



PSICOLOGIA CORPORAL E ESTRESSE NO AMBIENTE EMPRESARIAL

Andressa Melina Becker da Silva

RESUMO

Quem nunca conheceu alguém ou se deparou com uma situação estressante? Parece-nos tão comum, é algo tão comentado que acaba gerando certa conformidade. Mas será que a resignação é coerente ao ser humano? Logicamente não. Então, gera-se outra questão: porque aceitamos o que é socialmente imposto? Com o passar dos anos a sociedade vêm exigindo cada vez mais dos seres humanos, seja na educação ou no trabalho. A concorrência exacerbada faz com que haja um estresse jamais observado. Muitas patologias são encontradas em nosso mundo devido à correria diária, a globalização e inúmeras horas que nos expomos aos elementos estressores. Esse trabalho tem por objetivo verificar a relação da Psicologia Corporal e o Estresse no ambiente empresarial, apresentando como o estresse está envolvido no ambiente empresarial, qual a influência do mesmo para o psicológico de funcionários e contratadores e ainda, como a Psicologia Corporal pode ser utilizada para reduzir esse processo.

Palavras-chave: Empresas. Estresse. Psicologia Corporal.

Estresse é uma palavra atualmente banalizada, pela alta incidência em nossa sociedade. Porém, cria-se um descaso preocupante. Sabe-se que há vários sintomas e respostas fisiológicas negativas às situações de estresse, então é necessário que se dê mais atenção a esse desequilíbrio biopsicossocial.

Para se iniciar uma discussão mais consistente sobre o caso, primeiramente se faz necessário conhecer a conceituação sobre o assunto. Nieman (1999, p. 246) diz que “O estresse é qualquer ação ou situação (estressor) que submete uma pessoa a demandas físicas ou psicológicas especiais”.

As respostas apresentadas ao estresse variam em cada pessoa, devendo ser levado em consideração todo o desenvolvimento desde o período intra-uterino até a vida adulta. Porém, há certo padrão entre as respostas encontradas, variando a sua intensidade. Atkinson *et al.* (2002) relaciona as reações psicológicas e fisiológicas ao estresse, portanto são elas: Reações psicológicas – ansiedade, cólera e agressão, apatia e depressão e



enfraquecimento cognitivo; Reações fisiológicas – aumento da taxa metabólica, aumento da frequência cardíaca, dilatação das pupilas, elevação da pressão arterial, tensão dos músculos e secreção de endorfinas e ACTH.

Greenberg (2002) explica que quando um indivíduo se depara com um estressor, a parte do corpo que percebe por primeiro esse estressor mandará via nervos uma mensagem ao cérebro. Essa mensagem passará pelo Sistema de Ativação Reticular (SAR) ou seguirá para o sistema límbico e tálamo. Então o hipotálamo entra em ação, ativando dois principais trajetos ao estresse: o sistema endócrino e o sistema nervoso autônomo. O sistema endócrino libera o fator de liberação de corticotropina (CRF), o qual vai ativar a hipófise na base do cérebro a secretar hormônio adrenocorticotrópico (ACTH). Este então ativa o córtex das supra-renais ou adrenais para secretar hormônios corticóides. Para a ativação do sistema nervoso autônomo, uma mensagem é enviada pela parte posterior do hipotálamo via sistema nervoso para a medula adrenal. Quando o hipotálamo anterior libera CFR, e a hipófise o ACTH, a camada externa das glândulas adrenais, o córtex adrenal, secreta glicocorticóides (sendo o cortisol o principal hormônio) e mineralcorticóides (sendo a aldosterona o principal hormônio).

Do ponto vista de Lowen (1986), o destino do homem moderno é ser neurótico e ter medo da vida. Ele justifica esta idéia apoiado na definição de homem moderno como sendo um membro de uma cultura cujos valores predominantes são o poder e o progresso. O homem moderno não é incentivado a ser e sim a fazer sendo assim a “geração da ação”, cujo lema é “faça mais, sinta menos”.

Ainda Lowen (1986) afirma que o indivíduo neurótico está em conflito consigo mesmo. A luta interna se dá pelo o que a pessoa é e o que ela pensa que deveria ser. O ego tenta dominar o corpo, o racionalismo supera o sentimentalismo e há uma ânsia em superar medos e ansiedades. Muitas vezes este conflito está inconsciente e como resultado esvazia a energia do indivíduo e destrói sua paz de espírito.

Lowen (1986) escreve que por medo de seu destino, o homem moderno tenta mudá-lo e por ironia do próprio destino acaba concretizando-o. As



SILVA, Andressa Melina Becker. Psicologia Corporal e Estresse no Ambiente Empresarial. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

peças têm medo de serem elas mesmas, criam papéis, máscaras, para esconderem seu verdadeiro ser. Quando crianças não puderam se expressar como elas mesmas (“não chore”, “não fique triste”, “não grite”, “não corra”, “não pule”, “ponha um sorriso neste rosto”), não foram aceitas pelos seus pais como elas eram, e precisaram fazer o que eles queriam em troca de amor. Com isso perderam sua autenticidade, viraram pessoas “mecânicas”. Lowen (1986) diz que quando perdemos nossa autenticidade, perdemos também a sensação de sermos. Quem vive um papel durante a vida toda, geralmente convive com muita fadiga, irritabilidade e frustração. Para Lowen (1986), quando alguém vive para desempenhar um papel, tem como resultado final sempre a depressão.

Lowen (1983) aponta a depressão como sendo um estado de falta de energia que impossibilita a pessoa de reagir, causada por objetivos irreais que não têm relação com suas necessidades básicas de ser humano. É possível afirmar que o estresse é desencadeado psicologicamente pelo mesmo processo. A sociedade contemporânea exige muito dos seres humanos, seja no sentido físico, psicológico, profissional ou social, sendo que essas exigências não são compatíveis com nossa capacidade humana. Pensa-se e esperam-se comportamentos semelhantes a máquinas, mas o funcionamento corporal e mental não pode ser comparado à máquinas. Cria-se, portanto, uma ansiedade exacerbada por não atingir os objetivos socialmente impostos, além do que, nos condicionamos a tentar cumpri-los, criando assim um quadro de estresse exacerbado que nos submete a uma depressão.

Como o estresse é um desequilíbrio biopsicosocial, é necessário, portanto, tentar reencontrar esse equilíbrio, nos permitir mais e apreciar nosso verdadeiro *self*. A Psicologia Corporal, em qualquer forma de trabalho, tenta fazer isso, envolvendo mente, corpo e sensações de maneira simultânea, sem haver segmentações. “A Psicologia Corporal, é uma abordagem que busca compreender todo ser visto como uma unidade de energia, que contém em si dois processos paralelos: o psiquismo (mente) e soma (corpo)” (VOLPI, VOLPI, 2003). Isso é baseado em que o corpo influencia a mente, assim como o



funcionamento psicológico pode transformar o corpo, assim é impossível separar essas duas estruturas.

O trabalho desenvolvido por essa abordagem engloba uma parte analítica, em que se observa a história de vida da pessoa, sua forma de ser, de se sentir e de se relacionar com a sociedade, mecanismos de defesa, estruturação corporal e energética. Essa parte analítica foi inspirada na Análise do Caráter de Reich (1995). Além disso, trabalha-se simultaneamente com exercícios corporais que levam no geral o mesmo nome, sendo exercícios bioenergéticos. Esses exercícios são divididos em categorias e objetivam centrar o indivíduo, buscar o verdadeiro *self* e fazer com que a energia circule pelo corpo inteiro proporcionando uma saúde vibrante, afinal são realizados para reduzir couraças musculares que estão ancoradas nas couraças psíquicas.

Reich (1995) afirma que é em torno do ego que a couraça se forma e descreve como conflito entre as exigências pulsionais e um mundo externo que frustra essas experiências. A couraça do ego tem um equivalente muscular, sendo representado por uma hipertonia ou rigidez muscular. A couraça portanto, é um sinal de perturbação da mobilidade vegetativa do sistema biológico como um todo havendo couraças musculares e psíquicas.

Toda pressão (estresse) produz tensão no corpo. Normalmente, após a pressão ser aliviada a tensão some. Porém, tensões crônicas são permanentes e causam endurecimento muscular. As tensões podem ser geradas desde a vida intra-uterina e permanecer e/ou surgir na vida adulta. Tudo depende de como fomos estruturados e cuidados. Nossas lembranças emocionais estão diretamente relacionadas a esse processo.

Essas tensões perturbam a saúde emocional pela perda de energia. Quando há uma contração muscular crônica a energia fica impossibilitada de circular, permanecendo contida naquela região. Esse processo bloqueia algum movimento (seja ele meramente fisiológico, ou expressivo). Percebe-se visualmente quando uma região está encouraçada. Num corpo, vibrações abruptas são um sinal de que a excitação ou carga não está fluindo livremente.



A Bioenergética utiliza massagem, pressão controlada e toques suaves para relaxar a musculatura contraída. Quando as tensões são aliviadas ou o músculo relaxa, as vibrações tornam-se sutis. A análise dos conflitos reprimidos, a liberação de sentimentos suprimidos e a dissolução das tensões e bloqueios musculares crônicos têm o propósito de aumentar a capacidade da pessoa ao prazer. Porém, os exercícios, sendo trabalhados isoladamente darão um resultado parcial. Para se obter total resposta é necessário agregar os exercícios à terapia (parte analítica).

Os exercícios ajudam no autoconhecimento através do: aumento do estado vibratório do corpo, *grounding* (contato com o chão, contato com o seu eu), aprofundamento da respiração, agudização da autoconsciência, ampliação da auto-expressão. Além disso, eles podem melhorar a aparência, intensificar a sexualidade e promover a autoconfiança.

Ao realizar exercícios bioenergéticos deve-se ficar atento à respiração, que é fundamental. Estar em contato é um processo de sentir as contrações e tensões que bloqueiam o fluxo de excitação e sentimento. Apenas sentindo a tensão é que a pessoa pode libertá-la. A respiração é fundamental, pois é através dela que conseguimos oxigênio para manter o metabolismo. Padrões desorganizados de respiração, devido a tensões musculares, a limitam. A respiração saudável é uma ação do corpo todo. Peito, abdômen, pelve, garganta, voz devem estar em sincronia para tal ato. Todos os segmentos devem ser/estar desencorçados para que a onda expiratória vá da boca para baixo sem bloqueios.

O exercício mais primordial de todos é o *grounding* que é a sensação de contato entre os pés e o chão, implicando em fazer o indivíduo sentir-se mais perto da terra. A pessoa está conectada com o solo e não “suspensa no ar”. Pode-se entender também para significar que a pessoa sabe onde está e, portanto sabe quem é. Num sentido mais amplo, representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas de sua existência. O resultado imediato é que aumenta seu senso de segurança.

Há exercícios básicos de focalização, alongamento, aquecimento e soltura; exercícios expressivos para ajudar as pessoas a expressar seus



sentimentos, ajudando-as a entrarem em contato com partes dos sentimentos suprimidos de sua personalidade. Expressá-los num contexto controlado descarrega muito da excitação, de modo que o sentimento pode ser mantido dentro de limites adequados; exercícios que se destinam a intensificar as sensações na área pélvica e a soltar a pelve para um maior prazer sexual. Além de técnicas de massagem (LOWEN; LOWEN, 1985).

Como apontado anteriormente, há reações físicas e psicológicas ao estresse. Acredito, porém, que muitas dessas reações podem ser evitadas utilizando-se a Análise Bioenergética. Abaixo virão argumentações de como os exercícios bioenergéticos podem ajudar na redução do estresse.

Os exercícios de focalização (massagem facial, alongamento, grounding...), por exemplo, auxiliam a pessoa a projetar objetivos atingíveis, centrando-a em seu poder de realização, permitindo que ela tenha um maior conhecimento de suas capacidades, evitando com que se deprima por não cumprir o imposto pela sociedade. O autoconhecimento é importantíssimo nesse aspecto.

Exercícios de aquecimento (sacudir para soltar o corpo, pular devagar, pular corda, balançar para frente e para trás com os pés) ajudam a mobilizar o corpo, ativando a circulação sanguínea e a energia de forma dinâmica e expressiva. Já os de soltura (soltar o corpo balançando-o), auxiliam no relaxamento de tensões musculares propiciando uma diminuição de um dos principais sintomas físicos do estresse (tensão muscular).

Os exercícios expressivos (espernear, esticar para alcançar, golpear com os braços, fazer birra, expressar a raiva...) auxiliam na liberação de sentimentos reprimidos. É possível observar em algumas pessoas estressadas uma agressividade exacerbada. Muitas vezes essa raiva e agressividade é interiorizada e a pessoa somatiza com infarto agudo do miocárdio, ou com hipertensão arterial, diabetes ou até mesmo câncer. Esses exercícios expressivos trazem a possibilidade de exteriorização desses sentimentos, fazendo com que o indivíduo saiba que é possível manifestá-los mesmo em meio a uma sociedade repressora, mostrando que sensações são possíveis e



SILVA, Andressa Melina Becker. Psicologia Corporal e Estresse no Ambiente Empresarial. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

que devem ser libertadas. Melhor ainda, a Bioenergética auxilia na canalização desses sentimentos.

Seguindo a mesma idéia, há exercícios que proporcionam um aumento do prazer sexual (balanço da pelve, alongamento e relaxamento dos músculos internos da coxa, vibração dos músculos internos da coxa, vibração pélvica...). Com um corpo sem couraças (ou, para não pensar de forma utópica, com uma intensidade reduzida delas), é possível que a energia flua livremente e que seja descarregada de forma mais eficaz através do ato sexual, portanto haverá maior prazer. É lógico pensar que se a pessoa consegue expressar seus sentimentos e conseguiu reduzir as suas couraças a ponto de ter um orgasmo completo, sua plenitude vital será conquistada, não existindo espaço para o estresse se manifestar.

Há também a massagem, que além de relaxar pode servir como diagnóstico corporal, percebendo-se os pontos de tensão. Mas o que se deve ressaltar é que os exercícios são importantes e podem ser feitos em casa sem acompanhamento, porém ao ser agregado a uma terapia analítica, juntamente com o profissional qualificado haverá melhores resultados.

O ambiente empresarial é caracterizado por cobranças diárias, rotina corrida, pessoas sem tempo, à flor da pele, e principalmente muito estresse. Com o avanço da Globalização e essa liquidez do mundo, conforme explica Bauman (2003), a vida e as relações se tornam cada vez mais superficiais, e as exigências no Mercado de trabalho se tornam altíssimas pela alta concorrência.

Muitas são os trabalhos realizados dentro da Psicologia Corporal. Porém, com a velocidade de informações que vivemos hoje e a falta de tempo das pessoas em se proporem à fazer terapia, acredita-se que a Análise Bioenergética talvez seja a mais aplicável dentro do ambiente empresarial. Primeiramente por ser mais conhecida mundialmente, e depois por ter a possibilidade de trabalhar sintomaticamente com cada indivíduo. Sendo assim, corpo e mente unidos, centrados e energizados, não haverá espaço para o estresse.



SILVA, Andressa Melina Becker. Psicologia Corporal e Estresse no Ambiente Empresarial. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN - 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

ATKINSON, R. L.; ATKINSON, R. C.; SMITH, E. E.; BEM, D. J.; INOLEN-HOEKSEMA, S. **Introdução à psicologia**: de Hilgard. 13^a ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BAUMAN, Z. **Amor líquido**: Sobre as fragilidades dos laços humanos. Cambridge: Jorge Zahar, 2003.

GREENBERG, J. S. **Administração do estresse**. 6^a ed. São Paulo: Editora Manole, 2002.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

LOWEN, A. **Medo da Vida**: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus Editorial, 1986.

LOWEN, A. **O Corpo em Depressão**: As bases biológicas da fé e da realidade 5^a ed. São Paulo: Summus, 1983.

NIEMAN, David C. **Exercício e saúde**. São Paulo: Manole, 1999.

REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich: A Análise Bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

AUTORA

Andressa Melina Becker da Silva/PR - Mestranda em Ed. Física pela UFPR, Cursando Psicologia pela UTP, Especialização em Psicologia Corporal e Residência em Análise Reichiana pelo Centro Reichiano - Curitiba/PR. Professora de Ed. Física e Dança. Ministra palestras sobre Ed. Física, Estresse, Psicologia Corporal e Psicologia Esportiva. Terapia individual e em grupo.

E-mail: andressa_becker@hotmail.com