A resenhista tem 27 anos e é estudante do 4º ano de Psicologia (8º termo), da FAEF – Garça.

Reside em Marília-SP, adora Psicologia, pretende fazer especialização em Psicologia Hospitalar e Clínica.

Contato: khallin@bol.com.br

Uma reflexão:

“O câncer pode roubar-lhe aquela alegre ignorância que uma vez o levou a acreditar que o amanhã se estenderia para sempre. Cada dia é um dom precioso para ser usado sábia e eternamente.”

(Heloísa Chiattonne)

“A vontade de viver torna-se mais forte quando existe algo por que viver.”

(*Carl Simonton*)