

PSICODRAMA NO COMBATE AO STRESS

Marta Echenique

O stress é uma reação de adaptação ao meio. O organismo busca o equilíbrio por um impulso natural e, quando não consegue, faz um esforço extra para recuperá-lo. Em certa medida, o stress pode ser até benéfico, pois estimula a atenção ao meio ambiente e a prontidão nas respostas. No entanto, quando esse esforço supera o limite que o indivíduo pode suportar e quando os estímulos estressantes são contínuos e de longa duração, ele pode provocar as mais diversas doenças. Dessa forma, o corpo emite sinais de que mudanças devem ser feitas.

O stress pode ocorrer como uma resposta adaptativa a estímulos externos desagradáveis, intensos e súbitos – situações traumáticas, acidentes, perda de um ente querido, roubos, perda do emprego, perda da liberdade – ou até mesmo devido a acontecimentos positivos que impliquem em uma mudança brusca na vida de uma pessoa – tais como ficar rico de repente, casar-se, mudar de país, férias prolongadas com a família, etc. Isto significa que fatores ruins e bons podem ocasionar o stress, uma vez que tiram o indivíduo de seu ritmo natural, forçando-o a adaptar-se a novas situações.

Pessoas com estruturas psíquicas diferentes terão respostas diferentes. Ainda que submetidas às mesmas circunstâncias, podem ter reações bastante distintas, podendo uma desencadear o stress e a outra, não. Neste caso, as variáveis são fatores internos que levam a reações mais ou menos intensas e com diferentes graus de adequação.

Às vezes, isoladamente os estímulos não são excessivamente fortes ou intensos, mas várias pequenas pressões se acumulam e sobrecarregam o organismo: problemas financeiros, profissionais, familiares, dificuldades com chefes e colegas, situações de vida, doenças, acidentes, correria, insegurança, trânsito difícil, etc. A aceleração das mudanças do mundo atual exige adaptações e malabarismos em todos os setores da vida e é bastante difícil manter-se equilibrado num mundo cada vez mais desequilibrado.

Nas organizações de trabalho, o grande desafio é a conciliação entre as necessidades operativas e funcionais do mundo dos negócios e a busca de realização pessoal a partir de desejos e sonhos individuais. Conciliação entre a saúde de empresa e a saúde dos indivíduos. Por exemplo, a situação de stress se instala em funcionários requisitados além de seus limites para que as suas empresas sejam cada vez mais competitivas no mercado. Este fator é um constante gerador de esforço muito grande, que leva ao stress.

Nem sempre as pessoas têm consciência da medida em que estão se violentando para se inserir no mercado de trabalho ou da existência de conflitos de toda a ordem que dão origem a stress, tanto a nível individual como grupal, e em que medida fatores coletivos e supra-individuais estão envolvidos.

As contradições não esclarecidas desgastam e desviam os propósitos mais autênticos, ao passo que a percepção dos conflitos, um claro discernimento dos valores envolvidos e a organização de prioridades,

a partir da tomada de consciência que distingue o que é importante do que é irrelevante, possibilita escolhas coerentes e uma vida saudável.

O resgate do humano passa por uma ampliação da consciência e pela mobilização dos indivíduos para vivenciarem a realidade a partir do reconhecimento dos conflitos e das diferenças, bem como pela percepção e valorização dos espaços possíveis de ação transformadora.

O Psicodrama oferece uma efetiva possibilidade de lidar com o stress. Seu criador, Jacob Levi Moreno relacionava-se com crianças e adultos, estimulando-os a descobrirem novas formas de estar no mundo.

Novas formas de estar no mundo – isso é o que todos estamos buscando. Formas de lidar com as diferenças e com os conflitos. Formas de valorizar os recursos humanos e os da natureza. Formas de sermos coerentes com nossos ideais e respeitosos em relação aos dos outros. Formas de sermos responsáveis e produtivos e, ao mesmo tempo, fiéis à nossa verdade interior e aos nossos sonhos. Formas de permanecermos humanos num mundo que nos pressiona em direção à maquinização.

Considerando o ser humano um ser em relação e trabalhando basicamente com os vínculos e as relações interpessoais, o Psicodrama oferece uma boa resposta a essas necessidades.

A experiência psicodramática focaliza o indivíduo como centro de uma rede onde os diferentes papéis que exerce na vida podem e devem ser expressos em harmonia com o contexto em que está inserido, o que permite encontrar o equilíbrio entre as solicitações dos grupos e das organizações e as necessidades individuais de auto-desenvolvimento e realização.

A integração de conteúdos psíquicos e o desenvolvimento de atitudes coerentes e pró-ativas em relação às exigências e expectativas externas promovem sintonia entre o mundo interno e os projetos profissionais e permitem a expansão da realidade subjetiva e a fácil concretização de metas.

Em um ambiente de aceitação e segurança, ocorrem situações que permitem um crescimento gradativo do fluxo da espontaneidade e potencializam a autoconsciência. O sujeito passa a identificar seus desejos, bem como suas frustrações, a experimentar um maior sentido de quem realmente é e do que realmente quer, ao mesmo tempo em que desenvolve uma estrutura de recursos capaz de responder adequadamente às situações novas e aos compromissos assumidos, sem violação de seus valores essenciais.

O discurso compartilhado e a troca de experiências promovem formas mais adequadas de relacionamento, reforçam a identidade dos participantes e levam à co-criação de soluções operativas para responder às circunstâncias externas, expandindo os recursos disponíveis de cada indivíduo e dos grupos.