

REFERÊNCIA:

ZANCHETTA, C.; BARBIERI, D. O estresse no seu corpo: aprenda a transformá-lo em energia. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

1

O ESTRESSE NO SEU CORPO: APRENDA A TRANSFORMÁ-LO EM ENERGIA

Claudimara Zanchetta
Daniele Barbieri

O ser humano vivencia situações estressantes desde a infância, e com isso diminui a espontaneidade, o equilíbrio, a expressão e a auto-regulação. Por isso é importante reorganizar a energia para que ao invés de viver em estado de estresse contínuo, viva com mais saúde e vitalidade.

Na nossa sociedade a palavra estresse tornou-se corriqueira, designando não apenas uma situação, mas também um estado emocional.

Para Lazarus (1993) existem quatro pressupostos para definir a palavra estresse:

1. um agente interno ou externo que pode ser denominado de estressor;
2. uma avaliação que diferencia os tipos de estresse;
3. as estratégias utilizadas pelo indivíduo para lidar com os estressores;
4. um padrão complexo de efeitos na mente e/ou no corpo do indivíduo submetido a situações estressoras.

Os agentes estressores estão em quase todas as situações culturais devido ao excesso de estímulos a que o homem encontra-se exposto. Sem esquecer que a ausência de estímulos também causa estresse no organismo. “Excessiva estimulação pode ser tão perniciosa quanto uma estimulação deficiente”. (LOWEN, 1983, p. 159).

Hans Selye, médico, transpôs o conceito de Estresse da física para a medicina e biologia e dividiu didaticamente em três fases interdependentes (SELYE s/d).

O indivíduo se depara com um (a) estímulo (condição) estressor (a), de um ou mais estímulos, o indivíduo entra na *primeira fase*, denominada fase de alarme. Nesta fase o organismo entra em estado de alerta para se proteger do perigo percebido e dá prioridade aos órgãos de defesa, ataque ou fuga, com reações corporais intensas como: sudorese, palpitação, tensão muscular, dentre outras.

Na *segunda fase*, denominada fase de resistência, intermediária ou estresse contínuo, persiste o desgaste energético e corporal, pois se o estímulo persistir sendo entendido como estressor e o indivíduo não tenha encontrado uma forma de reequilibrar, vai ocorrer uma evolução e a manutenção do estado de alerta.

Com a persistência de estímulos estressores, o indivíduo entra na *terceira fase*, denominada fase de exaustão ou esgotamento, onde há uma queda na imunidade e o surgimento da maioria das doenças.

No ser humano o estresse é visto como “a resposta fisiológica e psicológica do organismo as demandas a ele impostas” (PAPALIA & OLDS, 200, p.190). Assim sendo, apesar de falarmos

REFERÊNCIA:

ZANCHETTA, C.; BARBIERI, D. O estresse no seu corpo: aprenda a transformá-lo em energia. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

2

do estresse na idade adulta é preciso retomar a infância para uma melhor compreensão do que os agentes estressores causam no organismo humano.

O desenvolvimento humano inicia-se na fecundação. A gestação compreende a fase embrionária (até o segundo mês de gestação) e a fase fetal (até o nascimento). Seria importante para esse período o desejo genuíno dos pais de ter um filho, um processo emocionalmente amoroso, além dos cuidados da própria mãe com a sua saúde de do futuro bebê. “Ao contrário, situações de estresse, em particular as frustrações com o seu implícito componente de medo, levam os mecanismos homeostáticos a uma situação anormal, que incidirá consideravelmente sobre o comportamento do nascituro” (NAVARRO, 1995, p.12)

A partir do nascimento novas etapas do desenvolvimento vão se inter cruzando e ao mesmo tempo se sucedendo. A psicologia corporal enfatiza a importância, nesse período, da amamentação e controle dos esfíncteres e a descoberta da diferenciação sexual anatômica. Da gestação ao início da adolescência, inúmeras situações de aprendizagem emocional e cognitiva acontecerão assim como situações de estresse, formando o caráter do indivíduo.

“O caráter pode se definido como o modo habitual do indivíduo agir e reagir a fatos e pessoas” (NAVARRO, 1995, p.15). O caráter pode ser observado tanto a nível de comportamento quanto a nível corporal.

As situações estressantes vividas na infância acarretam em tensões musculares crônicas (courageas), que inibem a motilidade, a respiração e a emoção.

Conforme Winnicott (1990, p. 43)

o corpo de uma criança é capaz de suportar uma grande tensão se mantida pela vida adulta a fora, pode eventualmente gerar situações somáticas irreversíveis, tais como uma hipertensão benigna, ulceração da mucosa em algum ponto do trato digestivo, hiperatividade da tireóide, etc.

Assim, a criança parece suportar mais a tensão que o adulto, mas o enrijecimento muscular necessário para suportar as situações estressantes faz com que perca a sua capacidade inata de auto-regulação. A criança vai diminuindo a sua espontaneidade, a expressão dos seus sentimentos e a capacidade criativa de lidar com novas situações.

Não é possível pensar, portanto, no estresse como algo que se desenvolve na idade adulta. Mas, sim como um processo que vai se intensificando com o passar dos anos. O que vemos é um aumento de situações estressantes devido à cultura moderna. Segundo Lowen (1986), “a cultura do fazer em detrimento do ser imobiliza o nosso corpo e limita o nosso ser”.

O fazer tornou-se o grande mal da sociedade moderna. As pessoas fazem coisas o tempo todo numa busca inconsciente pelo sentir. Só que o fazer aumenta a ansiedade e a tensão no

REFERÊNCIA:

3

ZANCHETTA, C.; BARBIERI, D. O estresse no seu corpo: aprenda a transformá-lo em energia. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

corpo, uma vez que não há mais tempo para os relacionamentos, para os sentimentos, para viver consigo mesmo.

O estresse, como é visto hoje, não passa de um mal crônico em nossa cultura, iniciando na infância e estendendo-se por toda a vida.

Para lidarmos como estresse a partir da nossa idade madura precisamos retomar a nossa espontaneidade perdida na infância. É preciso ouvir, sentir e aceitar o corpo e suas mensagens. Entender os nossos sentimentos e expressá-los. Encontrar o ponto de equilíbrio interno, para que o externo não se sobrecarregue e/ou nos descarregue. É preciso respeitar mais o ser.

Ser é o estado de vitalidade do corpo. Quanto mais cheio de vida, maior é o ser. O ser é reduzido a cada tensão crônica que restrinja a mobilidade do corpo, que diminua sua respiração e que bloqueie sua expressividade. O ser é realçado toda vez que nos permitimos sentir profundamente e que deixamos manifestar nossos sentimentos e sensações em ações apropriadas (LOWEN, 1986, p.105).

O estresse acarreta em tensões cada vez mais severas somente sentindo e percebendo o efeito das situações estressantes sobre o nosso corpo, pode-se aprender a reduzir os seus efeitos. E depois é necessário reencontrar a vitalidade corporal, a espontaneidade e a expressividade par lidarmos continuamente com o estresse do nosso cotidiano, sem nos afastarmos do nosso ser.

=====

REFERÊNCIAS

LAZARUS, R. S. **From psychological stress to the emotions.** A history of changing. Annual Review of Psychology, 44, 1-21, 1993

LOWEN. A. **Medo da Vida** – caminhos da realização pessoal pela vitória do medo. São Paulo: Summus, 1986.

NAVARRO, F. **Caracterologia Pós-Reichiana.** São Paulo: Summus, 1995.

PAPALIA, D. E. & OLD, S. W. **Desenvolvimento Humano.** Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

SELYE, Hans. **Estresse.** Disponível em: www.marcelomarcia.na-web.net/estresse.html. Acesso em: 03/04/2004.

WINNICOTT, D. W. **Natureza Humana.** Rio de Janeiro: Imago, 1990.

=====

Claudimara Zanchetta

Cidade: Curitiba/PR – Brasil

E-mail: clauzanchetta@ig.com.br

Daniele Barbieri

Cidade: Curitiba/PR – Brasil

E-mail: encormen@bol.com.br