



## TERAPIA EM GRUPO UMA REALIDADE NO “MÃES ANÔNIMAS”

Alessandra Moreira e Silva  
Cristiane Garin Krause

*Linha temática – Inteligência e tecnologia humana:  
quais são e como desenvolver os dotes verdadeiramente humanos?*

**Resumo:** Os grupos terapêuticos representam possibilidade concreta, possível e acessível de autocuidado, principalmente quando vivemos em uma sociedade que teve tantos avanços significativos, entre eles, a tecnologia. Percebemos hoje que vivemos em uma sociedade adoecida, com pessoas à beira do esgotamento emocional. Ao proporcionar um espaço de cuidado, escuta, compaixão e empatia, a terapia em grupo ajuda a desenvolver e fortalecer habilidades humanas essenciais. Através de temáticas relevantes e dinâmicas envolventes, os participantes encontram o suporte necessário para seguir em suas jornadas, equilibrando suas responsabilidades com o autocuidado. O grupo Mães Anônimas foi criado para oferecer suporte emocional e psicológico a indivíduos sobrecarregados, seja no meio familiar, profissional ou social, especialmente aqueles que desempenham papel de cuidadores e provedores. Em um contexto marcado pela crescente automação e tecnologia, a iniciativa se destaca como um refúgio para aqueles que, apesar da frenética modernidade, enfrentam desafios significativos em algumas ou todas as áreas de suas vidas. Os resultados obtidos destacam a profundidade das interações e o impacto positivo no bem-estar dos participantes. A experiência do grupo ilustra como a verdadeira tecnologia é a humana e como o desenvolvimento de habilidades como empatia e compaixão é crucial para enfrentar os desafios contemporâneos. Mães Anônimas prova que, embora estejamos imersos à transição entre o fazer humano e robótico, o suporte emocional e a conexão humana seguem fundamentais para o bem-estar individual e coletivo.

**Palavras-chave:** Autocuidado; terapia; grupo terapêutico, empatia; esgotamento.

### 1. INTRODUÇÃO (contextualização e objetivos)

Estamos numa época de readaptações, de quebra de paradigmas e de mudanças simultâneas, imersos na correria, na automação e no uso incessante da tecnologia, que invade nossas vidas de forma quase despercebida. No entanto, aos poucos, percebemos que não podemos nos perder enquanto seres humanos pensantes e sociais, e que a busca pelo EU perdido está latente, impactando diretamente as relações sociais.

Pessoas têm responsabilidades diversas, sejam elas no núcleo familiar, social ou profissional. Independentemente da esfera, tais questões moldam a rotina e os fazeres cotidianos de forma intensa, gerando comprometimento cognitivo e adoecimento psíquico. A falta de tempo e recursos para cuidar de si mesmo leva à exaustão e ao esgotamento emocional, resultando em uma diminuição significativa da qualidade de vida. Este problema é exacerbado pela falta de redes de apoio adequadas, o que dificulta a conquista de uma rotina mais leve.

A pandemia de Covid-19 intensificou esses desafios, destacando a necessidade urgente de suporte emocional e redes de apoio sólidas. O isolamento social, o aumento das demandas domésticas e as incertezas econômicas contribuíram para um estresse adicional, tornando ainda mais vital o desenvolvimento de espaços de acolhimento e apoio.

Ao longo da história, conforme defendido pela teoria da evolução, fomos capazes de realizar feitos extraordinários. Inventamos a matemática, transformamos sons em letras e palavras, domesticamos o fogo e os animais, investigamos a biologia da natureza e defendemos as ciências com comprovação, incluindo a sinestesia, as vivências e as experiências. Evoluímos de nômades para uma sociedade organizada, passamos de caçadores e coletores a operários e, atualmente, enfrentamos a possibilidade de sermos substituídos por robôs e inteligência artificial.

Contudo, à medida que atingimos o ápice tecnológico, percebemos e compreendemos que, mesmo usufruindo das maiores tecnologias, o ser humano é, em sua essência, um ser social. Não podemos permitir que nossa inteligência cognitiva atrofie, pois isso impacta diretamente nas interrelações.

Mehry (2005) traz uma importante contribuição no sentido de problematizar as dinâmicas de trabalho como tecnologias leves de cuidado, as quais proporcionam ao outro acolhimento e produção de vínculos. A integração de inteligência e tecnologia humanas deve sempre considerar a importância das relações e habilidades sociais.

O grupo Mães Anônimas exemplifica como, em meio a esse progresso tecnológico, a necessidade de conexão humana e apoio emocional permanece fundamental. “Cuidar de quem cuida” é a premissa maior desse grupo, um espaço aberto e gratuito onde as pessoas encontram acolhimento, escuta, compaixão e empatia. Este grupo foi criado para oferecer suporte emocional e psicológico a pessoas sobrecarregadas por atribuições que causam estresse e tensões, independente de quem ou de quem são responsáveis.

No grupo Mães Anônimas, os participantes têm a oportunidade de se reunir num ambiente acolhedor e seguro, onde podem compartilhar suas experiências e dificuldades. As reuniões são conduzidas quinzenalmente por duas mediadoras experientes que guiam as sessões com temáticas e dinâmicas cuidadosamente selecionadas para promover a reflexão e o apoio mútuo. Durante os encontros, os participantes podem ouvir, refletir e falar sobre suas angústias, preocupações e desafios. Esse processo de troca permite que cada pessoa se sinta compreendida e valorizada na sua jornada individual. A empatia e a compaixão são pilares fundamentais do grupo, incentivando os membros a se colocarem no lugar do outro e a reconhecerem que cada um tem seu próprio processo e carga emocional, que não são nem maiores, nem menores que os dos demais.

“O campo grupal se constitui como uma galeria de espelhos, onde cada um pode refletir e ser refletido nos, e pelos outros. Particularmente nos grupos psicoterapêuticos, essa oportunidade de encontro do self de um indivíduo com o de seus ou de outros configura uma possibilidade de discriminar, afirmar e consolidar a própria identidade” (ZIMERMAN & OSORIO, 1997, p. 34).

Assim, ao desenvolver e nutrir dotes verdadeiramente humanos como a resiliência emocional, podemos garantir que a tecnologia sirva para fortalecer, e não substituir, o que nos torna seres em constante processo evolutivo. O grupo Mães Anônimas não só oferece um lugar de acolhimento, mas também atua como um laboratório vivo para o desenvolvimento dessas habilidades humanas essenciais.

## 2. DESCRIÇÃO DO PROBLEMA ENCONTRADO

Um vírus, um período de isolamento, uma adaptação repentina e inúmeras incertezas. Esse foi o cenário em 2020, com a pandemia da COVID-19. Em meio a tantos medos e ameaças, duas questões situacionais afloraram no período de isolamento: o salto tecnológico e o impacto nas relações interpessoais.

Em questão de meses, as redes sociais preencheram espaços antes ignorados pela maioria da população. As salas de estar e de jantar passaram a sediar reuniões de trabalho, aulas e até cerimônias religiosas, transmitidas via YouTube ou lives.

No mundo atual, muitas pessoas assumem responsabilidades familiares e sociais intensas, como cuidar de crianças, idosos ou familiares doentes, além de desempenhar papéis importantes em suas comunidades e no mercado de trabalho, questões existenciais como maternidade, paternidade, luto, divórcios e, como já citado, a instabilidade das urgências, da calamidade, acabam por ocasionar várias reações nas pessoas e muitas não sabem o que fazer. Esse cenário frequentemente leva ao esgotamento físico e emocional, fazendo com que essas pessoas negligenciem o próprio bem-estar e amor próprio.

É dúbio o caminho, pois de um lado avanços tecnológicos facilitam e dão agilidade a vida cotidiana enquanto as implicações verdadeiramente humanas nos debilitam e nos fazem questionar: Afinal, usufruímos com sabedoria e estamos aptos a distinguir entre a inteligência que hoje sabemos o quanto está artificial ou voltamos a dar atenção a inteligência e a tecnologia humana? O que estamos fazendo com os dotes verdadeiramente humanos?

Para dar conta dessa demanda, percebemos a importância da contribuição que os grupos terapêuticos podem ser e o quanto podem servir como um refúgio essencial, proporcionando cuidado, escuta, compaixão e empatia.

Exemplificando, a luz das colocações de Freud (1976) entende-se, pelos descritivos acerca da psicanálise que veremos o resultado da terapia individual quando este se portar nas interações coletivas, já que, para simples compreensão podemos dizer que é em grupo que agimos, reagimos, paralisamos e aprendemos.

Pensando no viés terapêutico, tanto individual quanto coletivo e que o resultado refletirá na interação com o meio de forma responsável e saudável, registra-se que é aqui que habita a essência dos grupos terapêuticos. Logo, embora por percursos diferentes, sozinho ou em grupo, se o resultado fluir nas interrelações, a psicoterapia cumpriu seu papel.

A relevância de compreender e aplicar a psicologia grupal surge do fato de que cada pessoa passa a maior parte de sua vida em convivência e interação com diferentes grupos. Desde o primeiro grupo natural presente em todas as culturas, que é a família nuclear, onde o bebê convive com os pais, avós, irmãos e babás, até os grupos que se formam posteriormente em creches, escolas, e outros ambientes como instituições financeiras e muitos outros.

Pensando na existência do grupo vale a reflexão a luz de Freud (1976) de que apesar de ser um grupo formado por pessoas que, de certa forma vão se moldando e se completando, a identidade global não poderá desconsiderar a individualidade de cada integrante.

Entretanto, para complementar o raciocínio, Bion (1975) contribui registrando para atentar acerca de que a mediação do grupo deve se dar em duas instâncias que permeiam a intencionalidade do ser e do fazer, sendo ela conscientes e inconscientes e que uma não existe em detrimento da outra, mas na completude do todo. Logo, apesar de muitas vezes não perceber, as pessoas acabam se conectando por questões das mais variadas possíveis e esse elo as leva a um propósito único e maior, a saúde mental e o equilíbrio emocional.

Para abordar esse problema, temos o fazer dos grupos terapêuticos como referência para auxiliar as pessoas a se aproximar ao máximo da realidade da terapia, pois muitos ainda entendem que terapia é um tempo, um valor e um investimento desnecessário. A ideia de uma terapia em grupo é positiva e eficaz porque é capaz de alcançar até mesmo aquele que não quer relatar o que passa em sua vida, mas consegue se permitir ouvir e acolher a dor do outro e, na grande maioria das vezes, sendo ele, enquanto ouvinte, o maior beneficiado.

Os grupos fornecem um espaço seguro onde os participantes podem encontrar cuidado, escuta, compaixão e empatia, elementos essenciais para reabastecer suas energias e fortalecer sua resiliência emocional. As reuniões são guiadas por duas mediadoras experientes, que propõem uma temática e uma dinâmica inicial para dar sequência à reunião, promovendo a troca de ideias e apoio mútuo.

## 2.1 IMPACTO E BENEFÍCIOS:

- **Redução do Esgotamento Emocional:** Os grupos terapêuticos oferecem um espaço onde os participantes podem expressar suas emoções e experiências sem julgamento, aliviando o peso emocional que carregam.
- **Fortalecimento das Relações Interpessoais:** A interação regular com outros cuidadores promove a formação de laços significativos e a construção de uma rede de apoio, essencial para o bem-estar emocional.

- **Desenvolvimento da Empatia e Compaixão:** Através das dinâmicas e discussões propostas, os participantes desenvolvem uma maior capacidade de empatia e compaixão, habilidades que podem aplicar em suas vidas diárias e nas suas responsabilidades de cuidado.
- **Aprimoramento do Amor Próprio:** Ao encontrar um espaço onde são valorizados e cuidados, os participantes aprendem a priorizar seu próprio bem-estar e desenvolver práticas de amor próprio.

## 2.2 O GRUPO

O grupo Mães Anônimas exemplifica essa abordagem, oferecendo um espaço aberto e gratuito onde pessoas sobrecarregadas podem encontrar suporte emocional e psicológico, permitindo-lhes continuar suas jornadas com mais resiliência e bem-estar.

Os participantes do grupo Mães Anônimas têm a oportunidade de se reunir em um ambiente acolhedor e seguro, onde podem compartilhar suas experiências e dificuldades. As reuniões são conduzidas quinzenalmente por duas mediadoras experientes, que guiam as sessões com temáticas e dinâmicas cuidadosamente selecionadas para promover a reflexão e o apoio mútuo. Durante os encontros, os participantes podem ouvir, refletir e falar sobre suas angústias, preocupações e desafios. Esse processo de troca permite que cada pessoa se sinta compreendida e valorizada em sua jornada individual.

A empatia e a compaixão são pilares fundamentais do grupo, incentivando os membros a se colocarem no lugar do outro e a reconhecerem que cada um tem seu próprio processo e carga emocional, que não são nem maiores, nem menores que os dos demais.

Assim, ao desenvolver e nutrir dotes verdadeiramente humanos, como empatia, compaixão e resiliência emocional, podemos garantir que a tecnologia sirva para fortalecer, e não substituir, o que nos torna verdadeiramente humanos. O grupo Mães Anônimas não só oferece um lugar de acolhimento, mas também atua como um laboratório vivo para o desenvolvimento dessas habilidades humanas essenciais.

## 2.3 MÃES ANÔNIMAS

Uma pedagoga ocupada e dedicada ao período de aulas remotas, assíncronas e síncronas e preocupada em atender, mediar e servir às necessidades das famílias e dos estudantes durante o período pandêmico, ao passo que, involuntariamente passava a frequentar, online, por chamadas de vídeo, as salas de estar e de jantar, os quartos decorados de brinquedos e materiais escolares e a intimidade familiar, pois era uma missão quase impossível, não ouvir que a família se desestruturou e o quanto de instabilidades e gatilhos eram percebidos ali.

Uma psicóloga que via a escuta como instrumento de trabalho, aventureira e desbravada, encontrava-se na bifurcação entre a sua realidade profissional e pessoal, pois o luto a fizera perceber o quanto de nós pode haver nas nuances da vida cotidiana e o quanto as histórias podem se completar para auxiliar o outro sem que a ética ultrapasse as barreiras do sigilo profissional.

Buscando traçar novas rotas, as profissionais, irmãs e enlutadas, uniram seus saberes e as experiências tanto pessoais, quanto acadêmicas e profissionais para se fortalecer enquanto superavam o luto dos pais e juntas idealizaram o grupo Mães Anônimas.

O nome “Mães Anônimas” foi escolhido porque faz menção ao coração de mãe, onde sempre cabe mais um. Embora o nome sugira um público específico, o grupo é aberto a todos que se sentem sobrecarregados e se dedicam tanto aos outros que acabam esquecendo do autocuidado. O público não é restrito apenas às mães, mas a qualquer pessoa que necessite de apoio emocional e psicológico.

A palavra “Anônimas” faz referência à superação encontrada nos grupos de Alcoólicos Anônimos® (AA), já que se trata de uma irmandade no qual os participantes tem em comum o alcoo-

lismo, ajudam-se mutuamente, compartilhando experiências, superações, desafios, sempre com o objetivo de se autoajudar ao passo que acolhem a dor do outro. No Mães Anônimas tal premissa serve como a transversalidade necessária para a oportunidade diária de nos acolher, nos cuidar e perdoar a nós mesmos. Considerando que estamos vivendo cada dia com nossa melhor versão e, se essa não nos satisfaz, a cada amanhecer somos convidados a evoluir.

Além disso, como sempre é lembrado no início de cada encontro: “O que falamos é confidencial, portanto, tudo que se ouve nos encontros, guardamos no coração e não pode sair dali.” Quem frequenta, quem fala, quem ouve, quem chora, quem desabafa sente-se seguro, pois ali está anônimo.

### **3. APRESENTAÇÃO DA METODOLOGIA UTILIZADA NO PROJETO**

O presente trabalho trate-se de um relato de experiência com o grupo terapêutico “Mães Anônimas”. Os encontros do grupo acontecem quinzenalmente e têm uma duração média de 1 hora e meia, podendo se estender até 2 horas, de acordo com a necessidade solicitada pelos participantes. Os interessados inscrevem-se via WhatsApp e, após a primeira participação, são adicionados à comunidade do grupo também no WhatsApp. Nesse espaço, os participantes recebem recados, materiais disponibilizados durante os encontros, como vídeos, áudios, PDFs, entre outros.

#### **3.1 ESTRUTURA DOS ENCONTROS**

Os encontros começam sempre com uma dinâmica que identifica o tema abordado no dia. Essa atividade inicial serve para engajar os participantes e criar um ambiente propício para a troca de experiências e reflexões. Após a dinâmica, abrimos para que os participantes façam seus relatos e contribuições, permitindo um espaço de partilha e apoio mútuo.

Durante o tempo de partilha, disponibilizamos chá, café e um lanche, sempre preparado com carinho e afetividade. Esse detalhe é importante para que todos os sentidos sejam aguçados, tornando a experiência não apenas emocional e psicológica, mas também cinestésica. O ambiente acolhedor e os pequenos gestos de cuidado ajudam a criar uma atmosfera de segurança e empatia, essenciais para o sucesso das sessões.

#### **3.2 COMUNICAÇÃO E SUPORTE**

Além dos encontros presenciais, a comunidade do grupo no WhatsApp é um canal vital de comunicação e suporte contínuo. Por meio desse grupo, os participantes mantêm contato entre si, compartilham experiências e recebem materiais complementares que reforçam os temas discutidos nos encontros. Esse suporte contínuo é crucial para a manutenção do vínculo e do apoio emocional necessário para enfrentar as adversidades do dia a dia.

### **4. RESULTADOS ALCANÇADOS**

Como idealizadoras do grupo Mães Anônimas, nos sentimos felizes com cada encontro realizado. Independentemente do número de participantes – às vezes apenas dois – cada reunião é conduzida com alma e coração, e a experiência é sempre única. Temos uma premissa de que “sempre estará presente quem, naquele momento, precisa estar”, ou seja, não nos apegamos à quantidade de participantes, mas à verdade que dedicamos a cada abordagem, à qualidade das mediações, à escolha das palavras, das trocas e de tudo que podemos contribuir na vida do outro.

Nosso foco está na profundidade das interações e na autenticidade das experiências compartilhadas. Acreditamos que o impacto verdadeiro não está nos números, mas na qualidade das conexões e no suporte emocional proporcionado. Cada sessão é uma oportunidade para os participantes se sentirem compreendidos e valorizados, e isso, por si só, é um resultado significativo.

Sáímos, enquanto “doadoras”, cheias de amor. Somos prova concreta de que recebemos o que damos, vivendo na prática a experiência do espelho, do dar e receber. Este ciclo de empatia e apoio mútuo fortalece tanto os participantes quanto nós, as mediadoras, reforçando a importância e a eficácia do grupo.

Entre tantos depoimentos que poderíamos mencionar, dois deles nos enchem de alegria: Para a participante (S) o grupo abriu possibilidades de conexão com outras pessoas e reconexão com ela mesma “eu estava depressiva, não via nem fazia questão de falar com ninguém porque meu problema parecia imenso. No grupo, percebi que existem coisas, situações e problemas reais e as pessoas enfrentam e conseguem voltar a sorrir”.

Já a participante (T), que recentemente enfrentou a batalha do câncer, relata emocionada o quanto de vida que entendeu que existe nela ainda “eu nunca imaginei que o meu maior pesadelo poderia virar antídoto para dar força e coragem a outras pessoas. Hoje sei que aquele ditado de que cada um tem sua cruz e tudo tem um propósito faz todo sentido pra mim. Acho que não era apenas sobre mim a doença, mas o quanto eu posso ajudar e apoiar outras pessoas”.

Cada depoimento, cada encontro faz tudo valer a pena!

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O grupo Mães Anônimas é um exemplo vivo de como a empatia, a compaixão e o suporte emocional podem transformar vidas. Em um mundo cada vez mais tecnológico e acelerado, onde as responsabilidades familiares e sociais podem levar ao esgotamento físico e emocional, é vital que espaços de acolhimento e apoio sejam criados e mantidos.

Através de encontros quinzenais e de uma comunidade ativa no WhatsApp, oferecemos um refúgio seguro para aqueles que se sentem sobrecarregados. Aqui, cada participante encontra não apenas um espaço para compartilhar suas dificuldades, mas também um ambiente de acolhimento onde pode se conectar com outros em situações semelhantes.

Os resultados alcançados, medidos não pela quantidade de participantes, mas pela profundidade das interações e pelo impacto emocional positivo, mostram a eficácia e a importância de iniciativas como esta. As sessões proporcionam um espaço de cura, onde o dar e o receber são experiências recíprocas que enriquecem a todos os envolvidos.

Neste grupo, a verdadeira tecnologia é a humana: a capacidade de ouvir, compreender e apoiar. Ao desenvolver e nutrir dotes verdadeiramente humanos, como empatia, compaixão e resiliência emocional, garantimos que a tecnologia sirva para fortalecer o que nos torna essencialmente humanos.

À medida que avançamos, esperamos que mais pessoas encontrem no Mães Anônimas o apoio e o acolhimento necessários para enfrentar os desafios da vida. Continuaremos a dedicar nossos esforços para criar um ambiente onde todos se sintam valorizados e compreendidos, reafirmando nosso compromisso com o cuidado e o suporte mútuo.

Em resumo, Mães Anônimas não é apenas um grupo de apoio, mas uma comunidade de esperança e transformação, onde cada encontro é uma oportunidade de renovar forças e encontrar o caminho para um bem-estar mais equilibrado e saudável.

## REFERÊNCIAS

BION, W. R. (1975). **Experiências em grupos**. 2 ed. Rio de Janeiro: Imago.

FREUD, S. (1976). **O mal estar na civilização**. Em Edição Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud, V. XXI. Rio de Janeiro: Imago.

MERHY, E. E. **Saúde: cartografia do trabalho vivo**. 3 ed. São Paulo: Hucitec, 2005.

ZIMERMAN, D; OZORIO, L. C. **Como trabalhamos com grupos**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.