

TERAPIA COMUNITÁRIA - DO SOFRIMENTO DIFUSO PARA A CONSTRUÇÃO DE SIGNIFICADOS: UM MODELO DE ACOLHIMENTO, APLICAÇÃO E TREINAMENTO NO CAMPO DA SAÚDE MENTAL

Tânia Madureira DALLALANA*

RESUMO: Este artigo é um relato de experiência sobre a aplicação e o treinamento da Terapia Comunitária Integrativa no ambulatório de saúde mental do Complexo Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Paraná /EBSERH. Foram realizados 300 encontros de Terapia Comunitária Integrativa criando contexto terapêutico para escutar o sofrimento do outro em cada encontro do grupo; compartilhar a experiência emocionada dessa percepção relatando a própria vivência significativa e a resolução escolhida para transformar o sofrimento vivido em aprendizagens compartilhadas; reforçar as competências: individual, familiar, comunitária e cultural; desenvolver processos intersubjetivos de prevenção em saúde mental. A terapia comunitária ativa a experiência de acolhimento do sofrimento; propõe e reforça a participação e valorização da rede social; promove reflexão pela liberdade e legitimidade de narrativa de todos os presentes no espaço da terapia; e convoca a todos para a construção singular e coletiva de inter-relações mais comprometidas com o cuidado da vida.

PALAVRAS CHAVES: Saúde mental. Terapia comunitária. Sofrimento psíquico.

O processo da construção do atendimento em saúde mental no Brasil é árduo e, com o mesmo vigor, repleto de grandes transformações. Os prejuízos causados pelos DSMs (AMERICAN PSYCHIATRIC

* UFPR - Universidade Federal do Paraná. Hospital de Clínicas - Serviço de Psicologia. Curitiba – PR – Brasil. 80420-160 - t.dalla@uol.com.br

ASSOCIATION, 1994) com sua metodologia de relação linear e de disjunção sobre o sofrimento humano forçam a construção de identidades patológicas.

A insistência no uso de teorias que descrevem a condição humana por métodos de classificação priorizam compreensões unilaterais e hierarquizadas da história do sofrimento, fortalecendo a política mercadológica dos medicamentos.

Desde 1841 – com a criação do Hospício de Pedro II, na Praia Vermelha, no Rio de Janeiro (AMARANTE, 2003), até os dias de hoje – as ações para atender o sofrimento psíquico estão evoluindo para práticas em rede de resgate da identidade pessoal, familiar, social e comunitária. Valorizando e reconhecendo os indicadores de saúde nas competências e autonomia no estilo de enfrentamento das pessoas no contexto social onde vivem.

Acompanhando as transformações no campo da saúde mental, aparecem práticas clínicas ampliadas e mais congruentes com a nova agenda de discussão: atender sem causar mais opressão. Este é o grande desafio das equipes de saúde junto com as famílias.

A Terapia Comunitária Integrativa (BARRETO, 2005) é uma dessas novas metodologias. Ela cria um espaço terapêutico para que o sofrimento psíquico encontre junto ao dia-a-dia das pessoas, famílias e comunidades, lugar, expressão e transformação. Integra a saúde mental no campo da saúde coletiva. Para isso, a Terapia Comunitária propõe recursos reflexivos de abordagem de problemas e reconhece capacidades potencialmente criativas de construção de novas aprendizagens na busca de sentido para o enfrentamento do cotidiano. A ação diagnóstica neste modelo rompe com a ideia de se apresentar como uma metáfora de aprisionamento e domesticação de identidades. Ela se transforma em um diálogo construído entre pessoas, mais complexo, mais ético, mais virtuoso. A proposta da Terapia Comunitária é colocar a doença mental entre parênteses e combater a questão do perigo da reatualização e do *aggiornamento* (AMARANTE, 2003).

A frase “A liberdade é terapêutica” precisa acontecer no dia-a-dia de muitos centros de atenção em saúde. Esta liberdade também está relacionada à perda de poder dos profissionais de descrever a vida das pessoas encapsulando suas identidades pelo nome da doença, e o ganho de poder das pessoas que enfrentam fragilidades psíquicas na apropriação de suas história psíquica, social, cultural, espiritual e comunitária.

Oportunizando, desta forma, a potencialização das singularidades e recursos individuais ativados em momentos de sofrimento e a valorização dos recursos e da memória comunitária.

A terapia comunitária resgata a possibilidade de uma conversa sobre a experiência do sofrimento provoca reflexividade e ressignificação porque a emoção é seu campo de ação, “A emoção e o emocionar-se são disposições corporais que especificam a cada instante o domínio de ações em que se encontra uma pessoa, o emocionar, como o fluir de uma emoção à outra, é o fluir de um domínio de ação a outro.” (MATURANA, 1997, p.170).

Narrativas de alguns participantes:

“Ah eu aprendi com todos... isso eu aprendi hoje aqui.”

“... aprendi bastante coisa, tentar melhorar tudo aquilo que for possível.”

“Ver que a gente pode aprender...”

“... eu acho que tenho muito que aprender ainda.”

“Eu acho que vou aprender muita coisa ainda.”

“Eu achei útil que dentro dessa nossa conversa, dizer aos demais...”

“Ah, foi útil porque... ah porque a gente conhece bastante gente, vê o sofrimento dos outros, a gente passa o sofrimento pra eles, acho que é útil porque a gente sai aliviado.”

“Útil foi ver que tem pessoas que tem os problemas como eu tive...”

“Achei bom conversar com várias pessoas...”

“Ah o diálogo né, entre conversar e trocar ideias, isso daí.”

“Interessantíssimo.”

“É bom voltar.”

“Foi tudo... a alegria, a cantação... foi tudo.”

“... não podemos perder a esperança... vou sair daqui hoje já com quase que esperança.”

“... então eu venho porque eu acho que faz bem pra mim.”

“... não saio daqui cansada como acontece com algumas pessoas...”

“... aqui me fortalece muito esse tipo de grupo.”

“... estou aqui pra carregar a bateria...”

“... o que me faz retornar é que estou acreditando que isso tá melhorando...”

“... a gente tem que expor o problema da gente de qualquer jeito, tentar né pelo menos limitar um pouco o sofrimento da gente...”

“... com a comunidade aqui que eu melhorei.”

“... eu amei esse grupo...”

“... foi exatamente gostar do grupo...”

“... achei legal, conheci bastante pessoas, foi divertido.”

“... em comunitário que me ajude a superar essa dificuldade.”

“Eu acho que as experiências das pessoas que foram passadas aqui...”

“Ah, é sempre bom trocar ideias né?...”

“Ah... eu acho... quero ver se alguém passa alguma coisa pra mim...”

Nestes 12 anos de atendimento com mais de 300 terapias comunitárias e 11 capacitações de terapeutas comunitários com início em 2005, defendo e reconheço esse modelo terapêutico como uma ferramenta extremamente eficaz no campo da saúde mental nos seus diferentes níveis de complexidade.

Na formação dos terapeutas comunitários o impacto é muito intenso, a mudança de paradigma conduz os futuros terapeutas para ampliação de consciência do self terapêutico; resgata a historicidade do terapeuta, sua pertença e co-responsabilidade na construção de espaços terapêuticos aonde as pessoas tenham voz e possam pelo acolhimento do sofrimento e da competência, reconhecer a esperança em busca de novos sentidos para a existência.

Narrativas dos alunos em formação:

“Terapia Comunitária é trocar, é dividir, é somar, é diminuir, é multiplicar, é compartilhar. Trocamos nossas experiências, dividimos nossos medos, somamos nossos saberes, diminuímos nossas angústias, multiplicamos nosso amor e compartilhamos nosso viver. Na Terapia Comunitária aprendemos falar, calar, ouvir, refletir, sentir, mudar... Uma roda onde roda o acolhimento, a compreensão, a tolerância, o afeto, a esperança, a

fé, a aceitação, a confiança..., o AMOR. Terapia Comunitária para que cada SER venha “SER” tudo que pode “SER”.”

A mudança de paradigma durante as discussões e vivências nas aulas é evidente, passamos da obstinação do tratamento e do diagnosticar, para o cuidar escutando o sofrimento e ressignificando histórias e recursos sociais, culturais, pessoais, relacionais e espirituais.

“Ah! que maravilha é a existência da vida neste planeta azul. Como é bom viver e conviver, relacionar-se com pessoas e com o universo e usufruir da dádiva divina de respirar, enxergar, ouvir, andar, ajudar-se a si próprio e aos nossos companheiros de jornada. Sinto-me feliz em ter a oportunidade desta experiência do curso da TC que possibilitou me conhecer melhor, valorizar minhas competências e creio eu, em ser um ser humano melhor enquanto pessoa e como profissional. Em meus relacionamentos com as pessoas tenho buscado contribuir para minimizar as dores e os sofrimentos pelos quais o meio social nos apresenta de modo que as pessoas busquem dentro de si próprias forças e capacidades para superação e busca de soluções de seus problemas. Estou agradecida pela oportunidade de crescimento e de poder ser multiplicadora deste aprendizado.”

“E como de forma fantástica mas difícil é possível quebrar os paradigmas que temos, diante do enfoque que damos aos problemas e não tentamos nos aprofundar nas ricas histórias das pessoas, de como somos treinados para analisar, interpretar e diagnosticar as pessoas e grupos, essa sempre será a luta diária de todos nós, e um dos pontos que mais me marcou.”

O terapeuta constrói novas possibilidades de reconhecimento da realidade, acessando mais os talentos e as competências do que o fracasso e o erro, através das narrativas dos participantes da roda e das perguntas que nascem da metodologia do modelo da terapia comunitária integrativa, histórias carregadas de textos densos transformam-se em enredos de superação.

“Foi uma experiência para quebrar paradigmas entender que o ser humano é ser histórico, envolvido nos seus sistemas e redes, é ter um olhar para sua resiliência, para o que de bom, sem julgamentos, diagnóstico ou preconceito. Foi possível perceber a importância da pergunta reflexiva, em como ela pode impactar a maneira da pessoa pensar, para isso é essencial que o terapeuta esteja despido de seus julgamentos e que esteja atento aos processos envolvidos processos envolvidos nas histórias das pessoas.”

Quanto mais o terapeuta demonstra com suas perguntas interesse em entender como as pessoas definem e traduzem as experiências vividas,

uma riqueza de significados e sentidos se apresenta para todos na roda, oportunizando aprendizado que nasce do singular para o coletivo.

A Terapia Comunitária pode ser entendida como a ARCA de Moisés. Porque ARCA é o que significa esta terapia, pois se pode traduzir em uma Atitude Real de Carinho e Amor. E o atendimento às pessoas carentes, compartilhando diversas histórias é a mesma coisa.

Para mim a TC não significou apenas uma abordagem de atendimento, mas uma forma de demonstrar a preocupação e o carinho que as pessoas apresentam umas pelas outras. Pois é maravilhoso ouvir na saída duas pessoas que mal se conheciam saírem conversando e procurando caminhos para ajudar o outro. Durante sua duração, não são expostas apenas o sofrimento, mas também as conquistas daqueles que estão bem e a doação do próprio sentimento e afeto no acolhimento de quem sofre muito.

Portanto, a TC é simplesmente algo maravilhoso criado por um brasileiro e difundido por este imenso país, que ajuda a quem precisa e diminui as imensas filas proporcionadas pela falta de profissionais do SUS para atendimento psicológico. “Pessoas unidas são mais felizes e saudáveis que uma pessoa só no mundo, sem ter com quem contar nas horas tristes e alegres.”

Ser testemunho de que a rede afetiva, comunitária e dinâmica produz cuidado, e valorizar todo o contexto da história é um dos objetivos da Terapia Comunitária Integrativa, reconhecer o território da crise como recurso e abertura.

Sluzki (1996) salienta que o apoio social é a razão de ser de inúmeros grupos de autogestão e autoajuda de pacientes e familiares que sofrem de transtornos físicos ou emocionais crônicos; os programas de hospitalização parcial ou hospital dia contém, como um de seus mais importantes componentes, a possibilidade de favorecer o desenvolvimento e a consolidação de uma rede estável de relações informais e a aprendizagem ou reaprendizagem das habilidades necessárias para estabelecer, nutrir e manter relações sociais ativas.

Um dos muitos resgates desta ação está na questão dos direitos humanos. A possibilidade de uma proposta baseada na idéia de rede insere-se dentro das inter-relações que acontecem em múltiplos contextos, fazendo acontecer o resgate ético no reconhecimento do esforço que as pessoas em situação de opressão fazem para poder viver e ainda fertiliza experiências construtoras de relações de pertença na comunidade e nos grupos estimulando a estima individual e familiar.

Este reconhecimento produz colaboração entre as pessoas, porque “vamos com a cultura” de todos os envolvidos na conversação. Com a

função de estar “dentro”: compartilhar a cultura de todos e de estar “fora”: reconhecendo as diferenças culturais. Oferecendo vários modos de gerar múltiplas descrições da experiência e modos para todos mapearem o próprio intercâmbio cultural.

“O conhecimento desta metodologia por meio de diversos autores como Morin, Paulo Freire nos fez refletir nossa forma de atuação profissional, em nosso trabalho e nas ações do dia a dia, a forma como olhamos nosso cliente. Foi possível compreender que se pode olhar além do problema. Contudo de maneira geral, considero que a Terapia Comunitária Integrativa abriu um mundo de possibilidades para mim enquanto pessoa.”

“Nada do que foi será, de novo do jeito que já foi um dia, tudo passa, tudo sempre passará. A vida vem em ondas como o mar, num indo e vindo infinito. Tudo que se vê não é igual ao que a gente viu a um segundo, tudo muda o tempo todo no mundo. Não adianta fugir, nem mentir para si mesmo agora Há tanta vida lá fora e aqui dentro sempre... como uma onda no mar...”

Para mim esta música tem um significado muito especial dentro da terapia comunitária. Ela fala do futuro, do passado... do foi, de como vai ser. De capacidade de resiliência das pessoas. De como temos capacidade de superação, da nossa força interna, capaz de nos tornar resistentes. Através do nosso testemunho, da nossa própria história podemos ajudar outras pessoas. Assim como estas pessoas também tem a capacidade de nos ajudar como o relato de suas histórias. Saber lidar como o sofrimento como o próprio não é tarefa fácil e a terapia comunitária tem grande importância neste processo. A superação depende da pessoa para pessoa. É importante respeitar a tempo de cada um.

Resiliência é um termo da física, capacidade que um material tem de voltar à forma inicial após ser submetido a força, pressão. Nós humanos também temos esta capacidade. E cada força, pressão, problema e a maneira de superar também é ... mas a vida vem em ondas.. é um ir e vir infinito ! superação !”

Recebendo a escuta da historia de cada um como ajuda e reflexão para as interrogações das historias de todos, inclusive do próprio terapeuta.

“Era uma vez... era uma vez um povo que vivia em uma pequena vila. Viviam bem e se ajudavam; se benziam e com os chás se curavam. Dançavam ao som dos atabaques, se encontravam e se amavam. Os filhos que nasciam por todos eram cuidados. Bebiam de vez em quando a bebida preparada pelos anciãos. “Mas”, aí veio a eletricidade, a escola, o posto de saúde e tudo era para melhorar, como promessa dos políticos. Ficaram

empolgados, depois inseguros e depois tristes. Na verdade era um niilismo que pesava em seus corações. As crianças não eram mais livres, não criavam, não aprendiam as histórias dos seus povos e nem mais queriam aprender a tocar seus instrumentos. Cada um cuidava do seu terreno/pátio da sua casa e dos filhos. Não iam mais buscar os chás, mas procuravam o Dr. Que vinha uma vez por semana. A doença não podia acontecer a qualquer hora precisava ser agendada. Os remédios eram poderosos. Tudo era para melhorar, mas isso não estava acontecendo. A anciã das anciãs percebeu que tudo ia muito mal. Começou a abrir sua casa para bate papo sobre a vida, sob a luz das estrelas, ao entardecer. Tinha algumas regras:

- vinha quem queria. Ela os acolhia
- Ouvia-se o outro com reverência
- Não se interrompia o outro jamais
- Quando alguém se emocionava davam-se as mãos e cantavam suas canções em homenagem e como presente de esperança.
- Tudo que era falado naquele grupo ali ficava.

A anciã sempre lançava uma pergunta como um raio de luz, que a todos tocava e a muitos emocionava. Ela despedia com uma bênção. E aos poucos o provérbio foi se encarnado: “Quando a boca cala os órgãos falam, quando a boca fala os órgãos saram.”

E o grupo foi crescendo, as pessoas foram se ajudando e descobrindo sua força, dando vazão a sua criatividade e as soluções foram acontecendo e eles voltavam a dançar ao som dos atabaques, beber a bebida dos anciãos, tomar seu chá e sua bênção, ter seus encontros e seus filhos e cuidar deles. E a comunidade se fez comum.

O terapeuta facilita a conversação, interage sempre com a intenção de produzir novas histórias emocionadas e ricas levando a gerar novos sentimentos sobre sua própria narrativa.

Considerações Finais

Conversando sobre sofrimentos e competências, melhoramos o olhar para o cuidado e crescemos na percepção de que somos coautores da comunidade onde vivemos, esta pode ser uma alternativa para a transformação de vários problemas que enfrentamos em nossa sociedade.

A principal característica é a construção de uma rede de ajuda, esta ação aparece na narrativa da experiência de superação de dificuldades vividas. Na passagem do sofrer sozinho para o sofrer compartilhado, falar da dor sem ser julgado, e sem ser vitimizado por opressões ideológicas é realmente uma experiência inovadora.

A Terapia Comunitária consegue florescimentos de significados diferentes na compreensão sobre a superação do desespero e do sofrimento. Ouvir o outro promove uma escuta recursiva de si - mesmo, desta forma acontecem aprendizagens e novas possibilidades para viver o dia a dia.

São cinco experiências intersubjetivas: aprendizado, troca de informações, alívio do sofrimento, expansão de consciência no enfrentamento dos problemas e valorização da competência das pessoas, desta forma a expressão de um *self* pessoal e comunitário fortalecido é a proposta terapêutica de cada encontro.

Tecendo a rede do afeto através do acolhimento, criando o ambiente de partilha da narrativa da história individual e escuta da história coletiva, de descanso e de trabalho, de ansiedade e expectativa, de medo e de esperança, de choro e de riso. A música, a roda, o toque das mãos, a escolha da pergunta reflexiva, o silêncio, a história de cada um, as perguntas, as respostas, a escolha da frase ou palavra que define a experiência e finaliza a terapia.

Assim a terapia comunitária cria a ponte, faz passagem para que o sofrimento não detenha a esperança, funda o sentimento de solidariedade e revela pelas histórias compartilhadas que pertencemos a nós mesmos e a nossa comunidade de sentido.

*COMMUNITY THERAPY - DIFFUSE SUFFERING
FOR MEANING OF CONSTRUCTION: A HOST
MODEL APPLICATION AND TRAINING IN
THE FIELD OF MENTAL HEALTH*

ABSTRACT: *This article is an experience report on the implementation and training of Integrative Community Therapy in the mental health clinic Complex Clinical Hospital of the Federal University of Paraná / Ebserh. They were held 300 meetings of Integrative Community Therapy creating therapeutic context to listen to the suffering of others in each group meeting; share the emotional experience of that perception reporting the very significant experience and the chosen resolution to transform the suffering lived in shared*

learning; enhance skills: individual, family, community and cultural; develop inter-subjective process of prevention in mental health. The active community therapy suffering care experience; It proposes and enhances participation and appreciation of the social network; promotes reflection for freedom and narrative legitimacy of all present in the space of therapy; and calls everyone to the individual and collective construction of more committed interrelations with the care of life.

KEYWORDS: *Mental health. Community therapy. Psychic suffering.*

REFERÊNCIAS

- AMARANTE, P. (Org.). **Saúde mental, políticas e instituições**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003. 3v.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. 4th ed. [S.l.], 1994. DSM-IV.
- BARRETO, A. **Terapia comunitária passo a passo**. Fortaleza: LCR, 2005.
- MATURANA, H. **A ontologia da realidade**. Belo Horizonte: Ed. da UFMG, 1997.
- SLUZKI, C. E. M. D. **La red social: frontera de la practica sistematica**. Barcelona: Gedisa, 1996.