

ESTRESSE: A TENSÃO E O DESGASTE FÍSICO E MENTAL NO COTIDIANO DE INDIVÍDUOS, FAMÍLIAS E COMUNIDADES.

Susana Zaniolo SCOTTON*

RESUMO: O estresse pode ser visto no homem, na família e na comunidade e ainda na natureza, pois é um fenômeno que só pode ser explicado através de um olhar sistêmico e dinâmico sobre a vida que se manifesta no organismo e encontra obstáculos na tentativa de expressar a sua natureza. Este artigo propõe um mesmo olhar para explicar o estresse construído físico ou mental dentro de um contexto grupal. Esse olhar prioriza a necessidade de expressão e busca de prazer que todo organismo anseia, mesmo que para isso viva episódios de estresse necessários para o fortalecimento das paredes que protegem as nossas vísceras. A comunidade é constituída por um grupo de famílias, que trazem em suas entranhas situações crônicas de estresse, de repressões e que de alguma maneira irá se manifestar e afetar a todos. Portanto, é necessária uma leitura analítica, física e transformadora do fenômeno psicofísico social.

PALAVRAS-CHAVE: Estresse. Família. Comunidade.

Este artigo aborda um olhar para o estresse com o desafio de proporcionar uma leitura da Terapia Comunitária com a Psicologia Corporal.

* Doutoranda em Psicologia. Universidad Del Salvador. CBT em Análise Bioenergética filiada ao International Institute of Bioenergetics Analysis da Suíça. Trainee em Biossíntese no Instituto Brasileiro de Biossíntese São Paulo. Buenos Aires – Argentina. 1056 – susanascotton@hotmail.com

Nesse desafio, no qual o estresse será visto como reação psíquica, fisiológica e social, dentro dos espaços relacionais e comunitários, são os efeitos que as exigências e os esforços para estarmos adaptados em nossas atividades têm causado na saúde global de cada indivíduo.

Nesse sentido, é relevante identificar nas atividades, nas relações, o conflito entre os esforços que se fazem necessários ou a estagnação de energia para realizar um projeto.

Um diapasão imprescindível para a avaliação desse fenômeno pode ser o nível de dignidade. O indivíduo capaz de satisfazer suas necessidades afetivas, relacionais, sociais e ser produtivo conquistando seus próprios recursos financeiros para ser respeitado como cidadão. A falta de dignidade também provoca estresse.

O estresse é acompanhado de sintomas físicos e psíquicos, como a fadiga, a insônia e até a depressão ou síndrome do pânico, tão comentados popularmente; com silenciosos sintomas, o estresse esconde a significativa resistência em ser tratado pela psicologia sem negar a biologia.

A tarefa essencial é construir na prática um bom diálogo entre a psicologia e a medicina, que infelizmente competem na busca da causa de forma unilateral. Tanto a Psicologia quanto a Medicina, na prática, precisam de união para a solução do estresse. Porém, parece que a sociedade insiste em priorizar conceitos e condutas que reduzem os tão importantes sintomas iniciais de estresse.

Assim, nosso objetivo neste estudo é tentar compreender o aterrorizador efeito do estresse que nos leva a um sofrimento silencioso, torturador e ameaçador de nossa sobrevivência saudável e como isso também pode ser evidenciado no organismo social, contribuindo de forma relevante para as práticas das Terapias Comunitárias.

O ESTRESSE E SUAS FORMAS

“A forma humana é marcada pelo amor e pelas decepções.”

Keleman (1992, p.11).

O homem não consegue identificar os primeiros sintomas de estresse por estar automatizado e exigido. A sociedade espera que ele seja produtivo em suas atividades e ele vive essa lei com parcimônia. Hoje em dia, a impulsividade é medicada nas crianças e estimulada nos adultos que precisam de uma produtividade que lhes dê destaque social.

O estresse está baseado, entre outros, na ativação do sistema hormonal hipófise, hipotálamo, glândula supra-renal, desencadeando uma secreção importante de **cortisol**¹. O par funcional do estresse, ou seja, a representação psíquica do estresse pode ser o medo. Medo da rejeição, do abandono, da exigência, da humilhação ou medo da traição. Sempre o medo:

O que começa é o medo. O medo e a criança nascem juntos. E nunca se deixarão. O medo companheiro secreto, discreto como a sombra e, como ela, fiel e obstinado. O medo que não nos abandonará, a não ser no túmulo, para onde, com fidelidade, nos conduzirá (LEBOYER, 1995, p.12).

O Sistema Nervoso Autônomo ativado, pulsando entre o simpático e parassimpático, pode manter o organismo sem estresse, ou seja, saber acordar e saber descansar, lutar e fugir, falar e silenciar são formas móveis que garantem uma postura firme e flexível diante dos acontecimentos e das relações.

O sistema simpático, que permite ao corpo estar acordado, pulsante e próximo ao estresse, com o conhecido hormônio adrenalina, é igualmente ligado no desenvolvimento do estresse. Boadella (1992, p. 23-24) reforça que:

¹ DEFINIÇÃO de estresse (2011).

O equilíbrio emocional de uma pessoa é feito pelas duas grandes ramificações do sistema nervoso vegetativo: os sistemas simpático e parassimpático. O sistema simpático nos prepara para situações de emergência, “luta” ou “fuga”, e está associado às sensações de raiva e medo. O sistema parassimpático nos prepara para desistir de lutar ou fugir e está associado a emoções contrastantes: um relaxamento sadio e agradável e um abandono na tristeza e no pesar.

Para reforçar a importância de um sistema nervoso autônomo saudável na luta contra o estresse, destacamos que:

A excitação do sistema nervoso *simpático* causa a *contração*, vivenciada como ansiedade. A excitação *parassimpática* conduz à *expansão*, vivida como prazer. Portanto, é uma simpaticotonia (stress crônico) crônica que produz e mantém a couraça que por sua vez sustenta a neurose. (BAKER, 1980, p.22, grifo do autor).

Essa luta acontece entre o consciente e o inconsciente, entre o ego e o id. Trata-se de uma batalha para se conhecer e acessar as verdades menos acessíveis, uma briga que poderia ser uma luta com tônus e flexibilidade para reconhecermos, sem esforço, portanto sem estresse, o que já estaríamos aptos a acessar sobre os nossos desejos e nossas necessidades. E, para isso, vamos lembrar que, segundo Freud (1996, p.37), existe uma parte do inconsciente já presente em nossa consciência e que “[...] o ego não se acha nitidamente separado do id; sua parte inferior funde-se com ele.”

Quanto ao id e o ego, Freud (1996, p.39) nos ajuda a olhar para o aparelho psíquico de forma dinâmica e ainda destaca:

A importância funcional do ego se manifesta no fato de que, normalmente, o controle sobre as abordagens à motilidade compete a ele. Assim, em sua relação com o id, ele é como um cavaleiro que tem de manter controlada a força superior do cavalo, com a diferença de que o cavaleiro tenta fazê-lo com a sua própria força, enquanto o ego utiliza forças tomadas de empréstimo. A analogia pode ser levada um pouco além. Com frequência um cavaleiro, se não deseja ver-se separado do

Estresse: a tensão e o desgaste físico e mental no cotidiano de indivíduos, famílias e comunidades

cavalo, é obrigado a conduzi-lo onde este quer ir; da mesma maneira, o ego tem o hábito de transformar em ação a vontade do id, como se fosse sua própria.

O Id é o cavaleiro, nossa parte primitiva que não desiste nunca de se manifestar, que busca satisfação, porém precisa ser domado, adestrado para que possamos viver socialmente. Mas, se sua manifestação se limitar em excesso, coloca o organismo em fúria ou em colapso. O ego é nossa parte consciente, é o homem social e deve se transformar em um cavaleiro paciente com a sua parte animal para que saiba os limites do que deve exigir de sua força primitiva. Tudo para que essa força instintiva e primitiva não se volte contra a sua própria natureza.

O estresse é esse desajuste de desrespeito que se precipita em forma física e leva o homem a adoecer.

Segundo Reich (1977, p.54), “[...] a regulamentação moral reprimi e impede a satisfação das necessidades biológicas naturais, o que resulta em impulsos secundários, doentios, anti-sociais [...]”.

Se o homem apresenta um nível de tensão sem descarga, está estressado, e é o seu corpo em suas funções que irá manifestar esse mal estar. O mal estar físico afeta o mental, e esse adoecimento se projeta nas relações de maneira confusa e atormentadora dos vínculos.

Também uma família exigente e adoecida gera um indivíduo com tendências ao desequilíbrio, ao estresse, que muitas vezes é experimentado primeiramente no âmbito familiar. E, por sua vez, a Comunidade com conceitos rígidos estabelece critérios de conduta que poderão desrespeitar a vida espontânea na busca de satisfação natural da vida vegetativa. Podemos assim perder a capacidade de identificar os nossos desejos naturais, pois,

[...] a estrutura psíquica é ao mesmo tempo uma estrutura biofísica que representa um estado específico indicativo da interação das forças vegetativas de uma pessoa. Não pode haver dúvidas de que a maior parte do que as pessoas costumam descrever como uma “disposição” ou como uma “disposição instintiva” acabará provando ser um comportamento vegetativo adquiri-

do. A reestruturação que realizamos não é senão uma interação das forças no mecanismo da vida vegetativa. (REICH, 1978, p.255, grifo do autor).

Segundo os conceitos da Psicologia Corporal, que podem ser aplicados para compreender o homem adoecido na sociedade, encouraçado, impedido de se representar no que sente, pensa e deseja desde a infância, é um homem que se distanciou das próprias necessidades para satisfazer as expectativas de seus cuidadores, que, muitas vezes, despreparados, assustam e inibem as crianças.

Franco (1988-89, paginação irregular) pontua características fundamentais para o trabalho comunitário e destaca que,

A Psicologia Comunitária se caracteriza por trabalhar com sujeitos sociais em condições ambientais específicas, atentos às suas respectivas psiques. Seus objetivos se referem à melhoria das relações entre sujeitos e entre estes e a natureza. Nesta perspectiva está todo o esforço para a mobilização das comunidades na busca de melhores condições de vida.

Gaiarsa (1984) define o conceito de couraça muscular de caráter como sendo o conjunto dos fatores que faz com que as pessoas errem a colocação e a disposição do corpo, dentro da situação, em relação a metas pretendidas ou necessárias.

Esse encouraçamento retira do homem a percepção de seus sentimentos e o distancia dos desejos, inibindo ainda os movimentos naturais em direção aos seus instintos. Essa é uma condição que o impede de buscar movimentos autorreguladores, que trariam de volta uma expressão natural de seus descontentamentos, facilitaria a comunicação nos seus relacionamentos íntimos e profissionais. A vida em comunidade saudável depende inteiramente de pessoas que saibam expressar suas necessidades e ter livre a manifestação criativa para a solução de problemas.

O prazer, o anseio, a raiva, a tristeza são, aproximadamente nessa ordem, as emoções básicas da vida. Elas se afirmam na modalidade completamente livre do organismo [...]. A função

do prazer conduz à descarga do excesso de energia na célula. A angústia está na base de cada reação de raiva. E, na esfera da vida, a raiva possui a função global de vencer ou eliminar situações de ameaça à vida. A tristeza expressa a perda de contato familiar e o anseio expressa o desejo de contato com outro sistema orgonótico [...] (REICH, 2003, p.57).

A saúde biopsíquica de uma comunidade depende diretamente da possibilidade de expressão e de espontaneidade que seus dirigentes e educadores recebem as manifestações de desejos e necessidades de seus integrantes. Um povo estressado cria crianças e jovens rebeldes. O autoritarismo gera rebeldia e impede a saúde e a vivacidade de seus seguidores. Reich (2003, p.61) destaca:

O educador que pensa funcionalmente enxerga a criança como um organismo vivo e da forma ao ambiente da criança de acordo com as necessidades vitais dela. O educador cujo pensar é mecanicista e místico enxerga a criança como uma máquina mecânico-química, como um súdito do estado ou como um adepto desta ou daquela religião. Ele compele a criança a entrar em um mundo estranho e chama a isso “adaptação”, se for liberal, ou “disciplina”, se for autoritário. O que está vivo na criança obedece às leis cósmicas e, portanto, não mudou em milhares de anos [...].

Vale a pena compreender que um casal muitas vezes não sabe como lidar com uma criança assustada, com medos noturnos e que precisa da presença dos pais para encorajá-la a mergulhar na escuridão de seu inconsciente. Muitas vezes, entre o casal, há brigas, que fazem com que a criança sinta que não possui um lugar seguro para se proteger. Crianças sem possibilidades de compreender suas emoções são vítimas de uma história que irá se prolongar pela sua vida adulta, os futuros doentes do estresse. Sem experimentar o amparo do contato físico e emocional para uma boa constituição mental, a noção de mundo interno e mundo externo são vividos com estranheza. Reich (2003, p.67) pode nos levar a compreensão da saúde ligada aos movimentos e sensações viscerais, pois,

Basicamente, a natureza dentro e fora de nós só é acessível ao nosso intelecto através das impressões de nossos sentidos. As impressões dos sentidos são essencialmente sensações de órgãos ou, em outras palavras, procuramos às apalpadelas o mundo à nossa volta através de movimentos dos órgãos (= movimentos plasmáticos). Nossas emoções são as respostas à impressão de mundo que nos cerca. Tanto na percepção como na auto-percepção, a impressão sensorial e a emoção se fundem para formar uma unidade funcional.

Para que uma pessoa possa se reconhecer, é necessário que reconheça a natureza do aparelho sensorial, e isso pode ser medido pelo quanto cada indivíduo tem sensações de seus órgãos. No estresse os pacientes se mostram confusos em relação ao que sente afetivamente e relata uma sensação corporal difusa, sem poder explicar a região de seu corpo da qual parte seu “sofrimento”.

Essa confusão parece geradora de uma angústia sem direção que leva o homem a um estado de desorganização com baixa capacidade de regulação e, portanto, incapaz de uma vida saudável e prazerosa, livre de quadros crônicos de estresse.

A frustração sempre será uma experiência de vida, e Lowen (1977, p.254) afirma que

[...] a rigidez é “per se” patológica? Devemos dizer que, desde que a frustração é e será uma experiência de vida, a habilidade de enrijecer e enfrentar a frustração é uma reação defensiva, natural do organismo. Só se torna patológica quando se torna caracterológica, ou seja, quando passa à categoria de única resposta, da qual o indivíduo é capaz. O ego rígido é inflexível; nega o dar e receber saudável, sofrendo de uma falta de adaptabilidade.

A anatomia do corpo tem uma relação com a anatomia das emoções, e também podemos comparar qual seria a representação anatômica de uma comunidade. O corpo de uma comunidade irá definir a saúde de seus integrantes.

Essa proposta parece respeitar o que entendemos por Terapia Comunitária quando diz que essa é uma prática (TCI) se faz por

Estresse: a tensão e o desgaste físico e mental no cotidiano de indivíduos, famílias e comunidades

meio de uma atividade dinâmica, participativa, que valoriza e encoraja o indivíduo e cria uma rede de apoio coletiva, baseada nas especificidades culturais da comunidade. O terapeuta comunitário rege o grupo envolvido certificando que todos possam participar, que haja respeito mútuo e solidariedade. O terapeuta é um “par-teiro” (juntamente com o grupo) que ajuda a emergir as pérolas de cada um. Ele coopera para a criação de um ambiente acolhedor e incentiva a escuta amorosa.

A contribuição da Psicologia Corporal para a Terapia Comunitária poderia ser destacada, entre outras considerações, pela análise do “corpo comunitário”. Mas antes é importante observar como o estresse surge a partir das agressões vividas pelo indivíduo para depois descobrir quais as agressões vividas por uma comunidade.

Qual é o preço que um indivíduo ou uma comunidade paga para poder se “sustentar em pé”? Keleman (1992, p.78) nos ajuda nessa reflexão.

Perante o mundo, estamos eretos. A frente macia do corpo fica exposta. Estamos preparados para nos mover para fora de nós, em direção ao mundo ou do mundo para nós mesmos. As agressões desencadeiam temporariamente o reflexo de susto; este pode se perpetuar como estresse. A postura ereta e nosso movimento em direção ao mundo são interrompidos. Tentamos preservar nossa humanidade nos defendendo.

Todas as posturas identificadas por Keleman são movimentos que torcem ou contorcem o tronco na tentativa de proteger a parte mais sensível e desprotegida de nossas vísceras. Mas uma comunidade também necessita manter sua dignidade e tem suas vísceras expostas, sua parte frágil surgindo de muitos pontos vulneráveis.

Os problemas trazem a ameaça de perda de identidade ou de coesão ou de princípios vividos como ameaçadores e, assim como no corpo humano, mantém o grupo em alerta, em estresse; e, se esse mal-estar durar muito tempo, tornar-se-á crônico. Faremos, então, uma relação com o que ocorre no indivíduo diante da ameaça:

O reflexo do susto começa com uma resposta de investigação, seguida por asserção, depois por uma reação de aborrecimento, depois raiva ou abstenção e, finalmente, de submissão ou colapso. Se a primeira resposta alivia a agressão, o evento que nos perturbou, o organismo volta a homeostase. Caso contrário, a primeira resposta pode desencadear a segunda, a segunda, a terceira e assim por diante. Em casos de ameaça grave, os estágios iniciais de susto são pulados, e passamos imediatamente para uma resposta mais extrema. (KELEMAN, 1992, p.78).

Portanto, assim como no organismo individual, o “organismo comunitário” ou o “organismo da família”, perante as agressões e os “sustos”, se não reagir com recursos saudáveis, o estresse grupal pode levar a comunidade ou a família ao colapso, colocando em riscos suas propostas.

Para Keleman (1992, p.80): “[...] A palavra estresse é usada para descrever este estado *continuum*, enquanto “susto” ou “alarme” refere-se ao estado temporário [...]”. O homem, a família ou a comunidade que sabe manter a pulsação e a vitalidade de seus integrantes, respeitando e identificando a demanda do grupo, mesmo que passe por momentos de ameaça, reúnem-se em funções diferentes e de acordo com as habilidades e hierarquias para sustentar o prazer de viver em pulsação de vida e ondas de prazer. Um alto nível de estresse pode ser suportado, de trabalho e de crise, desde que o indivíduo, a família ou a comunidade não abra mão de satisfação e de momentos de prazer. O estresse só pode ser combatido quando

[...] a máxima satisfação não está na perpetuação de um conjunto de ações e sentimentos fixos, mas na capacidade para ser firme, retrair, inchar, ceder e recuar como respostas alternativas apropriada às exigências da vida diária. (KELEMAN, 1992, p.170).

Lembrando que as agressões vividas são cumulativas, o que exige que parte do grupo tenha a função de identificar os problemas repetitivos, voluntária ou involuntariamente, devem ser diagnosti-

Estresse: a tensão e o desgaste físico e mental no cotidiano de indivíduos, famílias e comunidades

cados. Assim como na família, em que a mãe tem função de abrir a afetividade em suas atividades relacionais, e o homem tem a função de comunicar claramente as regras a serem seguidas e incentivar que os filhos sigam seus caminhos, a comunidade a comunidade tem o papel de dar a garantia de proteção e segurança para que se manifeste a livre expressão e a construção de um novo repertório de interrelacionamento grupal.

CONCLUSÃO: POR UMA FORMA PULSANTE

A capacidade de lidar com as frustrações que o indivíduo, a família ou a comunidade irão desenvolver diante das crises, irão determinar a saúde ou o colapso levando ao estresse.

Muitas vezes basta saber buscar soluções simples e menos pretensiosas, que permitam a manifestação dos desejos e necessidades de cada grupo ou de cada indivíduo em suas particularidades, criando um respeito que transcende o próprio grupo.

Quando somos agredidos ou exigidos excessivamente, mantemo-nos por um grande período em estado de alerta, organizando-nos para agir de acordo com a ameaça. Esse estado aumenta a nossa adrenalina e gera uma tensão insustentável, se durar mais tempo que o “organismo” possa “digerir”.

Muitas vezes as doenças se repetem entre os membros de um grupo, como atualmente percebemos algumas doenças se repetirem na humanidade.

Síndrome do pânico, transtornos de ansiedade, TDAH, mulheres com dificuldades de engravidar são algumas das situações comuns em que pessoas se identificam e sofrem. São fenômenos ainda pouco decifrados profundamente, assim como a esquizofrenia.

Devemos descobrir formas de resistir ou ceder a um problema, sem coagular em uma polaridade ou em outra: “O organismo vivo só pode existir se houver um equilíbrio entre a carga e a descarga de energia” (LOWEN, 1982, p.43). A cura está na pulsação, no movimento, na agilidade de diagnosticar a agressão que ameaça

levar o indivíduo ou o grupo a falta de satisfação e acolhimento de suas dificuldades.

Unir a ideia de organismo individual, organismo familiar ou organismo comunitário nos possibilitará construir uma visão analítica e diagnóstica dos problemas recorrentes, geradores de estresse.

Aplicar organicamente esse conceito de respeito aos limites, desejos e necessidades do grupo enquanto organismo tratar-se de respeitar e seguir as leis da natureza em uma visão do todo para o individual, passando pela família e pela comunidade como um corpo que precisa estar saudável e alegre.

Na busca da satisfação de um indivíduo feliz, pulsante, que vive em família sem deixar de ser o seu self real e possa existir na sociedade sem se envergonhar de sua forma de existir com dignidade de se manifestar no companheirismo e na amizade sem precisar idolatrar ou colocar ninguém em um pedestal.

INSTRUMENTOS E TÉCNICAS PARA PENSAR A PRÁTICA DA TERAPIA COMUNITÁRIA

Será incluída, neste trabalho, parte da discussão apresentada no VI Congresso Brasileiro, III Encontro Internacional e II Encontro Brasileiro de Pesquisa de Terapia Comunitária, para que possamos deixar registrado um diálogo entre a Psicologia e a Terapia Comunitária. Trata-se de uma forma de mapeamento de possibilidades que podem orientar e facilitar o pensamento sobre os fenômenos grupais.

Anterior à chegada do grupo, há a preparação do espaço físico que pode ser tratado de acordo com a proposta temática grupal como, por exemplo, acolhimento para indivíduos desamparados. O *setting* arejado e aconchegante que colabore com a segurança, confiabilidade e dignidade física do grupo. A sala deve apresentar característica de um útero, um ninho acolhedor; e cada grupo pode ter uma necessidade diferente de outro.

Cada participante, antes de cada atividade, deve assumir o compromisso e o desejo de estar ali e de aceitar o trabalho: “Você quer pertencer a este grupo?” A resposta precisa ser verbal: “Sim, eu que-

ro”, e não simplesmente balançar a cabeça afirmativamente, por exemplo. Algumas frases podem ajudar, como, por exemplo: “eu estou aqui, eu escolhi estar aqui e preciso de ajuda para melhorar”, dito por todo grupo tem um efeito magnífico. Frases desse tipo podem ser criadas para construir uma força no campo grupal.

Os coordenadores têm sempre um papel transferencial e, portanto, grande responsabilidade na chegada de cada integrante. O contato ocular, curativo de traumas, como o de rejeição, faz com que a pessoa se sinta aceita no grupo. Olho no olho, com a intenção de dizer: “bem vindo, aqui existe um lugar para você”. Representa o nascimento, “ser esperado”, que é um diferencial reparador de possível trama de rejeição experimentado de 0 a 3 meses.

O grupo precisa ser estruturado de forma dinâmica e funcional, isto é, o coordenador trabalha observando a movimentação do formato de cada grupo e como se desenha a comunicação, as emoções, a cooperação e o amparo mútuo, a receptividade de cada integrante em relação a todos os participantes.

O trabalho do Terapeuta Comunitário cumpre com o compromisso social de inclusão afetiva na realidade de inúmeras pessoas que podem se beneficiar de encontros que ressignifique a forma e a função de um indivíduo na comunidade e na sociedade.

O primeiro encontro representa o início da história do grupo e para que seja um encontro de equilíbrio e respeito todos devem fazer uma tarefa em comum para integrar os participantes e construir a grupalidade, o local transicional de resgate e ressignificação de valores e de vínculos. Desde o primeiro momento, já é possível observar a dinâmica específica de cada grupo.

Todo grupo, como um organismo pulsante, tem a capacidade de autorregulação em busca do que é natural. A forma de um grupo tem a função de facilitar essa organização, permitindo que o grupo crie tensão, carregue-se de energia para gerar movimentos de descarga e alívio de tensão e permitir momentos reparadores da angústia humana em qualquer que seja o tema do encontro.

Para o primeiro dia de um grupo, sugerimos uma dinâmica na qual **todos** os participantes devem, impreterivelmente, cumprir uma tarefa em comum. Unir-se em volta de uma atividade

que indique pertencimento, legitimidade dentro de um contexto social e possivelmente a experiência de não estar solitário na questão a ser tratada no grupo. Essa sensação marca a chegada no grupo.

O coordenador de um grupo tem a função de organizar contratos que garantam as regras de confiança e de convivência grupal. Mesmo que, na Terapia Comunitária, o terapeuta seja mais um no grupo, ele tem um papel diferente de um participante comum, ou seja, ali também ocorre um fenômeno transferencial, e o terapeuta, enquanto autoridade, deve representar a justiça e sempre que necessário, a lei. Autoridade sem autoritarismo, sem anular a força individual e grupal, apenas intervir com uma presença que protege, orienta, instrumentaliza, e instale os limites sempre que necessário proteger o grupo de estresse.

Se por um lado deverá proteger e colocar limites; por outro, podemos destacar que algum grau de estresse é de fundamental importância para que ocorra o desenvolvimento da maturidade. O terapeuta deve facilitar a expressão das emoções com destaque aos chamados gigantes da alma: tristeza, raiva, alegria e medo. Ele deve incentivar todas as formas de descarga: choro, expressão corporal, movimentos de descarga incentivados pelo grupo, pois, de acordo com a Psicologia Corporal, a expressão das emoções gera descarga de um *quantum* de energia que se permanecer represada, sem expressão gera angústia. Essa descarga é entendida como princípio reorganizador da saúde psíquica e fisiológica do indivíduo.

Quando identificamos que uma pessoa está desencorajada a verbalizar algo talvez nunca antes dito, o terapeuta deve sugerir que essa pessoa escolha um integrante, com o qual se identifique, para que coloque a mão em suas costas e ali permaneça enquanto necessitar de uma força amiga para se expressar. O grupo pode emprestar a sua voz, o abraço, uma mão, o olhar.

Wilhelm Reich (1989), no pensamento funcional, crê no acontecimento, no encontro, no “estar” e não no “ser”. O profissional deve se preparar para entrar no grupo sem nenhuma preparação teórica, mas com disposição para olhar e ver o grupo. Seguir a onda da emoção do grupo, seguir os acontecimentos com escuta ética,

Estresse: a tensão e o desgaste físico e mental no cotidiano de indivíduos, famílias e comunidades

respeitosa sem inibir e proporcionar um lugar seguro para cada pessoa resgatar a sua dignidade.

Levar em consideração as projeções entre os integrantes. A pergunta do coordenador pode ser: “Você costuma se sentir assim em outros lugares?” Esse(s) seu(s) amigo(s) lembra alguma pessoa(s) de sua convivência atual ou de seu passado?”

O homem está vivendo uma epidemia de uma dificuldade denominada Alexitimia que é a dificuldade de identificar os sentimentos. Esse problema, gerador de psicossomatizações, pode ser trabalhado pelo coordenador pedindo “uma palavra”, tanto para iniciar o grupo para mostrar como está identificando uma palavra apenas (foco), ou no final de um grupo uma palavra que explique o que significou a vivência. Sabendo que isso já é feito nas rodas de Terapia Comunitária, aqui incentivamos essa prática de forma consciente por parte do terapeuta, alertando para a importância dessa verbalização.

Destacamos a necessidade de incentivar a criação de um repertório cultural como recurso de inovação e de fortalecimento, através de indicação de filmes, arte, livros, contos e histórias, músicas e metáforas para que se transformem em referências que ajudem a construir mentalizações estruturantes da expressão pessoal, um novo repertório para uma vida nova.

Não pode existir para o terapeuta um participante especial, pois isso quebra a integridade do grupo, e se estabelece um acontecimento que impede a conexão saudável do grupo.

Enfim, destacamos a importância de mostrar um caminho para que surja a autonomia de cada indivíduo e de cada grupo. Liberdade e segurança, amparo e autonomia, expressão e escuta, contração e expansão, palavra e silêncio, emoção e mentalização pendulam o tempo todo e o papel do terapeuta é ajudar a pulsar e gerar saúde no homem e na comunidade. As pessoas precisam resgatar o brincar em grupo, que tem lugar de destaque em tantos trabalhos psíquicos, e ajuda para emergir o conteúdo interno de maneira suave e saudável, fazer amizade e voltar a acreditar na vida, no homem e na felicidade que surge com a paz e não com o poder.

*STRESS: THE TENSION PHYSICAL
AND MENTAL IN THE DAILY
LIFE OF INDIVIDUALS, FAMILIES
AND COMMUNITIES*

ABSTRACT: *The stress can be seen in man, the family and the community and even in nature, it is a phenomenon that can only be explained through a systemic and dynamic look on life that manifests in the body and encounters obstacles in trying to express their nature. This paper proposes an even look to explain the physical or mental stress built within a group context. This look emphasizes the need for expression and pursuit of pleasure that every body craves, even if it live episodes of stress needed to strengthen the walls that protect our guts. The community consists of a group of families who bring in their bowel chronic stress situations, repression, and that somehow manifest itself and will affect everyone. Therefore, we need an analytical reading, transforming the physical and psycho social phenomenon.*

KEYWORDS: *Stress. Family. Community.*

REFERÊNCIAS

BAKER, E. F. **O labirinto humano.** Tradução de Maria Silvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1980.

BOADELLA, D. **Correntes da vida.** Tradução de Claudia Soares Cruz. São Paulo: Summus, 1992.

DEFINIÇÃO de estresse. **Criasaúde.com.br:** a resposta a todas as suas dúvidas sobre saúde. 15 dez. 2011. Disponível em: <<http://www.criasaude.com.br/N2014/definicao-estresse.html>>. Acesso em: 20 jan. 2012.

FRANCO, V. C. A natureza das técnicas de intervenção em comunidades. **Psicologia e Sociedade**, São Paulo, ano IV, n.6, paginação irregular, out./mar. 1988-89.

Estresse: a tensão e o desgaste físico e mental no cotidiano de indivíduos, famílias e comunidades

FREUD, S. **O ego e o id e outros trabalhos**. Rio de Janeiro: Imago, 1996. v. XIX.

GAIARSA, J. A. **A couraça muscular do caráter**. São Paulo: Ágora, 1984.

KELEMAN, S. **Anatomia emocional**. 2.ed. Tradução de Myrthes Suplicy Vieira. São Paulo: Summus, 1992.

LEBOYER, F. **Shantala**. 5.ed. Tradução de Luiz Roberto Benati e Maria Silvia Cintra Martins. São Paulo: Grond, 1995.

LOWEN, A. **Bioenergética**. 3.ed. Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1982.

_____. **O corpo em terapia**. 6.ed. Tradução de Maria Sílvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1977.

REICH, W. **O éter, Deus e o diabo**. Tradução de Maya Hantower. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

_____. **Análise do caráter**. Tradução de Maria da Glória Novak. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

_____. **A função do orgasmo**. 4.ed. Tradução de Maria da Glória Novak. São Paulo: Brasiliense, 1978.

_____. **A revolução sexual**. 4.ed. Tradução de Ary Blaustein. Rio de Janeiro: Zahar, 1977.

