

Porque a TCI se tornou uma ferramenta importante no fortalecimento das emoções?

TEIXEIRA, MEL¹, BARRETO, AP², GOMES, JB³

nac.ecursos@gmail.com

1. Núcleo de Aperfeiçoamento e Cuidado (NAC) de Araraquara - SP; 2. Universidade Federal do Ceará, Criador da Terapia Comunitária Integrativa (TCI); 3. Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campus de Três Lagoas.

PALAVRAS-CHAVE: Emoções. Alexítimia. Terapia.

INTRODUÇÃO: As emoções são uma forma de comunicação que definem o ser humano, pois as experiências de amor, ódio, medo, raiva, alegria, culpa ou decepção criam esquemas de ação e reação comportamentais, às vezes de maneira consciente, mas quase sempre inconsciente. O ser humano depende dos que o cercam, na sua constituição de sujeito, no que se refere a emoção e a cognição em busca do mundo, do aprender e para expressar sua linguagem. A neurociência cita estudos que demonstraram que estilos de comunicação característicos de uma cultura, nível educacional ou classe socioeconômica poderiam impor limites à verbalização das emoções, em que pacientes psicossomáticos, de nível socioeconômico mais baixo, usaram menos palavras para as emoções, porém ainda é um tema controverso. Ela aponta ainda a alexitimia como um transtorno que indica a incapacidade de identificar e modular a tomada de consciência das próprias emoções e, portanto, dificuldade para exprimi-las por meio das palavras que as terapias de grupo estão sendo as mais indicadas nestas situações, por ajudar a tirar a pessoa de seu silêncio emocional e dotá-la de um repertório.

OBJETIVO: identificar como Terapia Comunitária Integrativa (TCI) auxilia as pessoas no processo de aprendizado de si e de suas emoções.

MÉTODO: Revisão narrativa da literatura, a qual realiza avaliação de estudos já publicados, permitindo análise, discussão e conclusões sobre o tema obedecendo às seguintes etapas: seleção do tema e dos descritores em saúde; definição das bases de dados para busca; critérios de inclusão e exclusão; identificação do resultado da busca; análise dos dados e interpretação dos resultados. Utilizou-se publicações identificadas nas bases de dados: coleção Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico.

RESULTADOS/DISCUSSÃO: Os impactos positivos e negativos das emoções na saúde, são hoje reconhecidos pela medicina. Compreender os mecanismos das emoções é importante para a organização psicológica do sujeito que sofre e, também, para a mudança do estado psíquico geral de nossa sociedade atual e das futuras. A TCI tem se revelado como um instrumento muito útil para dotar os indivíduos que sofrem, de estratégias de identificação de suas emoções originais e das emoções adquiridas pelos processos civilizatórios, bem como de traduzir a emoção em palavras. Durante as rodas de terapia comunitária, o terapeuta e o grupo podem ajudar essas pessoas a aprender a perceber, identificar, se lembrar, reviver, representar, prever mentalmente seus estados emocionais, e pouco a pouco se amplia a gama de recursos à disposição para descreverem o que sentem, ampliando nelas, a precisão e a variedade de suas próprias emoções, levando-as a construir competências que as ajudem a viver de forma mais saudável. Conclusão: A metodologia terapêutica da TCI, mostra-se como um espaço de escuta de si e do outro, de acolhimento e aprendizado, onde por meio da partilha das experiências de vida do grupo, possibilita a reorganizar do discurso, ressignificar o sofrimento, clarear e identificar as emoções, restabelecer e ampliar o poder da palavra, demonstrando ser uma significativa ferramenta para auxiliar às pessoas alexitímicas ou destituídas da identificação e expressão emocionais.