

LOWEN E DEJOURS: JUNTOS A FAVOR DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Camila Veiga de Lara
José Henrique Volpi*

RESUMO

Christophe Dejours em sua teoria e técnica concede à palavra lugar de destaque. Alexander Lowen, sem desvalorizar a palavra, enfatiza o corpo e a intervenção corporal. Nesta proposta, aliamos Análise Bioenergética de Lowen a Psicodinâmica do Trabalho de Dejours como estratégia de atuação profissional na melhoria da qualidade de vida no trabalho e dos trabalhadores. Embora o *corpus* desta pesquisa tenha sido profissionais de enfermagem, a junção das duas teorias proporcionará aos trabalhadores de qualquer área recursos para nomear e elaborar o sofrimento causado pelo trabalho.

Palavras-chave: Bioenergética. Enfermagem. Psicodinâmica do Trabalho. Qualidade de vida.

.....

Quando se fala em qualidade de vida, queremos enfatizar o bem-estar do ser humano em seus aspectos físicos, energéticos, emocionais e espirituais, que o permite encarar os obstáculos da vida com serenidade e determinação, a fim de superá-los com o menor estresse possível.

Em se tratando de qualidade de vida no trabalho, podemos afirmar que esse é um grande desafio, pois é o trabalho, um dos elementos que mais interferem nas condições de qualidade de vida das pessoas. Vida sem trabalho não tem significado, pois é por meio dele que sobrevivemos e nos tornamos seres participantes e essenciais para a sociedade. Segundo Fernandes (2004, p.1) “trabalho atualmente significa necessidade e razão de vida, e, lugar comum, forma a identidade do indivíduo; a profissão caracteriza o seu ser; e o indivíduo é sua profissão.”

Trabalhar permite ao indivíduo realizar-se enquanto sujeito, sendo fonte de prazer, no entanto, também pode ser fonte de sofrimento. O trabalhador sofre e adoce quando o trabalho não tem sentido, quando é privado da possibilidade de adaptar suas tarefas e a organização do trabalho as suas necessidades física e psicológicas.

O trabalho se dá através do binômio contribuição/retribuição. Em troca de todo envolvimento as pessoas que trabalham esperam retribuição e essa retribuição é um ingrediente essencial da saúde mental, isso por que a maioria dos indivíduos tem falhas em sua identidade herdadas da infância, sendo assim, Dejours (2007, p. 20) afirma que:

para a maioria de nós a identidade não se constrói apenas a partir do eu, mas a partir da confirmação do olhar do outro [...] a identidade é a armadura da saúde mental. Toda descompensação psicopatológica é centrada por uma crise de identidade.

Ainda segundo Dejours (2007), a dinâmica da construção da identidade se dá em dois campos, o primeiro íntimo ou erótico é o amor, o segundo é o campo social, que passa sempre pelo trabalho, pelo reconhecimento de seu fazer. Sendo assim, o trabalho constitui uma segunda chance para construção da identidade e da saúde mental.

A saúde de uma organização passa necessariamente pela saúde de seus trabalhadores. O funcionamento de uma equipe ou organização será saudável na medida em que as relações forem saudáveis. Para isso, os conflitos precisam ser enfrentados e administrados, tornando o clima predominantemente cooperativo. “A aprendizagem do relacionar-se só é possível através da prática constante do falar de si na relação com o outro.” (ALVES e CORREIA, 2007, p. 92)

A definição da Organização Mundial da Saúde – OMS, formulada em 1948, divulgada na carta de princípios, define saúde como sendo um estado de bem estar físico, psíquico e social (SCLIAR, 2007). Dejours (2007) acredita que saúde é um ideal desejável, um ponto de referência ou de partida, servindo como base para ações e condutas individuais para tentar conquistá-la. Segre e Ferraz (1997) propõem o conceito de saúde como sendo “um estado de razoável harmonia entre o sujeito e a sua própria realidade”.

As patologias relacionadas ao trabalho estão em ascensão. Segundo Dejours (2007) as mais preocupantes, atualmente, podem ser reunidas em quatro categorias: Patologias da sobrecarga – burnout, karôshi (morte por excesso de trabalho), disfunções músculo-esqueléticas; Patologias pós-traumáticas – conseqüências das agressões sofridas no exercício da atividade

profissional; Patologias do assédio – consideradas patologias da solidão, pois a desestruturação dos mecanismos de defesa coletivos e de solidariedade tem fragilizado os trabalhadores; Depressões, tentativas de suicídio e suicídio.

Fundamentamos a construção desta pesquisa nos profissionais da enfermagem, por fazer parte da minha rotina profissional, como psicóloga organizacional de um hospital, responsável pela prevenção e promoção de saúde dos trabalhadores.

Meu interesse em pesquisar esse tema se deu em virtude de perceber o quanto os profissionais da enfermagem sofrem e adoecem. Lidam diariamente com a dor física e emocional de seus pacientes e familiares, com a morte e o luto. Sofrem, portanto pela especificidade do trabalho, pela sobrecarga e pela falta de condições de trabalho, pela forma como se dão as relações com as chefias, com a equipe médica e até mesmo com os colegas, sofrem pelo excesso de exigências, enfim adoecem por ter de enfrentar todas essas adversidades e ainda lidar com a falta de reconhecimento e valorização do seu trabalho, do seu fazer. Apesar de o foco ser o profissional da enfermagem, a proposta pode ser desenvolvido com qualquer classe de trabalhadores.

A enfermagem surgiu como uma profissão essencialmente feminina, relacionada ao ato de cuidar. Foi executada até o final da idade média, por religiosas, viúvas, virgens, tendo como objetivo central a caridade. A profissionalização da enfermagem teve início em 1854 com Florence Nightingale, nobre inglesa, que serviu como voluntária nos hospitais militares durante a guerra. No Brasil, nas últimas décadas do século XIX é que se deu o processo de profissionalização da enfermagem, com exigências de treinamento e remuneração.

O processo de trabalho transformou-se e se complexificou ao longo do tempo, tornando o profissional mais autônomo. No entanto, o que antes era direcionado para um cuidar holístico do paciente precisou ser fragmentado para melhorar a organização e a produtividade do serviço. De acordo com Borsoi e Codo esta é uma divisão do trabalho, semelhante a uma linha de montagem, onde quem circula é o funcionário. Assim o trabalho de cuidar adquiriu o caráter de mercadoria o que produziu efeitos danosos na saúde e no psiquismo do trabalhador. (BORSOI & CODO, 1995 *apud* HADDAD, 2000)

O trabalho do profissional da enfermagem, por sua própria natureza e característica, revela-se suscetível ao fenômeno do estresse ocupacional, devido ao fato das atividades desenvolvidas serem fortemente tensiógenas, em função das prolongadas jornadas de trabalho, do número limitado de profissionais, pela dinâmica do trabalho que abarca eventos de toda natureza como a evolução repentina do estado de saúde de um paciente, pela falta de reconhecimento profissional e até mesmo por questões ergonômicas que tornam o trabalho ainda mais penoso. De acordo com Ferreira e Martino (2006), a Organização Internacional do Trabalho (OIT) reconhece que praticamente todas as profissões padecem de estresse, porém a enfermagem é apontada como uma das mais estressantes.

Outro complicador é que a dinâmica do trabalho da enfermagem não leva em consideração os problemas do trabalhador, enfrentados dentro e fora do trabalho; espera-se do trabalhador que ele jamais expresse ao paciente seu descontentamento, e esteja sempre sereno, transmitindo ao paciente confiança e competência. Repetindo assim, a máxima do homem moderno, que segundo Lowen (1986), não é incentivado a ser e sim a fazer “faça mais, sinta menos”, podemos perceber que nesse exercício de contenção o profissional deixa de ser ele mesmo e é obrigado a criar papéis, usar máscaras, o que segundo Lowen gera fadiga, irritabilidade e frustração.

Diante desta realidade o profissional esforça-se para prestar uma assistência de qualidade, mas não tem condições de cuidar, pois também não é cuidado. Trabalhadores doentes cuidam de pacientes doentes. Muitos sem identificar e entender o que está acontecendo, atuam, faltando ao serviço, agredindo colegas, pacientes e superiores, desrespeitando normas e por fim, adoecendo. Segundo Dejours (2007, p.18) “trabalhar não é apenas produzir, implica necessariamente na transformação do eu”.

A partir dos pressupostos de Lowen (1986), podemos apontar outro fator de sofrimento que acompanha esses trabalhadores que é a luta interna entre o que a pessoa é e o que pensa que deveria ser, ou entre o trabalho que desenvolve e o trabalho que pensa que poderia desenvolver. Esse conflito, muitas vezes inconsciente esgota as energias do indivíduo.

O médico americano Alexander Lowen, criou a Análise Bioenergética na década de 50, uma forma de terapia, considerada neo-reichiana por incluir novos conhecimentos teóricos e técnicos aos trabalhos iniciados por Reich, o pai da Psicologia Corporal que segundo Volpi e Volpi (2009, p.13),

é uma das escolas da Psicologia que busca compreender todo ser vivo como uma unidade de energia que contém em si dois processos paralelos: o psiquismo (mente) e o corpo (soma). Tem por objetivo reencontrar a capacidade do ser humano de regular sua própria energia, e, por consequência, seus pensamentos e emoções, podendo alcançar uma vida mais saudável.

Na Psicologia Corporal o corpo é considerado o inconsciente visível, já que para Reich a história de cada pessoa está inscrita em seu corpo. A Análise Bioenergética trabalha corpo e mente a fim de que as pessoas resolvam seus problemas emocionais e encontrem seu potencial para o prazer e para alegria de viver.

Seu fundamento básico é a relação corpo/mente, bem como a influência da dinâmica familiar na estruturação do caráter e no consequente funcionamento do organismo.

Segundo Lowen (1985), a Bioenergética é uma maneira de entender a personalidade em termos do corpo e de seus processos energéticos, que são a produção de energia através da respiração e do metabolismo e a descarga de energia no movimento. “É uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a reencontrar-se com seu corpo, e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele.” (LOWEN, 1982, p. 38).

O trabalho bioenergético se faz através de massagens, pressão controlada e toques suaves que relaxam a musculatura e exercícios que levam a pessoa a entrar em contato com suas tensões e liberá-las. Essas tensões, provocadas ou não pelo trabalho, ao longo do tempo podem tornar-se crônicas e formar couraças, que tem a função de proteger o indivíduo de experiências dolorosas, mas, no entanto, limitam a capacidade do organismo de se expressar, de viver em plenitude, pois a energia fica impossibilitada de circular.

O objetivo da Análise Bioenergética é:

ajudar o indivíduo a retomar sua natureza primária que se constitui na sua condição de ser livre, seu estado de ser gracioso e sua qualidade

de ser belo. A liberdade, a graça e a beleza são atributos naturais a qualquer organismo animal. A liberdade é a ausência de qualquer restrição ao fluxo de sentimentos e sensações, a graça é a expressão desse fluir em movimentos, enquanto a beleza é a manifestação da harmonia interna que tal fluir provoca. (LOWEN, 1982, p.38)

Entendemos esse estado de liberdade, graciosidade e beleza como sendo o conceito de saúde para Lowen, já que segundo ele, estes fatores denotam corpo e mente saudáveis.

Para Lowen (1985) a bioenergética é um caminho vibrante para a saúde, que não significa meramente a ausência de doenças, mas a condição de estar totalmente vivo e vibrante. Saúde que deverá ser a maneira primordial do ser humano estar no mundo, relacionar-se com seus pares, com a natureza, com a espiritualidade e com o trabalho. Em sendo saudável em suas relações será saudável em sua vitalidade, terá qualidade de vida e no trabalho.

Ainda segundo Lowen (1985), os exercícios bioenergéticos em si, sem o acompanhamento terapêutico, não resolvem problemas emocionais profundos, mas aumentam a vitalidade e a capacidade para o prazer, além de promover o autoconhecimento através do aumento do estado vibratório do corpo, grounding (contato com o chão, com a realidade), aprofundamento da respiração, agudização da autoconsciência e ampliação da autoexpressão.

De acordo com Alves e Correia (2007), são princípios básicos da bioenergética – respiração, enraizamento, sonorização, movimento e autoexpressão. A respiração possibilita maior contato com os sentimentos, a sonorização aliada aos movimentos de desbloqueio facilita a expressão das emoções, e o grounding proporciona o contato com a realidade, com o self. O que no trabalho desenvolvido no ambiente organizacional facilita o desenvolvimento de confiança nas equipes, ampliando por consequência toda possibilidade de uma vida saudável.

Dejours, psiquiatra e psicanalista francês, em seu trabalho concede a palavra um lugar central. Inicialmente influenciado pela escola de Psicopatologia do trabalho, tenta compreender o sofrimento psíquico no trabalho, estabelecendo relações entre os constrangimentos organizacionais e possíveis descompensações psicológicas dos indivíduos. Pesquisando percebe que os trabalhadores não eram passivos diante das imposições

organizacionais, sofriam sim, mas buscavam se proteger para não adoecer. Criavam estratégias defensivas, individuais ou coletivas para preservá-los do sofrimento e que apesar da violenta deterioração de muitas situações de trabalho, frequentemente os trabalhadores conseguiam evitar o adoecimento.

Quando deixa então de pesquisar a psicopatologia e passa a pesquisar a “normalidade”, nomeia seu campo de pesquisa e as teorias que passa a formular de Psicodinâmica do Trabalho. Segundo Dejours (2007) a Psicodinâmica e a Psicopatologia do Trabalho procuram compreender como e porque o mesmo trabalho pode forjar uma dinâmica de destruição, ou ao contrário, de construção da saúde.

Sznelwar e Uchida (2004) destacam que não se deve confundir “estado de normalidade” com “estado saudável”, pois a normalidade pode significar:

um equilíbrio saudável [...] ou o mascaramento de um sofrimento atroz, ou seja, o estabelecimento de um precário equilíbrio entre as forças desestabilizadoras dos sujeitos e o esforço destes e dos grupos no sentido de se manterem produtivos e atuantes à custa de muito sofrimento.

A patologia surge quando, os mecanismos de defesa, individuais ou coletivos, não mais funcionam, quando se rompe o equilíbrio e não é mais possível contornar o sofrimento.

A Psicodinâmica do Trabalho tem como premissa metodológica o falar e ser ouvido. Dejours considera esse movimento como uma das mais poderosas formas de refletir sobre a própria experiência. Conforme lembra Ferreira parafrazeando Dejours (2007, p. 98) “A enunciação da experiência permite sua elaboração. A palavra faz nascer o que não existia antes de ser pronunciada. A expressão é profundamente transformadora calar, com o tempo, pode nos fazer adoecer.”

Lowen (1982, p. 42) corrobora a posição de Dejour dizendo que “o prazer e a satisfação são [...] o resultado imediato das experiências de auto-expressão. Limite o direito de uma pessoa a sua auto-expressão e você estará limitando suas oportunidades de prazer e de vivência criativa.”

E é neste lugar, de valorização da palavra que se dará o encontro entre a Bioenergética e a Psicodinâmica do Trabalho, pois a proposta de trabalho será o desenvolvimento de um grupo de expressão, onde, em um espaço de ética,

estes terão condições para discutir questões ligadas a suas vivências e experiências, tais como: organização do trabalho, condições de trabalho, relações interpessoais, entre outros temas, ou seja, o trabalhador terá espaço para nomear o sofrimento e construir um consenso entre o coletivo, criando assim, segundo Arendt (apud Sznalwar e Uchida 2004) “uma linguagem comum, que leva a uma nova inteligibilidade, uma nova interpretação e um novo sentido ao trabalho”.

Quando se trata de sofrimento no trabalho a terapêutica individual não resolve, pois não esgota a causa do sofrimento. A transformação e as mudanças precisam ser pensadas pelos trabalhadores. O grupo disponibilizará instrumentos para que juntos os trabalhadores possam conjurar o sofrimento, o que não significa que ele será anulado, mas transformado.

O grupo será um local de manifestação de histórias que não podem ficar adormecidas no silêncio, será um espaço coletivo de discussão e palavra, um espaço para pensar, sentir e simbolizar. Proporcionará momentos de conhecimento, aceitação, escuta e acolhimento. Permitirá que em conjunto os trabalhadores transformem o sofrimento que é potencialmente patogênico em sofrimento criativo. Segundo Dejours (2007) o sofrimento está sempre rondando o trabalho, mas ele pode ser um ponto de partida e não uma consequência lastimável.

O falar, a enunciação da palavra, será mediado pelos toques e exercícios da bioenergética, que serão utilizados como um recurso para facilitar a expressão já que no trabalho há pouco espaço para expressão de sentimentos, e frequentemente as pessoas têm dificuldade de verbalizar, em especial suas dificuldades e fraquezas e conseqüentemente adoecem cada vez mais e mais cedo, adoecem física e/ou mentalmente.

O medo do novo, enfrentado durante o início do grupo, que pode levar os participantes a privilegiar o racional ao invés do emocional, será minimizado pela estimulação corporal que favorecerá a cura da cisão corpo mente, promovendo a distribuição de energia por todo corpo.

O grounding será a base que favorecerá a coragem para expressão, dando profundidade. A mobilização do pescoço, a expressão de sons, a

atenção a respiração e o trabalho com as pernas promoverão a segurança e a energia necessária para expressão e a entrega do grupo.

O grupo tentará promover uma nova relação entre o trabalhador e a organização do trabalho, pois quando está relação é bloqueada o sofrimento começa, a energia fica acumulada no aparelho psíquico, por impossibilidade de descarga, ocasionando sentimentos de desprazer e tensão. Diante da impossibilidade de descarregar a energia ela volta para o corpo através das somatizações, gerando couraças e outras doenças. Assim, os trabalhadores terão condições de identificar sinais de sofrimento, que outrora foram considerados normais por eles mesmos, como: dores musculares, cefaléia, insônia, alergias, queda de cabelo, irritação contínua, entre outros.

Portanto, a proposta do grupo é acolher os trabalhadores, atuando de maneira preventiva e terapêutica, tornando-os, através da escuta e do trabalho corporal, conscientes de seus sentimentos, tensões, e estratégias utilizadas para dar conta do sofrimento vivido no trabalho, auxiliando-os assim a prestar uma assistência adequada aos pacientes e principalmente trabalhar com prazer e equilíbrio, cômicos de suas necessidades e potencialidades, com seus sentimentos de impotência, ansiedade e medo minimizados, em um estado de razoável harmonia com sua própria realidade.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. P.; CORREIA, G. W. **O corpo nos grupos**: experiências em Análise Bioenergética. Recife: Libertas, 2007.

DEJOURS, C. **Psicodinâmica do Trabalho**: Contribuições da Escola Dejouriana à Análise da Relação Prazer, Sofrimento e Trabalho/ Christophe Dejours, Elisabeth Abdoucheli, Christian Jayet; Coordenação Maria Irene Stocco Betiol; tradutores Maria Irene Stocco Betiol...et AL. São Paulo: Atlas, 1994.

FERREIRA, L. R. C.; MARTINO M. M. F. O estresse do enfermeiro: Análise das publicações sobre o tema. **Revista Ciências Médicas**, Campinas, nº15(3): 241-248, maio/jun., 2006.

FERNANDES, J. Reich para além da clínica: aplicação de princípios reichianos ao trabalho. 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]

HADDAD, M. C. L. Qualidade de vida dos profissionais da enfermagem. **Revista Espaço para a Saúde**, nº2, 75-88, jun., 2000.

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

LOWEN, A. **O medo da vida: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo**. São Paulo: Summus, 1986.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

MENDES, A. M. et al. **Diálogos em psicodinâmica do trabalho**. Brasília: Paralelo 15, 2007.

SCLIAR, M. História do Conceito de Saúde. **PHYSIS: Revista Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 17(1):29-41, 2007.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Dinâmicas da Psicologia Corporal aplicadas a grupos**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009, vol.1.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Revista de Saúde Pública**, v. 31, nº 5, São Paulo, 1997.

SZNELWAR, L.; UCHIDA, S. Ser auxiliar de enfermagem: um olhar da psicodinâmica do trabalho. **Revista Produção**. v.14, nº 3, São Paulo, set./dez. 2004.

.....

AUTORA

Camila Veiga de Lara/MS - é Psicóloga da Seção de Medicina do Trabalho e Assistência ao Servidor do Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados. Especialista em Gestão Avançada em Recursos Humanos. Cursando Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: camilaveigalara@hotmail.com

ORIENTADOR

José Henrique Volpi/PR – CRP-08/3685 - Psicólogo, Analista Reichiano, Psicodramatista, Mestre em Psicologia da Saúde (UMESP), Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento. Diretor do Centro Reichiano-Curitiba/PR.

E-mail: volpi@centroreichiano.com.br