

Como a Terapia Comunitária Integrativa parte das sensações, nomeia as emoções, reflete, traz consciência e gera mudanças?

BARRETO, AP¹, TEIXEIRA, MEL², GOMES, JB³

abarret.tci@gmail.com

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

PALAVRAS-CHAVE: Cérebro. Emoções. Terapia. TCI.

INTRODUÇÃO: As emoções definem nossas experiências e criam esquemas de ação e reação comportamentais em sua maioria inconscientes. Pessoas adoecem por não conseguirem verbalizar com palavras seus sentimentos, para poder refletir e decodificar as mensagens inconscientes veiculadas por seus sintomas, e superá-los.

OBJETIVO: Descrever o funcionamento do cérebro trino e os mecanismos da Terapia Comunitária Integrativa (TCI) que possibilitam às pessoas, a partir de suas sensações, nomearem suas emoções, refletirem sobre elas, tomando consciência de sua participação inconsciente e possibilitando mudanças.

MÉTODO: Revisão narrativa da literatura, utilizando estudos já publicados para análise, discussão e conclusões sobre o tema. Utilizou-se as bases de dados: coleção Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico.

RESULTADOS/DISCUSSÃO: O sistema nervoso, didaticamente é explicado pelo esquema do cérebro trino (reptiliano, límbico e neocortex). O cérebro reptiliano representa as sensações no corpo, que são captadas pelos 5 sentidos (visão, audição, olfato, degustação, toque), responsáveis pelo instinto de sobrevivência. O cérebro límbico codifica e nomeia as emoções geradas pelas sensações. Se o estímulo for acolhedor, o sistema nervoso parassimpático, responsável pelo sentimento de segurança e de vínculo social, proporciona tranquilidade, relaxamento e abertura às relações sociais, possibilitando diálogos interpessoais construtivos e saudáveis. Em sua dinâmica, as rodas de TCI, embora tenham como ponto de partida as emoções, por meio de perguntas reflexivas ativam o neocortex gerando dúvidas nas certezas, o que permite a pessoa a abrir-se a outras leituras, a outros significados. Existem pessoas que não conseguem nomear suas emoções, e neste caso pede-se ajuda ao grupo para sugerir emoções (raiva, decepção, frustração...) até que a pessoa se identifique e acolha. Não se pode refletir sobre sensações, e sim sobre emoções. Quando os dois primeiros cérebros estão hiper ativados bloqueiam o acesso ao neocortex, impedindo toda reflexão. Nestes casos usa-se recursos da cultura popular: músicas, piadas, provérbios, histórias, humor e partilha de experiências, estimulando o neocortex para que a pessoa possa identificar suas sensações, traduzi-las em emoções e consiga pensar os próprios sentimentos (neocortex), saindo da racionalização, da dramatização e da somatização, tomando consciência das suas reações, ressignificando seu sofrimento e restaurando a normalidade por meio do desenvolvimento das habilidades de expressão das emoções em palavras, possibilitando engajamento social mais acolhedor. O espaço de partilha das experiências de vida em um espaço seguro garantido por regras (não julgar, não dar conselhos...) dá visibilidade ao sofrimento escondido, evidencia os recursos da rede de apoio e auxilia no aprendizado de perceber, reviver, representar, prever mentalmente estados emocionais, ampliando recursos à disposição das pessoas para se autoconhecerem. A fala do outro reativa histórias permitindo clarificar a própria, identifica valores, promove circularidade e retroalimentação, tornando-se fonte de conhecimento, autoaceitação e crescimento pessoal.

CONCLUSÃO: A TCI contribui para a descoberta dos próprios limites, fragilidades e busca de vínculos saudáveis. O acolhimento e o aprendizado pelas partilhas de experiências no grupo, possibilitam reorganizar e ressignificar o sofrimento, clarear e identificar emoções e sentimentos, auxiliando as pessoas destituídas de expressões emocionais a construírem competências que as ajudem a viver de forma mais saudável.