



Psicologia do Stress

Os níveis de stress: as esferas de influência

O stress tem sido corriqueiramente associado à idéia de tensão. Podemos tomar a seguinte definição, extraída do bom dicionário Aurélio: "o stress é um conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica e outras capazes de perturbar o equilíbrio orgânico". Antes, no entanto, de nos atermos a característica básica do stress que é a de ser uma reação, vale a pena recordar que o termo stress foi cunhado no século XIX pelos engenheiros anglo-saxões para indicar "a tensão resultante de uma força aplicada em um corpo, ou seja, estressava-se o objeto até seu ponto de ruptura, para testar sua resistência". O termo passou depois da física para a medicina sendo utilizado inicialmente pelo biólogo canadense Hans Selye para "explicar o desequilíbrio químico que acontece no corpo humano diante de uma agressão".

Material estressado é material tensionado? Em termos da física, sim. Isso não significa dizer que viver uma situação de tensão é viver, necessariamente, uma situação de stress tomado em seu sentido negativo. Há situações onde a tensão está ocorrendo (como por exemplo num embarque para uma viagem estimulante, no dia do casamento, etc.) sem que o stress seja caracterizado aqui como algo negativo. Portanto, o stress diz pouco a respeito de uma situação de tensão em si, mas refere-se, antes de tudo, à reação, a resposta dada a situação de tensão. Inúmeras pessoas tentam simplesmente reduzir a tensão como forma de controlar o estresse, sem se ater especificamente à chave da questão: quais são os tipos de respostas ou reações que damos frente à situação de tensão?

Caracterizada como aspecto negativo, freqüentemente nos esquecemos que a tensão é inerente tanto para nossa constituição e crescimento, quanto é inerente ao mundo em que vivemos. Impossível imaginar um mundo isento dela, assim como é impossível imaginar um corpo destituído de tônus muscular. Em outras palavras, a tensão é uma espécie de dínamo ou gerador de energia ou capacitor de esforços, capaz de transformar determinadas situações, como por exemplo: Uma criança quando aprende a falar e a andar. É claro que ela sofre tensões suficientes para que o ato de aprender a falar e falar propriamente e o de aprender a andar e andar, efetivamente aconteça.

Uma criança na puberdade para a adolescência sofre uma verdadeira revolução orgânica e psicológica. Na fase adulta passamos por fases pontuais como emprego ou vários empregos novos, casamento ou vários casamentos novos, separações ou várias separações novas; filhos poucos ou muitos, todos sempre dando a oportunidade do novo diariamente para os pais (seja um novo encanto ou um novo susto ou uma nova bronca ou uma nova esperança).

Que tal, então, começar exatamente por aqui, por algo denominado "n o v o". O conhecido e o desconhecido. Tudo o que é novo gera expectativa e portanto tensões e conseqüentemente aquela velha perguntinha que fica retumbando em nossas cabeças: "será que vai dar certo?"

Qualquer expectativa em relação ao novo gera tensões psicológicas que são sentidas no corpo: o velho e bom frio na barriga; brilho nos olhos; taquicardias; sudoreses, os deliciosos suspiros, etc., etc. "ad infinitum" ... Assim, podemos dizer que as manifestações orgânicas são o alerta que nos permite identificar e diagnosticar o estado de stress, e inúmeras têm sido as técnicas corporais utilizadas como recurso terapêutico. Esclarecendo: é o corpo que sinaliza, que fala, que quase berra às vezes, que estamos entrando em processo de stress. Daí, a falta de sono, dor de cabeça, falta de apetite alimentar e/ou sexual, ansiedades diversas, depressão, tensões corporais (dores na coluna, pescoço e afins), etc. etc. ad infinitum.

Mas, por que começar pelo corpo? O corpo é o primeiro lugar onde nos reconhecemos e nos identificamos e é o local onde toda a nossa história será inscrita e registrada. Um jogo de tensões, posturas, movimentos, maneiras de se colocar diante de nós mesmos e do mundo,



dizem quem somos nós. Infelizmente, aprendemos a dissociar essa identidade corporal daquela que tomamos como representativa do nosso ser, ou seja, da imagem que fazemos de nós mesmos. Esquecemos do nosso corpo e de tudo o que ele clama por nos dizer, passamos a exercer controle sobre este que tornou-se, agora, uma mera máquina de execução. Mas tudo o que mantemos à distância faz pressão para revelar-se. Como não pode falar, o corpo "dói" sob a forma de sintomas.

Torna-se aqui necessário fazer uma distinção: o corpo sempre registra qualquer reação ao estado de tensão e isso não caracteriza o stress como um conjunto de reações negativas. Não seria uma gargalhada o registro corporal de um estado altamente tenso de alegria e entusiasmo? Alguns autores utilizam terminologia distinta para a reação apresentada: quando podem levar a ações adaptativas, flexíveis e construtivas recebem o nome de Eustresse; quando negativos e associados a doenças recebem o nome de Distresse.

Independente do tipo de reação que manifestamos, o corpo realiza seu registro e se estivéssemos atentos perceberíamos nuances de como respondemos a infinitas situações, eventos, pessoas e coisas com as quais diariamente nos relacionamos. Infelizmente, o registro corporal somente se torna consciente quando nos encontramos em estado de alerta. Situações que exigem controle e administração de problemas, que não são superadas, podem gerar um stress crônico que, uma vez intensificados, geram somatização. É geralmente os urros dos sintomas alarmantes que se tornam audíveis.

Mas, o stress não é tão somente uma reação do corpo frente a uma tensão, embora o corpo nos fale muito dela. O stress constituiu-se em uma "mobilização generalizada, padronizada e inconsciente dos recursos energéticos naturais do corpo quando confrontado com um elemento estressor". Essas características identificam uma chave para a compreensão da natureza do estresse capturado nas nossas reações.

Se biologicamente podemos identificar uma grande variedade de mecanismos acontecendo dentro do organismo de quem está sob stress (aumento do batimento cardíaco, da frequência respiratória, sudorese etc) o que podemos dizer do que acontece psicologicamente a esta mesma pessoa? Antes de tudo, é preciso fazer uma diferenciação: stress não é tensão. O stress é, tão somente, a resposta que damos a situação de tensão. Esta resposta varia muito segundo o grau de tensão implicado na situação e em nosso próprio nível de tolerância ao stress (coping).

Notamos, também, que pessoas sob mesmas condições reagem e geram ações distintas como resposta. Podemos num desafio neste momento, pensar nas inúmeras pessoas que habitam esta cidade. Algumas delas tornaram-se profundamente irritadiças, outras deprimidas, outras adoecem, outras ignoram o que acontece ao seu redor (embora se tornem vítimas disso), outras enxergam, nas situações de tensão e incerteza, limites a serem transpostos e do qual, tiram energia para desenvolver respostas criativas.

Mas, o que torna alguns mais toleráveis ao stress e outros menos? O que faz com que alguns consigam transformar o stress em algo positivo enquanto outros apenas sofrem as consequências de seu aspecto negativo?

Os eventos de tensão são encarados desde nossos ancestrais como perigo eminente. Diante do perigo o homem recorre a respostas instintivas aprendidas desde a mais tenra idade quando, completamente dependente do meio, era alto o risco de sobrevivência. Psicologicamente, então, a situação de stress nos coloca na condição de fugir ou lutar. Não importa se estamos diante de um imenso dinossauro, da perda do emprego ou qualquer outra coisa que coloque em risco nossa existência. O tipo de resposta (lutar ou fugir) é definido por padrões adquiridos durante a formação da personalidade do indivíduo.



Somos forçados a responder a situações dessa natureza em um único dia e não é difícil perceber o quanto respondemos instintiva e instantaneamente a elas. Respondemos instintivamente pois nossas reações padronizadas têm se mostrado eficientes ao longo dos anos e seu automatismo imprescindível nas respostas que exigem um tempo curto de reação porque se demormos um segundo a mais.....já fomos engolidos.

Para que possamos transformar o stress negativo, que desencadeia um quadro nocivo à nossa vida, em stress positivo, onde nos tornamos capazes de lidar de forma e criativa com o stress, necessitamos adquirir noção de como reagimos e de quem somos. Perceber que a situação de stress desencadeia em nós um mecanismo automático e instantâneo de resposta, é perceber o quanto estamos vulneráveis a mecanismos que não dominamos. Perceber qual o tipo de resposta que desencadeia em cada um, dentro das alternativas que é lutar ou fugir, é perceber a forma como atuamos e qual nosso nível de ansiedade frente a dificuldade, ao novo, ao desafio. Conseguir lidar com as reações corporais desencadeadas no corpo, nos ajuda a enfrentar a situação. Conseguir lidar com a ansiedade implicada, nos faz lidar com a situação de uma nova maneira. Colocamos, assim, consciência diante de fenômenos inconscientes. Colocamos atenção onde havia apenas tensão.

Autoria: Grupo de Estudos em Psicologia (Instituto Nokhooja)