

**Teoria
da Identidade Fragmentada**
Agrupamento Terapêutico



Edimilson Alves Pinto

EDIMILSON ALVES PINTO

TEORIA DA IDENTIDADE FRAGMENTADA

AGRUPAMENTO TERAPÉUTICO

CONTAGEM MINAS GERAIS BRASIL

O ADOLESCENTE QUER SER OUVIDO
EM SUAS CONVICÇÕES, ESPERANÇAS E MEDOS;
POR ISSO ELE GRITA.

Capa: Edimilson Alves Pinto

Revisão:

Edmar Alves Pinto graduado em história pela UFMG funcionário público, professor da Rede Estadual de Ensino poeta e contista (Poesia: Versos Tétricos [2003]; Contos e Crônicas: Finlândia [2004].

Milene Santos Pimenta ex-professora [Ciências] do Sistema de Estudos Supletivos Terra de Ensino.

Pinto, Edimilson Alves, 1963 -
Teoria da Identidade Fragmentada;
Agrupamento Terapêutico.
Contagem MG BR, 2004
56 p.
1. Educação 2. Educadores

É parte de um trabalho mais amplo, e
que de alguma forma dignificará o homem em sua jornada.
O ser humano deverá ser o fim de toda a ação planejada,
o alvo do bem estar social e da melhoria da qualidade de vida.
Deveremos, pois, lutar para a implementação de uma política,
consciente e mais humana,
elevando o homem ao primeiro plano social.
Chega de erros e medos,
é chegada a hora do basta, para que possamos repensar,
não de forma alquimista,
mas sim, finalisticamente, a condição humana,
a nossa condição.

Índice

Teoria da Identidade Fragmentada	11
Construção da Identidade	12
Fragmentação da Identidade	13
Diagnóstico do desvio de conduta	14
Depressão na adolescência	16
Suicídio na adolescência	17
Intervenção Terapêutica	18
Técnica terapêutica	19
Ferramentas terapêuticas	21
Princípios da intervenção	24
Avaliando a intervenção terapêutica	27
Momentos de Reflexão	28
Auto-avaliação	31
Relaxamento profundo – Benefícios	33
Estresse	36
Desenvolvimento do processo de estresse	38
Métodos preventivos do estresse – Superação	40
Musicoterapia	41
Vibrações	42
Como fazer uma sessão	45
Respiração	46
Drogas – Ação	47
Tipos de drogas – Usuários – Dependência	49
Como ajudar o dependente	50
Apresentação	55
Bibliografia	57

TEORIA DA IDENTIDADE FRAGMENTADA

Nossas crianças já não são mais as mesmas de antes. Estão cada vez mais adultas. As crianças estão se tornando adolescentes e estes em adultos, precoces. A sociedade induz estes entes, de forma a transformá-los radicalmente em consumidores do prazer e todo tipo de produto manufaturado que se pode oferecer. Esta oferta capacita as crianças e adolescentes a pertencerem a uma “onda”, sendo assim aceitas pelo grupo ao qual estão inseridos de forma que possam pertencer cronicamente a um segmento que cria momentaneamente regras próprias de conduta.

Crianças e adolescentes criadas no seio da família estão pertencendo cada vez mais precocemente às ruas. Com isso estamos perdendo nossas crianças.

Os pais, com objetivos orientados estão se preocupando cada vez mais em acumular riquezas ou mesmo na luta pela sobrevivência, esquecem que a família deve receber atenção constante, onde a conscientização de seus integrantes deve reciclar-se minuto após minuto. O mundo adulto está presente na casa de todos, através da TV e internet que instigam a criança e o adolescente a pertencerem a referida “onda” e sem a qual jamais poderão ser aceitos na sociedade.

Cada sociedade tem sua própria definição para criança e adolescente. No Brasil o Estatuto da Criança e do Adolescente estabelece que o adolescente é aquele que está dentro da faixa etária de 12 a 18 anos.

Os pais também induzem os filhos a assumirem um papel cada vez mais adulto, onde com isso possam transferir suas realizações frustradas em vitória. Crianças se tornam personagens imponentes do mundo adulto e quebram com isso a construção de uma identidade própria sem a qual irão perambular por toda uma vida às margens de uma sociedade organizada. Chamo aqui, sociedade organizada, aquela cujos padrões de ética e moral conduzem satisfatoriamente a pessoa. Neste período da construção da identidade que coincide com a adolescência, ocorre uma carência psíquica e o adolescente vê seu ego exaltar-se, dando origem a uma conduta do “posso tudo”. Conflitos nesta fase são constantes, e a figura da autoridade começa a ser questionada.

Os pais, professores e a figura do adulto passam a enfrentar um desafio constante. Pois surge aí o conflito de identidade, onde o adolescente acredita que tem a resposta para todas as perguntas, mas que no momento apenas não sabe, por está confuso. O adulto quando pretende impor autoridade sobre o adolescente deve ter bem claro que poderá ser aceito ou não. Daí lidar com esta frustração dependerá o sucesso da missão.

Saber ser autoridade sem impor-se caberá uma metodologia própria, pois também nesta fase o adolescente aceita com maior facilidade a autoridade dos ídolos, como cantores, amigos ou figuras que de alguma forma, despertou no adolescente um entusiasmo figurativo. A conduta do adulto deve ser a mais próxima do padrão ético-moral, pois se constituirá em elemento na formação da identidade do adolescente.

A adolescência não é marcada somente por desajustes psíquicos e comportamentais. Ocorre nesta fase uma acentuada melhoria na condição psíquica do adolescente que em detrimento aos conflitos internos tem, explorados potenciais que elevam sua, alto estima, capacitando o adolescente a querer, mesmo que este querer não esteja ainda bem claro para ele. Com o aumento global da performance do adolescente, ocorre a quebra de alguns laços familiares que de tudo não é ruim, pois contribui na formação da sua identidade.

Os conflitos são absolutamente normais nesta fase. No entanto, quando reações desproporcionais ao acontecido ocorrem podemos ter uma situação prejudicial. Estas reações vivenciais desproporcionais são chamadas de neuróticas.

Construção da Identidade

O desenvolvimento psíquico do adolescente é contínuo e neste período ocorre o surgimento de novos vínculos sociais, e outros são abandonados. Em conseqüência disso o adolescente cria um conjunto de características fundamentais para que ele possa desempenhar um papel na sociedade. Desta forma temos dois aspectos, onde o primeiro é a identidade própria que é aquilo que ele é para ele mesmo. O segundo é o que chamamos de identidade mascarada ou *persona*, que é aquilo que ele apresentará para os outros.

Como vimos ocorre duas identidades distintas que são criadas pelo adolescente, e quanto mais distintas forem entre si maior será o conflito existente no indivíduo.

Pelo resto da sua vida será influenciado por sua identidade e como ela ainda está em formação ideológica na adolescência, fica muito difícil falar do papel social do adolescente na sociedade.

Mas afinal o que é identidade? Podemos então conceituar identidade, como sendo um conjunto de valores que capacitam o adolescente a assumir o sentido de pertencer e ser aceito pelo grupo social. E quando a identidade é mal formada temos então a condição de conflitos constantes com a ética e a moral pertencentes à cultura da sociedade a qual está inserido.

Cada indivíduo possui uma identidade própria e mesmo que ele se espelhe em outro, assumirá características pessoais que conferem a ele identidade única.

Fragmentação da Identidade

Todo estudo acerca da personalidade humana, ainda é insuficiente para compreendermos com maior precisão a estrutura psíquica do indivíduo. Nesta linha de raciocínio, encontramos o adolescente que em construção de sua identidade, poderá conduzir-se de forma plena dentro do segmento social estabelecido pela ética e moral dos bons costumes. Quando ocorre uma má formação na arquitetura psíquica nos deparamos com conflitos que levam o adolescente a tomar reações neuróticas adversas dentro de um padrão de conduta comportamental. Estes conflitos com relevantes distúrbios emocionais nos preocupam, pois caracteriza uma fragmentação da identidade.

Esta fragmentação é responsável pela má formação do caráter que identifica o adolescente dentro de um padrão comportamental de conduta anti-social.

Talvez seja o maior desafio, a compreensão desta fragmentação e seus mecanismos que levam o adolescente a ter reações adversas ao comportamento social de conduta. Teorizando a fragmentação da identidade, podemos estabelecer um padrão de conduta do adolescente, onde se possa criar um guia comportamental de conduta.

Os pais normalmente não percebem ou não querem perceber que seu filho está com problema comportamental. Levando assim a uma desatenção do problema. Nesta etapa os educadores são aqueles que normalmente percebem os primeiros sintomas.

A fragmentação da identidade nem sempre é de diagnóstico fácil, pois a conduta anti-social da criança ou do adolescente pode ser mascarada por um problema psiquiátrico diferenciado.

Os sintomas principais da fragmentação da identidade são, isolamento do seio da família, dos amigos, deficiência na comunicação, agressividade, transtorno múltiplo do comportamento, irritabilidade, ansiedade, surgimento de doenças psicossomáticas, fobias, isto é claro, com diferenciações para o sexo e idade.

A fragmentação da identidade pode levar o adolescente ao desvio de conduta, que se caracteriza por padrões repetitivos de comportamento anti-social. É claro que este comportamento causa um grande transtorno social e que tem suas raízes fundadas em algum lugar do passado. Alguns especialistas tendem a considerar que esta situação não induz um diagnóstico de doença. Acredito que patologias podem intervir neste quadro, mas a essência está baseada na construção da identidade.

Para problemas médicos damos tratamento médico, para problemas éticos e morais devemos aplicar nos diversos níveis, tratamento terapêutico. E neste caso objetiva-se a análise da identidade, estudo do caso e uma implementação terapêutica capaz de reconstruir a identidade do adolescente.

O portador deste quadro conserva grande capacidade de manipulação e sempre desvia a atenção dos seus atos delinquentes. O acompanhamento deve ser feito com mais critério, onde se fará o delineamento dos parâmetros anti-sociais.

Diagnóstico do Desvio de Conduta

Para montarmos um quadro sintomático é necessário que haja um padrão repetitivo de pelos menos seis meses em algumas características do diagnóstico feito a partir do comportamento anti-social do adolescente. Roubos em várias ocasiões, saídas noturnas de sua residência de origem em mais de duas vezes sem o consentimento do responsável, mentiras freqüentes, provocação de incêndios, desordens freqüentes na escola enquanto aluno, violação de propriedades, destruição de propriedade alheia, crueldade com animais (incluindo relação sexual com eles), uso de arma em mais de uma briga, lutas físicas constantes, roubo com confrontação com a vítima e crueldade física com pessoas.

Pode ocorrer que os adolescentes que não apresentam o quadro na fase adulta, mas continuam com uma postura delinqüencial, normalmente são motivados pelo modismo indutivo de ajustamento grupal ao qual estão inseridos.

Outro aspecto salientado mostra que uma população substancial de diagnosticados com o desvio de conduta, continua apresentado na fase adulta um padrão comportamental anti-social.

Tratamos até aqui da fragmentação da identidade que pode conduzir o adolescente a um desvio de conduta, levando-o a atos delinquentes de desajustamento social, ou conduta anti-social. Podemos estabelecer um padrão de conduta anti-social a partir da constatação diagnóstica feita do desvio de conduta. É claro que estes parâmetros indiscutivelmente variam com a idade e sexo.

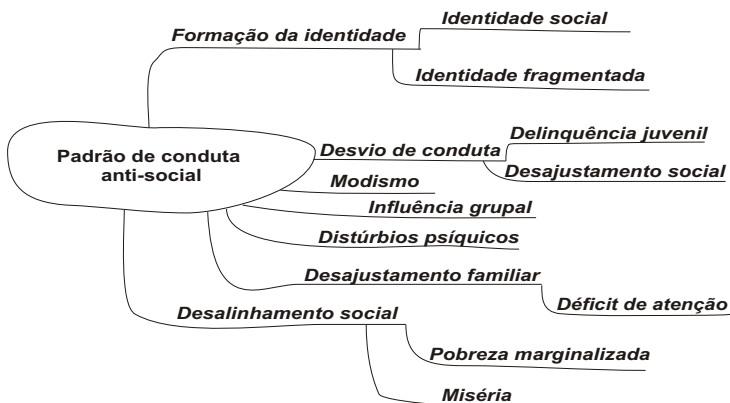


Fig. 01 Padrão de desvio

Podemos estabelecer um padrão entre delinqüência e déficit de leitura, visto que há uma relação muito estreita entre leitura e pensamento. O comportamento delinqüente no meio escolar está entre as principais causas de desajustamento anti-social. Desta forma, entendemos que superando o déficit de leitura inibiremos o desajustamento anti-social.

Na sociedade informacional, que teve início com o advento do satélite, é imperativo que se saiba ler e escrever bem, pois é uma condição de superação das desigualdades sociais. Fica claro, ou pelo menos tentamos equacionar as variáveis que levam ao desvio de conduta, pois desta forma poderemos estabelecer uma reforma nos arcaicos métodos de análise comportamental do adolescente.

Surge então, um instrumento a ser usado para o trato do adolescente com desvio de conduta. A Pedagogia re-educativa que consiste em aplicar uma metodologia própria com objetivo de desfragmentar a identidade do adolescente. Corrigindo sistematicamente sua conduta anti-social. É claro que teremos alguns adolescentes que não mais estarão sensíveis a re-educação, visto que adquiriram um desajuste comportamental irreversível dentro do processo de tratamento.

No entanto podemos conseguir destes adolescentes, uma conscientização diferenciada e através da auto-ajuda atribuir a ele mecanismos que podem levá-lo a repensar questões como a ética e a moral.

No relato de um adolescente com má formação da identidade, em um quadro de desvio de conduta, “dizia que não conhecia sua mãe biológica, e sua mãe adotiva afastara-se dele, por não acreditar que ele pudesse se conduzir dignamente na sociedade.

Manifestava ainda que se encontrasse sua mãe biológica e ela por sua vez não fosse convincente quanto aos motivos que a levou a abandoná-lo iria desferir um tiro na cabeça da própria mãe”.

Qual seria neste caso, os elementos básicos que contribuíram para a fragmentação de sua identidade? Será que uma rejeição no seio familiar desencadeou todo esse desajustamento de conduta? Será ainda que um conjunto de fatores contribuiu, aproveitando-se da desestruturação da família a qual ele foi inserido?

Talvez esta resposta jamais seja respondida, pois por mais que rastreemos a vida pregressa do adolescente, não poderemos afirmar a exatidão dos fatores intempestivos.

É certo que as observações feitas foram dos próprios relatos dados pelos adolescentes que motivou-me a acreditar que estes são fruto de um desajustamento sócio-familiar ao qual foram submetidos e com isso não souberam ou não foram capazes de uma superação que os levassem a uma sólida construção da identidade.

Neste caso, então, o adolescente é réu ou vítima? Não cabe aqui institucionalizar padrões de julgamento, pois dentro da metodologia da Pedagogia re-educativa devemos centralizar o adolescente como sendo o meio pelo qual criou-se mecanismos de ação e instrumentação terapêutica capazes de redefinir sua linha de conduta provocando uma transformação em seus padrões éticos e morais.

O adolescente com má formação da identidade e com desvio de conduta é um adolescente como outro qualquer, no entanto sua atitude comportamental diária o diferencia. Esta diferenciação o descreve como portador de comportamento delinqüente. Neste comportamento encontramos traços que são repetitivos e quase sempre detectados, tais como aptidão espontânea para o ato criminoso, agressividade, egocentrismo, carência afetiva, debilidade social, dificuldade em emanar carinho, e ainda aqueles traços que não são visíveis através da conduta.

Depressão na adolescência

Observações realizadas a partir do comportamento de adolescentes portadores de identidade fragmentada e evoluídos para um quadro de desvio de conduta mostraram que a ocorrência de um estado depressivo é mais acentuada, e por que não dizer que no estado conflitante em que vivem demonstram sua fragilidade quanto aos conflitos vivenciais sociais, aos quais vêem-se inseridos. Pensava-se no passado, que a depressão era uma exclusividade do adulto. Mas esse quadro mudou, e mudou radicalmente, pois, sabemos hoje que os adolescentes estão cada vez mais suscetíveis à depressão.

Constantemente os portadores de um quadro depressivo estão sujeitos a críticas, onde são julgados desequilibrados ou até mesmo loucos. Na realidade isso não ajuda em nada, pois somente induz o adolescente a se fechar cada vez mais.

Adolescentes que já passaram pela depressão, ainda poderão ao longo de suas vidas apresentar novamente sintomas depressivos, e eles mesmos acharem que estão ficando loucos.

Talvez isso explica o fato de adolescentes assumirem o papel de suicidas, pois desconhecendo o que de fato está acontecendo com eles, acabam desistindo e entram no quadro suicida.

Devemos, pois, diagnosticar sintomaticamente o adolescente e buscando resgatar sua auto-estima trazê-lo novamente à realidade. No entanto, é necessário que faça um trabalho terapêutico mais extensivo, onde se poderá re-alinhar sua conduta vivencial. Fase esta que ocorrerá elevação da sua auto-estima e apreço pelo ego.

Diagnóstico incorreto poderá levar a tomada de uma conduta imprópria e agravamento da debilidade do adolescente e até mesmo acentuando seu desejo de suicídio.

Suicídio na adolescência

Estima-se atualmente que a segunda maior causa de morte entre adolescentes é o suicídio, perdendo apenas para acidentes automobilísticos.

E, ao contrário do que se fala, quando um adolescente fala em cometer suicídio deve ser levado a sério, pois neste momento ele está tentando se comunicar e talvez inconscientemente buscando ajuda. Este aviso deverá ser entendido como uma antecipação do ato suicida. Podemos estabelecer um perfil que nos leva a identificar o risco de suicídio. Mudanças de conduta vivencial, aparência física debilitada, disfunção do sono, baixo rendimento escolar, provocar ferimento em si mesmo, pânico, distribuir objetos pessoais, hábitos alimentares alternados, comentar constantemente sobre morte ou suicídio, são indícios.

Quando ocorre a combinação destes fatores, podemos esperar que o adolescente esteja pronto para tomar uma atitude e esta ocorre geralmente após uma situação conflitante.

Tratar este adolescente terapêuticamente é um desafio, mas com um árduo trabalho, inicialmente individualizado se pode reverter este quadro e resgatar o adolescente ao convívio social.

INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA

Diversos são os aspectos que nos leva a intervir terapêuticamente, normalmente advindos da fragmentação da identidade. A intervenção terapêutica deve atender sistemicamente dois aspectos fundamentais presentes no vivencial do adolescente. O primeiro é a afetividade que deverá ser resgatada a fim de induzir o adolescente a assumir o sentido de valorização humana. O segundo é o realinhamento da sua conduta vivencial, onde deveremos incutir os valores da ética e moral no convívio social.

Os recursos terapêuticos são tantos quantos os mecanismos criados podem beneficiar a intervenção.

A idéia central é trabalhar a auto-estima, pois dela obteremos elementos necessários ao realinhamento da conduta do adolescente. Isto nos leva a redirecionar nossa linha intuitiva que geralmente nos conduz a intervir diretamente na problemática que nos é visível aos olhos.

É fundamental perceber que a peculiaridade do adolescente é também sua singularidade. De uma maneira geral, é importante que saibamos que a intervenção terapêutica não é apenas uma terapia imediatista, ela deve ser de alcance maior, pois assim, na busca da consecução do realinhamento de conduta estaremos implantando padrões éticos e morais que farão com que o adolescente possa se subsidiar ao longo da vida.

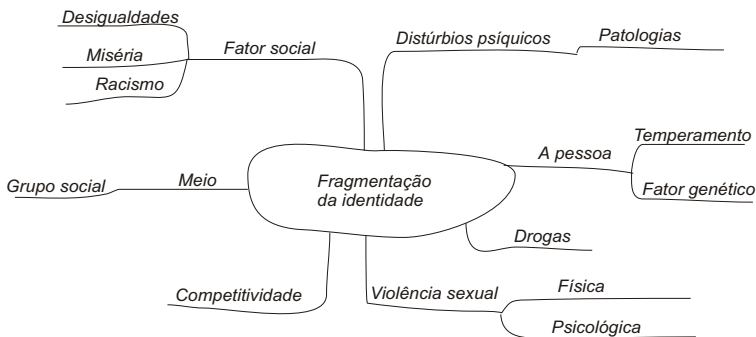


Fig. 02 Elementos que interagem na formação da identidade

Acredito que seja um erro intervir na problemática sem antes compreender a arquitetura da identidade do adolescente.

Devido à complexidade do universo que envolve a identidade do adolescente, devemos considerar que, durante o diagnóstico, fatores externos e internos ainda que residualmente ou de forma mais agressiva intervieram na fragmentação da identidade e em consequência levou o adolescente ao desvio de conduta.

A multiplicidade dos fatores pode intervir para desnorrear a condução do trabalho. Por isso é fundamental que o adolescente se sinta plenamente capaz de confiar e acreditar na intenção do interventor, que deverá interagir de forma sistêmica a partir do conhecimento da fragmentação da identidade.

Experiências demonstraram que o trinômio *adolescente confiança - interventor* é bastante eficaz e conduz normalmente os trabalhos de forma bastante conclusiva.

A condição favorável para propiciar o trabalho com jovens em desvio de conduta é projetar neles uma estrutura com base na igualdade, enquanto pessoa e ainda evidenciar a condição do interventor, que ao conhecer a problemática, interagirá de forma a aprofundar na individualidade do jovem e expor a ele que sua condição atual é passiva de análise, crítica e reflexão.

No primeiro encontro se faz fundamental expor a condição do interventor e, sobre tudo sua metodologia de ação. Ocasão esta que criará um vínculo profissional e mais tarde se estenderá no campo afetivo (na condição de suporte para o trabalho desenvolvido).

No segundo encontro será administrado um procedimento de sondagem, onde o interventor passará a enumerar de forma cronológica (em ordem prioritária) os pontos a serem trabalhados e em seguida se faz necessário uma análise da prioridade do grupo, sendo que o grupo é completamente heterogêneo, apesar, que os componentes, apresentam ambos, fragmentação da identidade e um quadro de desvio de conduta.

No terceiro encontro, assim como nos demais, fazer-se-á uma abordagem sistêmica, onde será apresentada de forma sutil a técnica terapêutica descrita a seguir:

Técnica terapêutica

O Grupo Terapêutico: É um encontro caracterizado por se aplicar uma determinada técnica e uso de ferramentas específicas, para atingir objetivos propostos por um trabalho mais amplo em um conjunto grupal (adolescentes com fragmentação da identidade e/ou desvio de conduta). Inicialmente devemos enumerar os pontos em comum observados nos diferentes grupos. Carência afetiva, interesse em se conhecer a si próprio mesmo que aparentemente observa-se uma resistência interior e exterior, vontade individual de ser mais humano, sobre tudo no relacionamento grupal, necessidade básica de expor, mesmo que de forma absolutista, sua condição de conflito com a ética, moral, falta de dotação de conhecimento técnico, sobre tudo aquilo que o cerca (isto porque o grupo é formado por jovens sem formação acadêmica), constrangimento em expor sua condição, no tocante ao fracasso ora vivenciado.

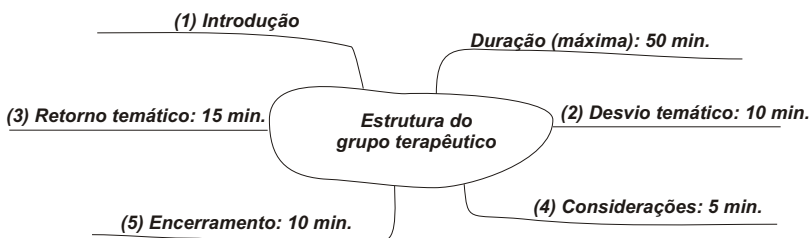


Fig. 03 Estrutura do grupo terapêutico

Estrutura funcional do Agrupamento Terapêutico

Introdução: Objetivo proposto pelo interventor (temático);

Desvio temático: tema técnico ligado ao temático;

Retorno temático: desenvolvimento temático;

Considerações: Nesta fase o interventor apresentará as vantagens em se atingir o(s) objetivo(s) proposto(s) pelo trabalho, abordado no temático. Faz-se necessário salientar que é mais produtivo mostrar as vantagens na consecução do(s) objetivo(s).

Fechamento: Esta é a fase onde o interventor marcará no adolescente o encontro grupal, relatando uma passagem vivenciada pelo interventor e necessariamente relacionada com o temático.

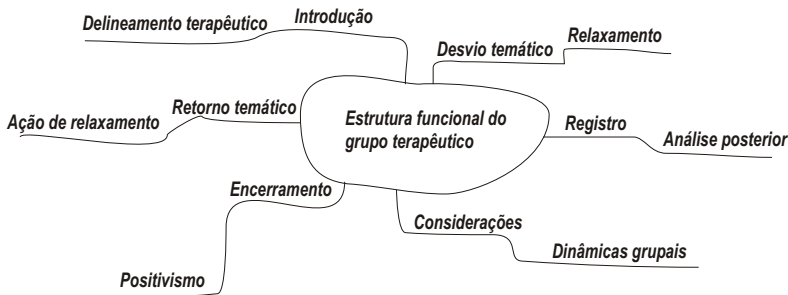


Fig. 04 Arquitetura funcional do Grupo Terapêutico

Experimentalmente observa-se que a capacidade de absorção do temático, por parte, do adolescente é bastante restrita, mas não em virtude da capacitação e sim pela condição conflitante em que ele se encontra. Se diante desta constatação o interventor atinge o objetivo de “semear” a idéia contextual, então sua tarefa estará cumprida. Se bem que se deve ter em mente, que a forma de linguagem mesmo que culta deve ser apropriada para o grupo, pois mesmo que tenham uma própria linguagem não podemos incentivar sua proliferação.

Ferramentas terapêuticas

Durante o Grupo Terapêutico, o interventor lançará mão de recursos para implementar o trabalho desenvolvido e principalmente enriquecer o temático, reduzindo assim a fadiga dos adolescentes durante a intervenção. As ferramentas são as seguintes:

Dinâmica de grupo: desta forma, o adolescente poderá soltar-se diante da intervenção. É claro que nesta dinâmica poderemos desenvolver um trabalho de aprendizagem;

Temas para relaxamento: age como fundo musical a fim de induzir o adolescente a fazer parte de um momento especial. Este procedimento será estudado detalhadamente em sua técnica, no item Relaxamento Profundo;

Provérbios: conduzir os adolescentes pelos caminhos do ensinamento cristão dentro do espírito humanista;

Orações: ocasião que poderemos fortalecer no adolescente sua essência cristã dentro da harmonia universal;

Declaração Universal dos Direitos Humanos: assim o adolescente sentir-se-á valorizado enquanto pessoa. Desenvolverá também o senso responsável no que tange a valorização da vida.

O interventor realiza um trabalho terapêutico calcado nos princípios listados:

Cria-se primeiramente um laço de respeito e justiça comportamental para com os adolescentes;

Nesta fase identifica dentro do grupo aqueles adolescentes que possuem liderança natural (positiva ou negativa). E desta forma a aproximação se dará a partir deles;

Na terceira fase o interventor faz uma análise sistêmica a fim de conhecer os adolescentes em suas individualidades;

Fase onde é criado um vínculo de respeito mútuo, sendo a justiça condição primordial, seguida pelo interesse no acompanhamento individual;

Temos então um norteamto conclusivo para desenvolver o trabalho proposto, sendo fundamental a manutenção dos fatores implantados. Observa-se que quando o trabalho em grupo atinge sua maturidade isto se estende de forma natural a outros grupos e até mesmo a adolescentes que ainda não fazem parte do grupo criado pelo interventor em estudo. O trabalho deverá sempre enfatizar algumas diretrizes que são fundamentais quanto à formação do adolescente:

A higiene é uma condição básica para o desenvolvimento individual e coletivo;

O respeito a si mesmo, aos colegas e educadores, fará com que possa ser respeitado como pessoa e terá evidenciado sua auto-estima;

As atividades instituídas em seu processo devem ser cumpridas incondicionalmente, pois foram especialmente elaboradas para um fim específico;

O grupo de trabalho é uma comunidade dentro de outra ainda maior, em que seus membros compartilham sonhos, esperanças e encontram força para superar a condição difícil que ora vivenciam;

A comunidade, assim chamada é uma poderosa ferramenta que usada corretamente fará com que o adolescente possa transpor desafios e desta forma, embutir em si mesmo, uma nova filosofia de vida, valorizando a vida e tornando-se uma pessoa humana mais humana;

Reiterar que todo problema real tem uma solução. Não sendo assim, deveremos descartá-lo;

Durante toda caminhada, a valorização da condição humana, deverá ser um meio e não um fim. Onde a vitória do recuperando representará para nós todos uma conquista pessoal, profissional e ainda como cristãos;

Valorização do corpo e espírito, pois deles precisará para vencer os desafios impostos pela vida;

Ter sempre em mente que sua família acredita no seu poder de transformação e sua vitória será contemplada por todos;

O abandono de vícios que tendem somente a degradar o adolescente como pessoa humana, sobre tudo mostrar que é o indivíduo seja capaz de construir uma nova etapa em sua vida, cultivando valores e idéias revolucionárias que elevarão sua auto-estima e o colocará na sociedade como agente transformador;

O recuperando deverá ser espelho para seus irmãos, cultivando o bem estar de si mesmo e dos demais, levando a luz àqueles que assim necessitam. Pois desta forma estará repassando experiências preciosas que ajudaram a conduzir outros a um caminho valoroso;

Orientar o adolescente na construção de uma base sólida para sustentar-se, e não recusar ajuda daquele que quer seu bem. Saiba diferenciar o bem e o mal, e tenha consciência que um não existe isoladamente; Durante parte da jornada os interventores estarão compartilhando experiências e em outras etapas, pessoas diferentes ajudarão na superação de novos e velhos desafios.

Acreditar na capacidade do ser humano, pois dela emana força de transformação.

No trato com adolescentes é primordial que se observe um conjunto de preceitos que isoladamente ou em conjunto norteia a condução dos trabalhos:

Examinar a problemática de quem sofre antes de emitir opinião;

Ouvir a dificuldade do outro, antes de exteriorizar o que se pensa;

Não arrolar palavras sem conhecer a situação;

Qualquer conceito, assim precipitado, funciona mal;

Inspirar confiança antes de qualquer cometimento verbal;

Não se agitar. Não falar apenas por falar. Por trás de cada problema, há sutilezas que escapam ao observador superficial;

Palavras e somente palavras não infundem a necessária paz;

Considerar a questão do sofredor sob o ponto de vista dele;

Não aconselhar pelo simples fato de haver-se proposto a essa tarefa;

O conselho que se doa possui validade se encontrar receptividade no ouvinte;

Não dizer de imediato o que pensa;

Saber ouvir primeiro;

Sugerir o que se deve fazer, como se fora ele próprio quem se está induzindo à ação;

Não expor idéias, sucessivas, sem as indispensáveis reflexões que ajudem o ouvinte a fixá-las;

A arte de ouvir é muito importante para quem pretende ajudar;

As terapêuticas são sempre trabalhadas no sentimento de quem as aplica;

As técnicas ajudam. A legitimidade da concordância destina-se ao êxito;

A metodologia guia. A atividade honesta junto ao necessitado atinge a finalidade de conduzi-lo corretamente;

Jamais se transformar, portanto, no interventor que só ensina pela palavra. O ensinamento através do exemplo é sempre de maior peso.

O Agrupamento Terapêutico é baseado no princípio da auto-educação. É um programa comportamental com proposta de um amor responsável que orienta e educa de forma sistemática, onde há uma desvinculação da obtenção de vantagens e conveniências. Um amor que almeja alcançar o bem estar e a felicidade do outro em primeiro lugar. Desta forma se faz necessário que o educador se coloque em segundo plano, contudo preservando seus direitos.

O Agrupamento Terapêutico não é um grupo de consolação e sim de ação integrada e social, onde a mudança somente será alcançada através da auto-ajuda. E a partir das intervenções os adolescentes aprenderão a administrar a convivência entre os seres humanos, com disciplina, regatando pouco a pouco, o respeito, os valores éticos e morais e a espiritualidade.

Para isso contamos com três diretrizes que antecedem ao Agrupamento Terapêutico e que criará uma base sustentadora para a intervenção, a saber:

Espiritualidade: Mensagem, depoimento, relaxamento ou oração ecumênica.

Estudo: Os que vem pela primeira vez vão para a sala de acolhimento até o final. Os demais permanecem juntos, dando prosseguimento aos trabalhos já iniciados dentro da jornada terapêutica. Os iniciantes receberão uma orientação quanto à reflexão sobre os princípios do Agrupamento Terapêutico.

Metas: As metas propostas deverão fazer parte da observância do Agrupamento Terapêutico, no tocante a seus princípios de intervenção, onde o adolescente poderá espontaneamente se orientar em conseguir atingir uma nova meta, a partir daquele momento, mesmo que seja para os próximos dias ou minutos.

Princípios da intervenção

Respeitar a dignidade da pessoa humana;

Ser fiel, honesto e verdadeiro na vivência e transmissão das propostas;

Transmitir os princípios do Agrupamento Terapêutico observando as possibilidades de cada integrante;

Relacionar-se fraternalmente e com respeito com os membros do grupo sob intervenção;

Manter o caráter de grupo leigo e voluntário, mas dentro da legitimidade da jornada terapêutica;

Notificar por relatórios, eventuais pronunciamentos incompatíveis com a proposta do agrupamento;

Promover a espiritualidade nos grupos, contudo respeitando as crenças de cada um;

Não utilizar o agrupamento para obter vantagens pessoais ou de promoção;

Evitar divergências e disputa de poder entre as lideranças que normalmente surgem nos agrupamentos. Neste caso avalia-se a possibilidade de alternância dos membros de cada agrupamento, sem prejuízo da proposta terapêutica;

O sigilo somente poderá ser quebrado com autorização expressa do interessado ou quando houver risco para si próprio ou para terceiros.

Inicialmente temos princípios que tratam de reflexão e posicionamento e aqueles de ação, a qual começa pela "Tomada de Atitude" (com posições claras e definidas).

A versatilidade da proposta para a intervenção através do Agrupamento Terapêutico é extraordinária, quando a ela agregamos alguns princípios que são trabalhados pela proposta original da FEBRAE.

Raízes Culturais: O problema dos pais e o problema dos filhos têm Raízes Culturais. O mundo muda rapidamente propagando a anticultura, o anti-herói... É preciso refletir, questionar, antes de tomar qualquer posição. É preciso lembrar que princípios de integridade moral e ética são imutáveis. O respeito, a compreensão e o Amor devem nortear nosso relacionamento com o mundo.

Os pais também são gente: Os pais são humanos e são apenas pais. Não são super-heróis nem se tornam perfeitos ao se tornarem pais. Devem assumir tranquilamente suas limitações, suas fraquezas, conscientes de que em sua função de pais com sua experiência, vivência e amor por seus filhos, são insubstituíveis.

Os recursos são limitados: Avalie e conheça seus próprios limites físicos, emocionais e econômicos. Aprenda a dizer não. Ensine o respeito aos próprios limites. O amor, a maturidade e a disposição dos pais vencem a rebeldia dos filhos. Lembre-se, educar bem os filhos é tirar de dentro deles o melhor que têm a oferecer. É fazê-los entender deveres e responsabilidades, levando em conta que eles aprendem facilmente a obter direitos e vantagens.

Pais e filhos não são iguais: Os pais precisam ser pais para que os filhos possam ser filhos. Pai é guia, orientador, legislador: deve conduzir o filho, criando regras, que sejam respeitadas e que vão prepará-lo para enfrentar o mundo.

Não estamos pregando o autoritarismo. Falamos de autoridade de adultos coerentes, competentes, que querem o melhor para o desenvolvimento completo da personalidade do filho. Estamos tratando da disciplina ministrada por pais que dirigem o lar com firmeza e sabedoria, buscando proteger e orientar o filho, alicerçados em valores éticos e morais nos quais acreditam.

Culpa: A culpa torna as pessoas indefesas, paralisa e impede toda forma de ação. Para resolver um problema, uma situação inaceitável é preciso libertar-se de qualquer tipo de emoção negativa. Fazendo sua parte do modo mais completo possível, consciente de ter cumprido o seu papel... E sem nenhum sentimento de culpa, autopiedade ou raiva, estar livre para agir e deixar os filhos sofrerem as conseqüências de seu próprio comportamento.

Comportamento: O comportamento dos filhos afeta os pais e o comportamento dos pais afeta os filhos. Existem muitos instrumentos de destruição que são usados pelos pais: indignação expressa em voz estridente, as acusações irresponsáveis, repreensões, lágrimas, histeria, orgulho, todas são armas mortíferas que matam o amor e o respeito, destruindo também, quem as utiliza. É preciso manter-se equilibrado, ser sóbrio para exigir sobriedade, e assim, como dono de sua casa, conduzir sua própria família no rumo certo.

Tomada de Atitude: Na educação dos filhos, sabe-se o quanto é prejudicial tomar atitudes sem firmeza e perseverança. É dever dos pais agir prontamente ao tomar conhecimento do comportamento inadequado do filho. Corrigi-lo segundo a maior ou menor gravidade da situação; assumindo posições claras e bem definidas. Caminhe junto, acredite, fortaleça e anime seu filho, mas sobre tudo, busque uma nova qualidade de vida.

A Crise: Assumir posições, fechar questão, acarreta crise que, se bem administrada, gera a mudança necessária. É preciso ter coragem e disposição para mudar e ser capaz de amar seus filhos de modo a fazer o que precisa ser feito sem pena deles ou de si próprio. Pais: definam seu alvo, fixem prioridades, formulem um plano de ação e o executem. Administrem a crise sem medo, controlando cada regra, cada limite estabelecido, fazendo sua parte para solucionar o problema.

Grupo de Apoio: Sozinhos, sem compartilhar e trocar experiências, os pais se sentem perdidos e amedrontados. Entretanto, unidos e reunidos em grupos encontrarão novos caminhos. O grupo de apoio ajuda a refletir sobre as dificuldades e as limitações de cada um. Oferece diferentes alternativas, e encorajamento através do generoso relato da experiência de cada membro.

Os participantes elevam-se além dos seus próprios problemas para ajudar o outro e, conseqüentemente, todos saem do grupo com novas esperanças.

Cooperação: A essência da família repousa na cooperação. Poupar e impedir o filho dessa participação é erro freqüente nas famílias. A cooperação aumenta a auto-estima e a noção do dever. É da cooperação que nasce a afetividade entre os membros da família, e é o gérmen da cidadania. Os Pais devem despertar nos filhos a responsabilidade por cada pessoa de seu grupo familiar e social. Assim sendo, os filhos só terão direitos a reivindicar quando, com postura madura e séria, se tornam membros cooperadores do grupo familiar.

Exigência e Disciplina: Aquilo que não se aprende em casa, a vida ensina a duras penas. Duras para os pais e para os filhos. Devemos ordenar e organizar com verdadeira disciplina o rumo que queremos dar à nossa vida e à vida da família, começando por pequenas coisas para chegar às grandes mudanças. Seu filho não pediu para nascer, mas você também não pediu para que ele fosse como é; vocês foram colocados um na vida do outro e têm cada qual a seu modo direitos e deveres. Não tem, no entanto, o direito de se destruírem mutuamente. O amor exigente não expulsa os filhos de casa. A proposta não é essa. A escolha é opção do próprio filho. Depois de ter tentado tudo para controlar o comportamento inadequado do filho, chegando ao limite máximo dos pais ou da família, ao não querer adequar-se, ele mesmo estará escolhendo deixar a casa e viver por sua própria conta e risco.

O Amor: Este é o nosso princípio básico. E deve estar sempre intimamente ligado a todos os outros. No amor exigente amar é um grande desafio. É uma decisão! Deixa de ser um sentimento para ser uma opção de vida: amar é ajudar o outro a ser a pessoa certa para ele mesmo e para o mundo onde for viver. É um amor aberto, traduzido em gestos e atitudes de querer o bem do outro. O verdadeiro amor tem compromisso com valores maiores do que a satisfação dos desejos.

Avaliando a intervenção terapêutica

O leitor deve estar se perguntando, como fazer uma avaliação das intervenções terapêuticas? Talvez não haja como, pelo menos em curto prazo. As intervenções provocam um realinhamento de conduta no adolescente de modo que haja uma alteração, mesmo que pequena, em seu padrão comportamental, dentro é claro, da ética e moral. Podemos, no entanto, avaliar de forma intuitiva as alterações esperadas, nesta linha de pensamento. Se a palavra é o principal instrumento da intervenção terapêutica, podemos então mensurar a mudança no pensamento ético e moral, também através da palavra. Ou seja, avaliar de forma informal a

linha de pensamento do adolescente, sem que com isto ele tenha conhecimento, pois, assim não haverá manipulação da avaliação.

Mecanismos podem ser criados, nas mais variadas linhas de ação terapêutica. No entanto, descrevo a seguir, alguns conflitos casuais que podem nortear os trabalhos avaliativos.

Momentos de reflexão

São momentos em que o interventor investiga a tendência de mudança comportamental do adolescente. Parece pouco, mas é a ferramenta que se agrega ao lento processo, em que se busca o resgate dos valores éticos e morais para uma concepção de conduta comportamental.

Quando o educador já não mais avaliar seu trabalho mediante o uso do poder da palavra, é hora então, de repensar postura, método e a própria filosofia interventiva.

Primeiro caso - Dona Maria Lourdes da Silva, mãe de 10 filhos, necessitou urgentemente levar um de seus filhos ao médico.

Depois de esperar 20 horas para ser atendida, o médico constatou uma doença rara em seu filho. Escreveu a receita e disse que o remédio deveria ser comprado o mais depressa possível. Dona Maria, chegando à farmácia, pediu ao farmacêutico o remédio, para amenizar as terríveis dores de seu filho. Segurou o vidro com todas as suas forças e foi logo perguntando o preço do medicamento. Para seu espanto o valor citado ia além de suas posses. Dona Maria olhou para o seu dinheiro que cobria 10% do valor do mesmo. Pensou em seu filho, implorou para o farmacêutico um abatimento, pediu fiado e o homem por detrás do balcão fazia sinal de negação com a cabeça.

No lugar de Dona Maria de Lourdes, o que você faria?

Sairia correndo sem pagar o medicamento?

Voltaria para casa e assistiria a morte de seu filho?

Chamaria a imprensa e denunciaria o acontecimento?

Segundo caso - Você estuda numa escola pública que acaba de ser reformada, através de um mutirão de funcionários, alunos e comunidade. Tudo está novinho em folha. Faz gosto estudar numa escola tão bonita e limpa. Pintura e banheiros novos, carteiras reformadas etc.

Durante as aulas, você vai ao banheiro e encontra um colega pichando as paredes daquele banheiro, que acabara de ser reformado. O pichador ao perceber sua presença disfarça, saindo de fininho.

Qual a sua atitude?

Omite-se evitando se envolver?

Procura a direção e relata o fato?

Terceiro caso - Você acorda bem cedo todos os dias para ir trabalhar. No ponto de ônibus já encontra o primeiro obstáculo para um bom dia de trabalho. Os ônibus passam cada vez mais cheios e fora do horário. Você consulta o relógio a todo momento. Está cada vez mais atrasado e todos que estão no ponto ficam irritados.

Até que surge uma perua oferecendo um transporte alternativo, evitando assim o seu atraso ainda maior ao trabalho. Você fica satisfeito por lhe ser oferecido uma nova opção de transporte. Então você se lembra de seus dois irmãos casados; cada um com seus problemas e família para sustentar. Um deles motorista de ônibus, correndo o risco de ser demitido se houver redução no quadro de funcionários, pois segundo os donos das empresas de transportes, o número de passageiros tem diminuído, o que acarretará na redução da frota e conseqüentemente de funcionários.

Por outro lado, seu outro irmão, perdeu o emprego numa grande metalúrgica, e sem mais recurso, resolveu comprar uma perua para assim manter sua família.

Enquanto os perueiros lutam para regulamentarem sua situação, os motoristas lutam para assegurarem seu emprego gerando mais uma vez insegurança e transtornos para a população.

Você apóia motoristas ou perueiros?

Você é a favor do transporte alternativo?

Existe uma solução para se resolver a questão do transporte público?

Quarto caso - Você trabalha numa empresa de grande porte onde exige o rigor e cobrança no cumprimento de suas obrigações.

Num certo dia, ao chegar na empresa, percebeu que seu chefe deixou de cumprir uma determinada tarefa que acarretaria enorme prejuízo para a empresa.

Se deixasse passar a falha, seu chefe seria demitido, surgindo assim àquela oportunidade, de promoção que você tanto aguardava.

Como você resolveria a situação?

Chamaria seu chefe e apontaria o erro?

Omitiria-se, aproveitando assim a oportunidade para promover-se?

Quinto caso - Dona Marina é uma senhora com 56 anos de idade, separada, dedicou sua vida para criar sua única filha Júlia, hoje com 18 anos.

Um dia Dona Marina descobre entre os guardados de Júlia grande quantidade de crack. Dona Marina magoada após observar as atitudes estranhas da filha decide ir à polícia e entrega a droga, denunciando a Júlia.

Você acredita que ela agiu corretamente?
E você o que faria?

Sexto caso - Estamos no quinto dia útil do mês de agosto, considerado o mês do azar.

Como todos sabem é nesta data que as pessoas recebem o seu minguado salário, para pagar suas contas, quando possível. E enfrentar o restante do mês.

Maria chega a escola, segurando a sua bolsa com todo cuidado, pois, ali está o resultado de um mês de trabalho. Senta-se ao lado de sua melhor amiga e comenta que acabara de receber e precisa urgentemente fazer umas comprinhas, pois a dispensa está vazia. Isso sem perceber que dois outros colegas estão atentos a sua conversa.

Gilson e Juarez se olham, quase que dizendo tudo. Ou seja, acabam de planejar um furto.

Durante o recreio, Maria vai merendar e por descuido e completa falta de atenção e excesso de confiança nas pessoas, deixa sobre a carteira, sua bolsa.

Celeste, amiga de Maria estava ocupada lendo um livro no canto da sala, quando de repente percebe que Gilson e Juarez se movimentam demais perto da carteira de Maria. Celeste finge que não está vendo nada, mas logo vê a ação dos dois. Fica estarecida ao notar que eles pegaram a carteira de sua amiga. Temerosa com a possível reação dos rapazes não faz nada. Os dois saem apressadamente da sala.

Toca o sinal e Maria retorna à sala.

Dá-se o início da aula e Maria remexendo em sua bolsa sente falta da carteira e logo começa a gritar e chorar ao mesmo tempo, dizendo que fora roubada, ali naquela sala.

E agora, se você fosse Celeste, contaria a Maria quem roubou sua carteira mesmo temendo a reação dos rapazes, já famosos por atitudes suspeitas e violentas, na região onde moram, ou você ficaria calada e deixaria a pobre Maria comer o pão que o diabo amassou durante o mês em curso?

Contaria tudo a direção da escola, para que ela tomasse as providências necessárias?

Sétimo caso - Na adolescência fui preso e cumpri medida por assalto e arrombamento. Hoje com 26 anos, trabalho em uma empresa multinacional e possuo família com esposa e 3 filhos. Vivo numa casa que comprei com financiamento e pago as prestações graças ao meu emprego. Sou muito querido no bairro onde moro e também no trabalho.

Hoje pela manhã fiquei sabendo que meu irmão foi brutalmente assassinado por um bandido do morro.

Meu único irmão está agora morto e deixa esposa e 6 filhos menores. Estou inconsolado, a tristeza toma meu coração e só penso em vingança. O que devo fazer?

Oitavo caso - Inclua o seu !!!

A multiplicidade dos fatores que interagem entre si, certamente induz o adolescente a sofrer uma mudança bastante lenta no seu processo de realinhamento de conduta vivencial. Uma ferramenta que se vê bastante promissora quanto ao seu uso é o questionário de auto-avaliação. Nele, o adolescente espontaneamente dimensionará seu estado dentro de um determinado período.

Neste questionário incluímos o PPP (Pequeno Próximo Passo), que é mais um mecanismo usado terapeuticamente nas intervenções. O adolescente determina de acordo com sua vontade uma modesta meta e experimenta sua consecução. Mais tarde já confiante na sua capacidade começa a propor metas maiores em seu plano de vida.

Questionário Auto-Avaliativo

Por favor: Responda às questões abaixo, de acordo com o solicitado, pois esta auto-avaliação é um instrumento necessário à melhoria dos procedimentos que envolvem o processo terapêutico individual.

1. Há quanto tempo percebe-se diferente do que costumava ser?
 - 1 - () Não observei
 - 2 - () Menos de um mês
 - 3 - () Há mais de um mês

2. Você está fisicamente doente, e muito preocupado com sua saúde no decorrer desta semana?
- 1 - () Não
 - 2 - () Sim
3. Ultimamente você está muito ansioso?
- 1 - () Não
 - 2 - () Sim
 - 3 - () Raramente
4. Atualmente você tem apresentado dificuldade em realizar suas atividades diárias?
- 1 - () Não
 - 2 - () Sim
 - 3 - () Raramente
5. Você atualmente, de seus colegas, tem sofrido influências:
- 1 - () Positivas
 - 2 - () Negativas
 - 3 - () Não é influenciado
6. Atualmente você tem tido dificuldade nos relacionamentos familiares e sociais por causa da sua ansiedade?
- 1 - () Não
 - 2 - () Sim
 - 3 - () Às vezes
7. Atualmente você tem dificuldade no relacionamento com a sua mãe?
- 1 - () Não
 - 2 - () Sim
 - 3 - () Às vezes
8. Com relação à sua semana, você a considera:
- 1 - () Produtiva
 - 2 - () Participativa
 - 3 - () Melhor que a anterior
 - 4 - () Perdida
9. Diante do ocorrido nesta semana, qual a palavra que mais expressa seu sentimento?
- 1 - () Vida
 - 2 - () Alegria

- 3 - () Paciência
- 4 - () Desistência

10. Você tem tido dificuldades no relacionamento com as pessoas do seu convívio?

- 1 - () Não
- 2 - () Sim
- 3 - () Às vezes

11. Para próxima semana, você está disposto a assumir um “PPP” (Pequeno Próximo Passo)?

- 1 - () Não
- 2 - () Sim, qual?

12. Você tem tido dificuldade no relacionamento com superiores ou autoridades?

- 1 - () Não
- 2 - () Sim
- 3 - () Às vezes

13. Você tem tido dificuldade em aceitar-se como pessoa responsável?

- 1 - () Não
- 2 - () Sim
- 3 - () Às vezes

14. O “PPP” assumido na semana anterior foi atingido?

- 1 - () Sim
- 2 - () Em parte

Relaxamento Profundo

O estado de relaxamento é apropriado para o descanso, para o equilíbrio energético e para aplicação de outras técnicas terapêuticas é uma excelente ferramenta que usada conscientemente aliar-se-á ao Agrupamento Terapêutico, de forma a aumentar a eficácia, quanto aos objetivos propostos.

Benefícios do relaxamento

Equilibra o metabolismo, a pressão arterial, o ritmo cardíaco e a frequência respiratória;

Regula os hormônios produzidos pelo corpo, gerando saúde e bem-estar;

Proporciona descanso de seis a oito vezes maior que o sono, dando mais energia;

Auxilia na superação do envelhecimento precoce, insônia, cansaço e ansiedade;

Melhora a concentração, raciocínio, memória e clareza nos pensamentos;

Desenvolve a criatividade, a percepção e a autoconfiança;

Reduz estresse, dores e tensões musculares.

O relaxamento poderá trazer algumas sensações físicas em uma determinada parte do corpo ou no corpo inteiro, tais como: sensação de formigamento, de peso, de imobilização, de inchaço ou de que não se sente o corpo. Se for fazer relaxamento em outra pessoa peça para ela se deitar confortavelmente, permaneça ao seu lado, próximo ao ouvido e fale com voz bem pausada, de uma forma monótona, tranqüila, o texto a seguir. Você pode gravar o texto e depois escutá-lo beneficiando-se do relaxamento.

Faça de cinco a sete respirações, bem lentas e profundas, inspirando pelo nariz e soltando o ar pela boca, com a mandíbula relaxada;

Deixe seus olhos fecharem-se lentamente;

Deixe o seu corpo, os seus braços, as suas pernas e a sua cabeça confortavelmente acomodadas;

Leve sua atenção aos dedos dos pés, solte e relaxe os dedos..., a sola dos pés..., o dorso dos pés..., os tornozelos...;

Solte e relaxe profundamente toda a região dos pés. Sinta os pés bem soltos..., completamente relaxados...;

Solte e relaxe as roupas..., os joelhos...;

Solte e relaxe as coxas..., os glúteos..., a região da virilha...

Relaxe completamente toda a região do quadril;

Leve sua atenção, agora, às mãos..., solte e relaxe os dedos das mãos..., as palmas das mãos..., o dorso das mãos...;

Solte e relaxe completamente as mãos..., os punhos..., os antebraços..., os cotovelos..., os braços... Solte e relaxe completamente os ombros...;

Sinta os braços bem soltos, completamente relaxados...;

Leve sua atenção, agora, ao pescoço, solte e relaxe completamente toda a região do pescoço...;

Solte e relaxe, agora, toda a região das costas desde o pescoço até o quadril;

Solte e relaxe profundamente todas as vértebras da coluna..., solte e relaxe profundamente todos os nervos e músculos das costas...;

Leve sua atenção, agora, para a garganta, solte e relaxe completamente a região da garganta, solte e relaxe a boca..., o queixo..., o maxilar..., as maçãs do rosto... Relaxe completamente toda a sua face...;

Solte e relaxe profundamente os olhos e as pálpebras. Sinta os olhos bem soltos e relaxados...;

Solte e relaxe as sobrancelhas, a testa..., o couro cabeludo...;

Relaxe completamente todo o seu corpo, da cabeça aos pés;

Imagine, visualize, sinta ou pense num sol brilhante acima do topo da sua cabeça...;

Este sol representa o seu eu superior, a presença divina que habita dentro de você, o seu mestre interno...;

Imagine, visualize ou sinta este sol entrando pelo topo da sua cabeça..., descendo..., passando pelo centro da sua cabeça..., descendo..., passando pelo centro do seu pescoço..., descendo..., até que ele vai se alojar naquele ponto sagrado bem no centro do seu peito...;

Imagine, visualize ou sinta, este sol, esta energia amorosa e divina bem no centro de seu peito... Sinta esta luz brilhante preenchendo toda a região do seu peito..., seu tórax...

Deixe que esta energia que brota do centro do seu peito, vá preenchendo, também toda a região do abdome..., do quadril..., das pernas..., dos pés...;

Deixe que esta luz brilhante que brota do seu peito vá preenchendo toda a região dos ombros..., dos braços... e das mãos...;

Sinta esta energia ir preenchendo, também toda a região do pescoço e da cabeça...;

Sinta todo o seu corpo..., da cabeça aos pés..., completamente preenchido por esta energia amorosa e divina que flui do centro do seu peito;

Imagine, visualize ou sinta que esta energia brilhante que parte do seu peito e preenche todo o seu corpo, agora vai além do seu corpo, preenchendo o espaço ao redor do seu

corpo..., na frente..., atrás..., dos lados..., em cima..., em baixo..., até que ela vai formando casulo ao seu redor...;

Imagine, visualize ou sinta esta energia brilhante envolvendo totalmente o seu corpo, formando um casulo ao seu redor, te protegendo completamente à nível físico, mental, emocional e espiritual;

Sinta esta energia brilhante e curativa harmonizando e fortalecendo todos os seus átomos, moléculas, seu corpo energético e toda a sua áurea;

Fique em conexão com o Sol no centro do seu peito e com este casulo que te envolve e neste momento permita-se estar completamente protegido e orientado pela energia amorosa e divina do seu Eu Superior..., da sua Presença Divina..., do Mestre Interno...;

Daqui a pouco eu vou contar de 3 até 1, quando eu chegar em 1, você vai abrir os olhos, se espreguiçar e levantar-se lentamente..., quando você abrir os olhos, você estará se sentindo completamente descansado, protegido, disposto e animado;

Quando você abrir os olhos vai estar completamente desperto e atento..., vai sentir o seu corpo leve, relaxado, profundamente revitalizado e com total disposição física e mental para retornar às suas atividades normalmente;

Porém, vai conservar a sensação de proteção, de paz interior e bem-estar geral.

Estresse

O estresse é considerado a doença do final do século. Administrar as pressões e obrigações do dia-a-dia e as nossas necessidades geram muita tensão. Falta de segurança, dificuldades financeiras, custo de vida, desemprego, competitividade no trabalho, problemas afetivos, problemas familiares e problemas pessoais que exigem muito das próprias pessoas, têm conduzido a processos de estresse cada vez mais comuns e recorrentes. A tensão emocional e física, sentida constantemente, leva o organismo ao estado de estresse, que, como a maioria das doenças não ocorre de uma hora para outra. Ela vai se instalando lentamente e quando nos damos conta é muito mais difícil de reverter o processo.

Os principais sintomas do Estresse são: ansiedade, desânimo, angústia, desmotivação, insônia, depressão, tensão muscular, cansaço físico, cansaço mental, desinteresse pela vida, mau-humor, baixa auto-estima, falta de vitalidade, irritação, fome exagerada ou falta de apetite, desinteresse sexual, dificuldade de concentração, diminuição da memória.

Estes estados mentais e emocionais se não regularizados poderão somatizar em problemas físicos, tais como: dores de cabeça, dores musculares, problemas de coluna, gastrite, úlcera, mau funcionamento do intestino, pressão alta, pressão baixa, infarto do miocárdio, derrame cerebral, baixa resistência imunológica, disfunções sexuais, entre outros. O estresse é uma doença de comprometimento geral do corpo, é uma porta aberta para a entrada de qualquer tipo de doença. Porém, é tratável e sobre tudo pode, e deve, ser prevenida. Quando os sintomas do estresse se aproximam é necessário buscar auxílio médico para tratar os sintomas físicos decorrentes, porém, é de vital importância trabalhar a causa: a desarmonia a nível mental e ou emocional que deram origem a eles.

Os estudos mais recentes demonstram que mais do que o acontecimento em si é a forma pela qual reagimos aos acontecimentos da vida e a maneira como os interpretamos e os sentimos que nos provoca estresse.

Uma mesma situação não constitui uma fonte de estresse prejudicial para dois indivíduos distintos. Enquanto um dará uma resposta adequada, o outro pode apresentar uma depressão ou derrame decorrente da situação.

Outra característica importante e interessante do estresse é que a ocorrência dele não requer necessariamente que haja perigo real. Uma preocupação qualquer ou um problema imaginário pode iniciar o processo de estresse. Estes estudos chegaram a conclusão que o estresse é um fato comum na nossa vida, o qual não podemos evitar, mas podemos encará-lo como um estímulo para o nosso crescimento pessoal ou como um estímulo prejudicial a nossa saúde. Nesta abordagem as situações ou pessoas estressoras nos impulsionam a desenvolver novos recursos e potencialidades, criar estratégias bem sucedidas para lidar com elas.

O Estresse e seus sintomas são sinais que nos obrigam a prestar atenção na nossa vida e que trazem sempre uma mensagem intrínseca, uma orientação: a necessidade de mudar a maneira de perceber e se relacionar com a vida, consigo próprio ou com as outras pessoas. Estimulam o autoconhecimento, nos despertam para necessidade de harmonizarmos aspectos negativos da nossa personalidade e de desenvolver potencialidades para que possamos enfrentar e superar as dificuldades.

Os novos estudos sobre a influência da personalidade no desenvolvimento e no controle do processo de estresse nos ajudam a resgatar a nossa própria responsabilidade com relação às doenças e males que nos afligem, assim como, a nossa própria responsabilidade na superação dessas doenças.

Numa visão mais ampla, estes estudos resgatam a nossa responsabilidade diante da nossa própria vida e nos tiram do papel de vítima da vida, das doenças, das outras pessoas ou de Deus. O processo de estresse visto desta maneira, é necessário não só para a manutenção da nossa vida e para o nosso desenvolvimento mental emocional, assim como, para nos mantermos integrados positivamente dentro dela como seres humanos em constante processo de aprendizagem e evolução espiritual.

As pesquisas mais recentes demonstram que:

O estresse passou a ser considerado uma porta aberta para qualquer tipo de doença;

O número de doenças relacionadas com o estresse está aumentando;

O estresse é a doença que mais mata neste final de século;

A espiral do estresse se desenvolveu como uma "bola-de-neve" desde o tempo das cavernas, para chegar ao auge no período em que vivemos;

A Organização Mundial de Saúde considera o estresse uma epidemia global.

Desenvolvimento do processo de estresse

Síndrome de Adaptação Geral, dividida em três estágios: Fase de Reação de Alarme, Fase de Resistência e Fase de Exaustão.

A Fase de Reação de Alarme inicia-se quando o indivíduo se depara com um estressor; percebe uma ameaça, ou quando tem que se adaptar a súbitas mudanças no meio ambiente, ou, ainda, quando ele está sendo fortemente estimulado de alguma forma.

É de preparação para ataque ou fuga. Há então uma intensa descarga de hormônios, um conjunto de mudanças bioquímicas, que objetiva preparar o indivíduo para uma dessas duas possibilidades.

Sintomas característicos: taquicardia, sudorese, dores de cabeça, tensão muscular, palidez, alterações de pressão, fadiga crônica, zumbido nos ouvidos, insônia, pressão no peito, pesadelo, sensação de esgotamento, distúrbios gastrointestinais, entre outros.

Eustress:

O mesmo mecanismo que desencadeou a resposta de estresse pode eliminá-la assim que o indivíduo resolva a situação ou avalie que a situação não é mais perigosa. Esta fase é considerada positiva, pois dá o alarme para o organismo ativar suas defesas em busca de resposta para uma situação específica, para em seguida retornar ao seu equilíbrio interior, à homeostase.

Um certo grau de estresse - Eustress (do grego, eu = bom) - é necessário para a sobrevivência do indivíduo, para manter a sua saúde num nível ótimo e para permitir que ele opere com eficiência em diversas situações ambientais difíceis. O Eustress estimula o ser humano a se desenvolver a nível mental e emocional.

A Fase de Resistência do estresse acontece quando o estado de alarme perdurar, impedindo o retorno à fase de repouso e de reposição de energia. Quando o indivíduo se encontra diante de um estressor contra o qual suas estratégias não estão sendo eficazes. O organismo passa a procurar uma maneira pela qual possa conviver mais satisfatoriamente com a situação presente. Busca adaptar-se, não só alterando os índices normais de atividade orgânica, como, também, passa a concentrar toda a reação interna de estresse num determinado órgão ou sistema do corpo humano, aquele que geneticamente a pessoa apresenta maior vulnerabilidade.

Sintomas característicos: ansiedade, depressão, isolamento social, irritabilidade, insegurança, incapacidade de desligar-se, sensações de medo, nervosismo, impotência sexual temporária, oscilações de apetite, entre outras.

A Fase de Exaustão do Estresse irá se desenvolver se a continuidade de ameaças permanecer, exigindo do organismo um estado permanente de mobilização, o órgão vulnerável, que até então estava mobilizado em combate ao estressor, entra em colapso e surgem sintomas específicos de uma patologia vinculada a este órgão ou ocorre o óbito.

Essas últimas duas fases, também são denominadas de "Distress" (do grego, dis = mau) uma vez que as estratégias usadas para lidar com o agressor são prejudiciais ao organismo.

Sintomas gerais de estresse: ansiedade, desânimo, desmotivação, tensão muscular, cansaço mental e físico, distúrbios do sono, depressão, excesso de preocupação, angústia, pressão no peito, alto grau de irritação, cefaléias freqüentes, hipersensibilidade emocional, sentimento de solidão ou desamparo, sensação de extrema fragilidade, dificuldade de concentração, diminuição do desejo sexual, diminuição da memória, dores nas costas, distúrbios alimentares, diminuição da resistência imunológica, oscilações da pressão arterial, disfunções sexuais, Aumento do consumo de álcool, cigarros e drogas. A influência da personalidade no desenvolvimento e no controle do processo de estresse. Mais do que o acontecimento em si é a forma como reagimos aos acontecimentos da vida e a maneira como os interpretamos e os sentimos que nos provoca estresse. O cérebro interpreta e traduz os eventos e determina quando o botão do pânico deve ser pressionado.

A reação de estresse tem como base a percepção por parte do indivíduo de algum tipo de ameaça ao seu bem estar, e que esta ameaça tanto pode ser verdadeira como algo que, consciente ou inconsciente, é percebido como tal. A ocorrência do estresse não requer necessariamente que haja perigo real, mas apenas uma súbita mudança, no estado de equilíbrio. No caso dos seres humanos, há um forte componente subjetivo, isto é, o componente imaginário, provindo do interior da pessoa, é muito mais significativo. Uma preocupação ou um medo, muitas vezes inconscientes para o próprio indivíduo, podem ser agentes estressores.

Existem diferenças individuais e grupais no tipo e grau de reação a um estímulo dado e as pessoas distinguem a todo o momento situações benignas de situações perigosas para si. Uma mesma situação não constitui fonte de mau estresse para dois indivíduos distintos. Enquanto um dará uma resposta adequada sem muito esforço, o outro poderá apresentar uma crise de angústia. Pode mesmo acontecer que o primeiro nem preste atenção ao que o segundo considere como muito importante.

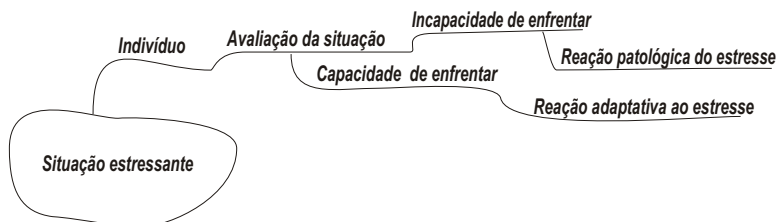


Fig. 05 Modelo de atuação do estresse

Métodos para a prevenção e superação do processo de estresse

- Autoconhecimento: Identificar as fontes de estresse;
- Exercícios de relaxamento, de respiração e consciência corporal;
- Massagem;
- Meditação, visualizações;
- Atividades físicas;
- Atividades Artísticas: Artes plásticas, música, dança, teatro;
- Lazer;
- Orientação nutricional;
- Terapias em geral
- Integração filosófica, espiritual ou religiosa;

Musicoterapia - A cura pelos sons

Tanto quanto o sentimento religioso, a prática da manipulação dos sons, a de fazer e ouvir música, é das mais antigas e presentes de que se tem conhecimento na história da humanidade. Dentre os vários componentes da música, o mais importante é o ritmo, que está em todas as manifestações e atividades dos seres que populam pelo planeta, o sistema solar, as galáxias, o cosmo. Sejam eles animados ou inanimados, o ritmo está em cada coisa, pois nada é inerte.

O caráter essencial do ritmo consiste na dualidade complementar de suas fases, que se sucedem em constante alternância, compensando-se em torno de um ponto de equilíbrio, cujas vibrações se propagam harmonicamente, de forma sutil, para além do corpo físico, estabelecendo o equilíbrio e a serenidade necessários à obtenção dos estados superiores do ser.

Essas fases são percebidas no homem através dos movimentos alternados da respiração e do ritmo cardíaco, sobre os quais se apóia a maioria das realizações metafísicas, constituindo-se em processos que permitem transmitir às forças coletivas suas tradições. Esta transferência é feita por meio dos mantras entre os hindus, dos dhikrs entre os mulçumanos, dos hinos, cantos, danças sagradas, orações e preces dos diferentes povos, que colocam o recitante em comunicação com o ritmo da coletividade de que se participa e ao mesmo tempo se harmoniza com o Ritmo Superior chamado por Platão, Música das Esferas.

Um dos mais antigos manuscritos indianos, o Upanishad Mandukya, que faz parte dos vedas, deu ênfase ao sagrado alinhamento da consciência com a vibração primária, representada pelo som emitido com a vocalização da sílaba OM, que além de representar o conceito do Som Cósmico, acredita-se que afina o indivíduo com a própria essência do Tom Celestial.

Na China a origem da música é tão antiga que se perde no tempo. E quanto mais se volta na história, mais se nota a presença vital e mística da música. Antigas escrituras chinesas não deixam dúvidas quanto à capacidade da música de influenciar o caráter de um indivíduo, sua natureza emocional e seu corpo físico.

Na Grécia foi Pitágoras que, através de seus ensinamentos, consolidou o conhecimento dos costumes mágicos e religiosos da música dos seus ancestrais.

Em Roma a música foi apresentada como antigas baladas de louvor aos Deuses pelos pastores. Com a expansão de suas fronteiras e suas conquistas, Roma levou consigo essas canções que intimidavam os inimigos.

Já os povos do Oriente Médio acreditavam que a criação do mundo provinha de uma vibração Divina, de um som primordial, de um Deus que criava por meio do verbo.

Nas Américas foram os Maias os grandes codificadores do conhecimento registrado em grandiosos monumentos de pedra.

Na idade média a cura pela fé religiosa juntava todas as forças espirituais internas e externas. Entre essas forças externas estava a música. Suspeitava-se que certos sons, os dos sinos, por exemplo, podiam afastar os espíritos malignos.

O fantástico poder exercido pela música sobre o homem era do conhecimento das antigas civilizações e se encontra registrado nas antigas escrituras, pergaminhos e pedras, em muitos lugares do mundo.

A musicoterapia foi ganhando espaço dentro da medicina, a partir da Renascença, culminado na época moderna após a segunda guerra mundial, em que se impôs como um dos meios eficazes para tratamento de doenças mentais.

Interpretar as vibrações para melhorar a qualidade de vida

A terapia consiste em utilizar sons e músicas a favor do autoconhecimento, da auto-estima e do crescimento interior, aliviando traumas, dores e angústias. Em suma, da mesma forma que as terapias convencionais, o objetivo da musicoterapia é melhorar a qualidade de vida dos pacientes. A Musicoterapia procura interpretar a linguagem não-verbal do ser humano. Originalmente, a musicoterapia era muito difundida no tratamento de portadores de deficiências ligadas à comunicação verbal. Tais pessoas eram então estimuladas a se expressar de outras maneiras. "Até com surdos, o método é empregado, embora não escutem os sons, eles são capazes de sentir sua vibração, o que muitas vezes os auxilia no processo de reabilitação".

O poder da canção: Mas, aos poucos, o que se percebeu foi que este trabalho era uma alternativa para pacientes de todos os perfis. Apresentando ou não deficiências, pessoas com todo o tipo de angústias, inerentes ao ser humano são tratadas hoje pelo método. A música e letra, juntas, contribuem com a descoberta das sensações mais profundas dos pacientes. A Musicoterapia trabalha também com o princípio básico que vem do popular: "quem canta seus males espanta". Cantando se aprende a respirar, a "ter voz" no mundo, e a verbalizar desejos e sentimentos.

A figura seguinte mostra a evolução do *Eu* interior para o *Eu* exterior.

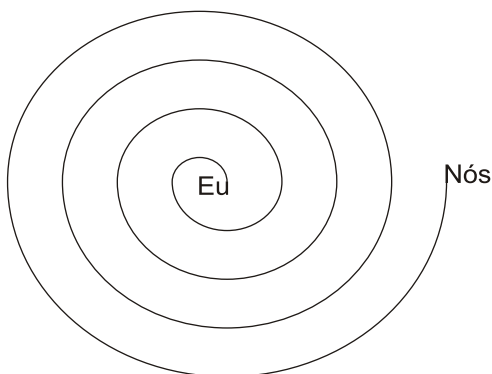


Fig. 06 Expansão do *Eu* interior (sensibilização)

Pesquisas em modelos científicos comprovam a eficácia da música (sons), no trato do comportamento humano sem detrimento da avaliação psíquica.

Indicações e Práticas
Para combater o estresse e doenças correlatas
<ul style="list-style-type: none"> - Traumergi, de Schumann; - Clair de Lune, de Debussy; - Melancolia Matinal, da Suíte Peer Gynt, de Grieg; - Canção da Estrela da Tarde, do Tannhauser, de Wagner; - Estudo Opus 10, Nº 3, de Chopin. - Serenata, de Schubert; - Hino ao Sol, de Rimsky-Korsakov; - Sonho de Amor, de Liszt; - O Lago dos Cisnes, de Tchaikovsky; - Largo, do Xerxes, de Haendel.
<p>Todas as manhãs, antes de iniciar o trabalho, faça uma sessão de meia hora; ouça cada uma das peças durante uma semana. São muito eficazes contra o estresse, o cansaço por excesso de trabalho ou de preocupações, a tensão nervosa, a impulsividade, a preocupação exagerada com pequenas coisas, as explosões de raiva em crianças rebeldes e mimadas. Também produzem resultados satisfatórios nos casos de doenças orgânicas psicossomáticas decorrentes do estresse, desde que associadas a tratamentos médicos como nos casos de úlceras gástricas e duodenais, colites, soluços e outros distúrbios de origem nervosa. Eficazes também nas crises histéricas, na falta de estímulo sexual, com impotência ou frigidez, e na enurese infantil.</p>
Músicas para liberação e dissipação da raiva
<ul style="list-style-type: none"> - Egmont Overture, de Beethoven; - Sinfonia Nº 5 (último movimento), de Tchaikovsky; - Sinfonia Nº 3 (órgão, último movimento), de Saint Saens; - A Cavalgada das Valquírias, de Wagner.

Para combater a ansiedade
<ul style="list-style-type: none"> - Barcarola (dos Contos Musicais), de Ofenbach; - Dança Polovetsiana, de Borodini; - Os 4 Improvisos, de Chopin; - Canção Sem Palavras, Andante Cantabile, Primeiro Quarteto Para Cordas em Ré, de Tchaikovsky; - Sonho de uma Noite de Verão, de Mendelssohn; - Ária para a Quarta Corda, de Bach.
<p>Inicialmente, ouça as peças - uma a cada dia - e identifique aquela que produz maior impacto no plano dos sentimentos. Escute-a então diariamente, durante meia hora, em ambiente silencioso. É recomendável usá-las em fonofones de ouvido.</p>
Para estimular a energia vital
<ul style="list-style-type: none"> - Marcha Eslova, de Tchaikovsky; - Marcha da Festa, do Tannhäuser, de Wagner; - Marcha Fúnebre para uma Marionete, de Gounod; - Marcha Rakoczy, de Berlioz; - Marcha Triunfal, da ópera Aida, de Verdi.
<p>As peças acima são particularmente recomendadas no tratamento de doenças crônicas, debilitantes, nas quais ocorre profunda redução da vitalidade. Em casos de fraqueza profunda, anemias e depressões com acometimento físico pronunciado e em casos terminais de câncer, essas músicas devem ser continuamente tocadas no quarto do paciente, sempre em volume suave.</p>
Para produzir harmonia, equilíbrio emocional e mental
<ul style="list-style-type: none"> - Consolação Nº 3, de Liszt; - Noturno, de Rimsky-Korsakov; - Sonata ao Luar, de Beethoven; - Canção Noturna, de Schumann; - Trio em Dó Menor, segundo movimento, de Chopin.
<p>Recomendadas àqueles que perderam pessoas queridas e nos estados de desconforto, as peças musicais acima têm sido aplicadas com bons resultados em certos tipos de esquizofrenia e no retardamento mental. Devem ser ouvidas com frequência, no mínimo durante uma hora todos os dias, em ambiente tranquilo, ou então continuamente na residência, no local de trabalho, no carro.</p>
Para combater a depressão e o medo excessivo
<ul style="list-style-type: none"> - Sonho de Amor, de Liszt; - Serenata, de Schubert; - Guilherme Tell (abertura), de Rossini; - Noturno, Opus 48, de Chopin; - Chacona, de Bach. <p>O ideal é uma sessão diária de meia hora pela manhã, ao levantar; se necessário repita no decorrer do dia.</p>
Para combater insônia, tensão e nervosismo
<ul style="list-style-type: none"> - Canção da Primavera, de Mendelssohn; - Sonata ao Luar, de Beethoven (primeiros movimentos); - Valsas Nº 15, em Lá Bemol, de Brahms; - Sonho de Amor, de Liszt; - Movimentos Musicais Nº 3, de Schubert.
<p>Depois de ouvir todas as peças indicadas, escolha a que deu melhores resultados e escute-a diariamente, antes de dormir. No início, os efeitos são leves: é preciso um pouco de paciência e persistência para notar progressos.</p>

<p align="center">Para favorecer a profunda tranqüilidade, interiorização e a meditação</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concerto Nº 2 para piano, de Rachmaninov (último movimento); - Concerto em Lá Menor, para piano, de Grieg (primeiro movimento);
<ul style="list-style-type: none"> - Concerto Nº 1 para piano, de Tchaikovsky (primeiro movimento); - Ave Maria, de Schubert; - Rêverie, de Schumann; - Canção da Índia, de Rimsky-Korsakov; - Suite em Ré Maior, de Bach. <p>Prepare-se para a prática de meditação ouvindo qualquer uma das peças acima durante cerca de 10 minutos.</p>
<p align="center">Para pessoas de caráter pessimista</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abertura do Guilherme Tell, de Rossini (parte final); - Carmen, de Bizet (parte final); - Abertura 1812, de Tchaikovsky; - Mestres Cantores, de Wagner (abertura); - Valquírias, de Wagner (abertura); - Dança Húngara Nº 5, de Brahms; - Bacanal, de São e Dalila, de Strauss; - Dança dos Comediantes de A Noiva Vendida, de Smetana; - Bolero, de Ravel; - Lohengrin, de Wagner (Prélúdio do terceiro ato); - Dança de Anitre, da Suite Peer Gynt, de Grieg. <p>Estas peças devem ser ouvidas freqüentemente pelas pessoas que tendem à negatividade e ao pessimismo. Conforme sua sensibilidade, a própria pessoa vai descobrir qual delas é a mais indicada.</p>
<p align="center">Para obter efeito analgésico e anestésico em cirurgias, segundo a experiência da Dra. Sara K. Makler</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estrela Noturna e Mu múrio no bosque, de Wagner; - Clair de Lune, de Debussy; - Sonata ao Luar, de Beethoven. (primeiros movimentos) <p>Devem ser ouvidas algumas horas antes e durante a cirurgia.</p>
<p align="center">Para acalmar ambientes tumultuados</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sonho, de Debussy; - Tema de Amor da Abertura de Roméu e Julieta, de Tchaikovsky; - Pavana para uma infanta defunta, de Ravel; - Morte do Amor, de Tristão e Isolda, de Wagner; - Dia de Esponsais em Toldhausen, (Noturno), de Grieg; - Noturno para cordas, de Borodin; - Variação Nº 18 sobre um tema de Paganini, de Rachmaninov
<p>Como música de fundo, estas peças podem ser tocadas seguidamente em escritórios, lares tumultuados, hospitais, fábricas, salas de espera, bancos, etc. Os resultados têm se revelado notáveis. Também já se comprovou que, aplicadas em casas comerciais de grande porte, além de criarem uma atmosfera harmoniosa entre os funcionários, levam os clientes a realizarem suas compras com maior tranqüilidade.</p>

Como fazer uma sessão

Escolha um lugar calmo, de preferência sem ruídos, isolado, onde você pode se garantir de que não será perturbado nem interrompido. Deixe-o na penumbra. Deite-se confortavelmente e, ainda sem música, faça um pequeno exercício de relaxamento: estique-se e tensione todos os músculos; depois, solte-os.

Faça isso algumas vezes, enquanto respira suave e profundamente, em ritmo lento, inspirando e exalando sempre pelo nariz. Procure manter sua mente livre de tensão. Para isso, basta não dar nenhuma atenção aos pensamentos que tiver: deixe que eles venham, mas não se ocupe deles. Mantendo essa disposição mental, coloque a música que escolheu, em volume moderado. Continue deitado, feche os olhos e deixe que a melodia o envolva. Imagine que ela o invade, inundando seu cérebro e todas as suas células, percorrendo a medula espinhal e espalhando-se pelo peito, como se fosse uma luz. Imagine ainda que, suavemente, ela penetra no tórax, chega aos pulmões e depois ao coração, cujas pulsações distribuem essa "luz sonora" por todo o organismo. Continue respirando suavemente, sempre pelo nariz. Imagine, então, que a música inunda todo o seu corpo, integrando-se a ele, produzindo harmonia e equilíbrio, o que se refletirá em profunda sensação de bem-estar. Estabeleça um tempo mínimo de 20 minutos para essas sessões diárias de musicoterapia.

Respirando corretamente

Existem dois meios de se colocar ar nos pulmões: no estilo barriga para dentro, peito para fora, que é a respiração torácica, ou então através do diafragma, que é a respiração abdominal.

Observe uma criança pequena dormindo. Veja como sua barriguinha sobe e desce, numa calma de fazer inveja. Essa é a respiração diafragmática ou abdominal. Agora lembre-se dessa mesma criança chorando ou assustada. Essa é a respiração torácica. Quando você enche o peito de ar, encolhendo a barriga, está usando apenas a musculatura do tórax. Esse é o tipo de respiração de quem está fazendo um exercício físico intenso. E é também o tipo de respiração de quem está sob pressão. Nesse último caso, ocorre uma superficialização dos movimentos, entrando menos ar em cada movimento, mas com um grande número de inspirações e expirações. O resultado é acúmulo de ar viciado, pobre em oxigênio, além de tensão muscular. Já a respiração diafragmática ocorre em situações de calma e, muito importante, é capaz de diminuir a reação de alarme.

O diafragma é o músculo que separa o abdome do tórax, e pode ser controlado com um mínimo de atenção. Experimente as seguintes recomendações, pratique por poucos minutos ao dia, e confira os resultados! Antes de modificar seu padrão de respiração, passe a observá-lo. Veja como você respira quando sob pressão, usando sua lista de estressores, e aqui vale tanto um susto no trânsito quanto uma reunião de trabalho. Na seqüência, procure verificar sua respiração quando está cansado, como antes do almoço ou no final do expediente. Nesta fase, não modifique. Apenas observe.

Num local calmo, em casa, passe a provocar a respiração diafragmática, da seguinte maneira:

Deitado, coloque uma mão na barriga, logo acima do umbigo, e a outra no peito;

Inale muito lentamente, procurando fazer de sua barriga um balão expandindo-se. A mão da barriga deve subir e a mão do tórax deve se mexer muito pouco. Respire com muita calma, de maneira regular e suave;

Expire muito lentamente, mais ou menos na mesma velocidade que inspirou. Deixe sair todo o ar. Se agüentar, fique um ou dois segundos antes de começar um novo ciclo. Se pensamentos começarem a interromper sua concentração, você poderá contar o tempo que está passando, como um mil, dois mil, três mil, etc. sendo que cada um desses números cantado mentalmente equivale a aproximadamente um segundo. Outra maneira é desenhar também na mente um círculo que se completa a cada ciclo de respiração, imaginando metade na inspiração e metade na expiração;

É possível que suas primeiras experiências o deixem com alguma tontura. Não force o organismo, este não é um desafio e muito menos uma competição. Vá devagar e procure se adaptar aos poucos.

Quando estiver dominando a técnica você conseguirá desencadear a respiração abdominal quando precisar. Passe a empregá-la em situações de tensão. Pode ser no meio de uma reunião (ninguém vai notar), meio minuto antes de atender àquele cliente importante, no meio do trânsito. Essa prática é facilíma e sem querer você não apenas irá melhorar dos sintomas, mas também já começa a monitorar as situações que o deixam mais tenso.

Drogas

Em toda intervenção que se faz dentro ou fora das fronteiras do Agrupamento Terapêutico, sempre iremos nos deparar com a presença constante da “droga”. Mas o que é droga afinal? DROGA: é qualquer substância que age nos mecanismos do cérebro, provocando efeitos estimulantes, euforizantes e/ou tranqüilizantes. Podem ser lícitas ou ilícitas. Podem ser inaladas, aspiradas, comidas, bebidas, fumadas ou injetadas.

Quais são as drogas?

Tranqüilizantes ou depressoras: bebidas alcoólicas, calmantes, ansiolíticos (analgésicos e xaropes), inalantes (solventes: cola, éter, clorofórmio etc.).

Euforizantes ou perturbadoras: maconha, ácido lisérgico (LSD), cogumelos, datura (flor de trombeta), ayahuasca (chá de Santo Daime).

Estimulantes: nicotina, cafeína, cocaína, anfetaminas (moderador de apetite), anorexígenos (remédios para emagrecer).

Como alteram o funcionamento do cérebro?

Tranqüilizantes ou depressoras: o usuário fica relaxado, calmo, até sentir-se sonolento e mole. Estas substâncias diminuem, retardam ou reduzem ("deprimem") o funcionamento mental. O indivíduo torna-se sedado, sendo chamado de "grogue", "dopado" ou "chapado".

Euforizantes ou perturbadoras: o usuário tem sua percepção alterada, percebe tudo colorido e acha tudo bizarro. Seus pensamentos e recordações transformam-se em sonhos esquisitos, alucinações, idéias sem nexos, perseguições. Estas substâncias causam efeitos perturbadores nas mentes dos indivíduos, distorcendo seu funcionamento. Sob seus efeitos, o usuário está "viajando" ou "doidão".

Estimulantes: o usuário fica alerta, atento, às vezes agitado. Causam animação, boa disposição, capacidade de poder tudo! Estas substâncias estimulam ou aceleram o funcionamento do cérebro. O indivíduo torna-se "ligado" ou está "ligadão".

Como as drogas se manifestam?

8% - **ÁLCOOL** - quer dizer: de 100 pessoas, 8 ficam dependentes;
23% - **MACONHA** - quer dizer: de 100 pessoas, 23 ficam dependentes;
30% - **COCAÍNA** - quer dizer: de 100 pessoas, 30 ficam dependentes;
74% - **NICOTINA** - quer dizer: de 100 pessoas, 74 ficam dependentes;
100% - **HEROÍNA** - quer dizer: de 100 pessoas, 100 ficam dependentes.

Não existem pesquisas sobre o "CRACK", mas acredita-se que tem o mesmo comportamento da HEROÍNA, isto é, 100% de efeito para causar dependência nos indivíduos.

Tipos de usuários de droga

Experimentador: experimenta uma ou várias substâncias e não volta a usar.

Ocasional: utiliza uma ou várias substâncias em ocasiões diferentes (festas, ambientes propícios), mas não sofre as rupturas em suas relações afetivas, sociais ou profissionais.

Habitual ou funcional: utiliza, freqüentemente, uma ou várias substâncias, mas mantém ainda um certo controle, porém iniciando suas rupturas consigo mesmo e com o meio.

Dependente ou disfuncional: sua vida passa a ser pela droga e para a droga, sem controle, com total ruptura de seus vínculos, marginalizado e isolado do meio social e familiar.

Como identificar o usuário de drogas

Seu comportamento muda, geralmente impulsivo, impaciente, quer tudo para já;

Tem baixa capacidade de enfrentar problemas, frustrações e desafios;

Não admite que está abusando de determinada substância e diz que pode controlar-se, pois a droga não faz mal;

Falta de compromisso com sua escola, trabalho, família, trato pessoal ou higiene;

Muda a forma de vestir-se;

Sono ou agitação excessivos, olhos vermelhos ou pupilas dilatadas, boca seca, sede demasiada, fome ou inapetência exageradas;

Afastamento dos amigos costumeiros, horas seguidas fora de casa, recebe telefonemas de pessoas desconhecidas da família;

Sumiço de roupas e de pequenos objetos, a princípio;

Mentiras, desculpas para tudo;

Objetos estranhos em seu quarto (papel de seda, cachimbo, resto de erva ou pó), voz baixa ao telefone, uso de colírio e/ou óculos escuros; Mudança de comportamento usual do indivíduo.

Dependência química

O uso de drogas não leva, necessariamente, a estados de dependência. Conforme a Organização Mundial da Saúde, são mais inclinados ao uso de drogas o indivíduo sem informações adequadas sobre tema e os efeitos causados pelo uso, muitas vezes com saúde deficiente (física ou mental), insatisfeito com sua qualidade de vida, de personalidade vulnerável, mal integrado na família, na escola, na sociedade e, principalmente, o fácil acesso às drogas encontrado no mundo de hoje.

O indivíduo passa do uso para o abuso de drogas dependendo tanto de suas dificuldades e características pessoais, como do contexto familiar e social que ele vivencia. O importante é estar ciente que existem vários tipos de usuários e que todos devem ser ajudados e conscientizados do mal a que estão se expondo e expondo a sociedade como um todo. Sabemos que o jovem procura a droga, muitas vezes, pelo prazer, curiosidade ou mesmo para se integrar no grupo de amigos.

Não podemos, porém, deixar de admitir que na maioria das vezes é para fugir de problemas dolorosos e angustiantes de sua vida, de seus medos de crescer e enfrentar o mundo, muitas vezes considerado hostil.

Muitos não sabem que sofrem de compulsão e se tornam dependentes daquele estado de fuga e sonhos em que vive. Na falta desse estado e da droga propriamente, vivem exclusivamente pela sua obtenção, a qualquer custo. Instala-se, então, a dependência.

Como ajudar o dependente

- Conhecendo a problemática;
- Discutindo e aprendendo diferentes enfoques;
- Partilhando os problemas decorrentes;
- Buscando e ajudando a encontrar soluções;
- Mudando o comportamento usual e rotineiro;
- Tomando atitudes adequadas ao problema surgido;
- Não fazendo pelo outro o que ele deve fazer;
- Não encobrindo o que o outro faz de errado;
- Permitindo que o outro sofra as conseqüências de seus atos;
- Não discutindo, apenas AGINDO;
- Não aceitando promessas;

Mantendo-se firme no cumprimento de um compromisso acertado;

Não perdendo a calma, resolvendo as questões surgidas após pensar ou resolver com o grupo;

Não cumprindo as obrigações do outro;

Não encobrendo situações que o outro criou;

Não tentando poupar as conseqüências de um erro que o outro praticou;

Traçando limites adequados e suportáveis;

Aprendendo a dizer o NÃO que o outro precisa e muitas vezes pede para ouvir;

Aos poucos, mudando o nosso comportamento: tomando as atitudes adequadas e coerentes ao problema em questão, adquirindo espiritualidade (boa relação consigo mesmo e com o outro), valorizando os bons sentimentos, alegrando-nos com nossas pequenas conquistas, perseverando nossa dignidade;

Fazendo tudo com amor, firmeza, segurança, tolerância, disciplina, serenidade, fé e esperança, venceremos as dificuldades e nos tornaremos pessoas mais felizes;

Os participantes sob intervenção nos Agrupamentos Terapêuticos deverão, sobre tudo, nortear-se dentro dos princípios:

Os meus problemas são inerentes ao mundo atual;

Eu também sou gente;

Os recursos materiais e emocionais são limitados;

Eu, meus pais, familiares e professores não somos iguais;

A culpa me torna indefeso e sem ação;

Meu comportamento afeta as outras pessoas e o comportamento delas me afeta.

As coisas mudarão à medida que eu também mudar;

Da crise bem administrada, surge a possibilidade de uma mudança positiva em mim e na minha família;

Eu preciso dar e receber apoio da comunidade para que possam mudar minhas atitudes e as dos outros;

A essência do meu relacionamento com as outras pessoas repousa na cooperação e não somente na convivência;

As pessoas que me amam, não aceitarão meus comportamentos inadequados.

O leitor deverá estar se perguntando sobre a praticidade do processo descrito e se questionando quanto à aceitação e sua aplicabilidade.

É claro que o processo é lento, pois envolve uma mudança na cultura vivencial do adolescente, que está acostumado a crê em sua própria definição de ética e moral, quando as tem. No processo podemos descrever que há uma estreita relação entre método e ação, onde se vê uma interdependência entre a pedagogia re-educativa e o agrupamento terapêutico em suas ações de intervenção.

Em vários quadros poderemos notar que existe um padrão na conduta dos adolescentes com fragmentação da identidade e apresentando um desvio de conduta, o que talvez pode ser considerado como fator aliado quando no trato de adolescentes em agrupamento.

Não há regra, existe conduta. Não há convidência, existe ajuda. Não há demagogia, existe metodologia. Não há certeza, existe esperança.

É certo que o processo descrito, envolvendo a pedagogia em suas várias tendências e uma metodologia terapêutica se aplica satisfatoriamente dentro de um quadro assintomático, pois quando o diagnóstico é médico deveremos dar tratamento médico e depois, em momento apropriado, se faz intervenção terapêutica.

Não tenho a pretensão de instituir uma nova metodologia acerca do tratamento terapêutico, no entanto, creio ser de importância, difundir um processo ainda não científico, para ser usado no trato com adolescente que carece de uma maior atenção quanto a sua problemática.

Talvez com a prática e extensão da aplicabilidade do processo poderemos aceita-lo de forma bastante conclusiva e por que não dizer, científica.

Dar-me-ei por satisfeito se esta contribuição puder acrescentar minha experiência vivencial aos trabalhos daqueles que incansavelmente buscam desfragmentar a identidade dos adolescentes.

Que nosso trabalho possa atingir a plenitude do espírito humano, sob a supervisão do Nosso Senhor Jesus Cristo.

O ideal nunca é real.

Apresentação

A teoria da “Identidade Fragmentada” estabelece que a identidade do indivíduo está constantemente em transformação. No entanto, durante a adolescência, ocorre uma maturidade intuitiva dos conceitos ético e moral, na conduta vivencial.

Ocorrendo má formação da Identidade, teremos, aumentada a probabilidade de ocasionar o que chamamos “Desvio de Conduta”. Este desvio pode migrar para uma evolução assintomática da conduta vivencial, levando o indivíduo a estar em conflito com a lei. Quando ocorre tal evolução, constata-se a fragilidade da personalidade do adolescente e igualmente norteamos nosso trabalho, de forma a permitir um realinhamento na conduta vivencial.

Este trabalho está delineado para o trato de adolescentes com desvio de conduta o que caracteriza normalmente uma situação de conflito com a lei, em detrimento dos “bons costumes” da ética e moral.

Edimilson Alves Pinto

Bibliografia

Pinto, Edimilson Alves. Manuscritos, **projeto re-educativo para adolescentes em cumprimento de medida sócio-educativa** : 2003.

Pinto, Edimilson Alves. **Projeto Re-educativo, multimídia CD ROM** : 2003.

Internet, Enciclopédia Universal : século XX - XXI

Edimilson Alves Pinto

Impresso no Brasil

Proibida a reprodução total ou parcial, por qualquer meio ou qualquer propósito, sem a autorização do autor.

**Não há regra,
existe conduta.
Não há conivência,
existe ajuda.
Não há demagogia,
existe metodologia.
Não há certeza,
existe esperança.**

Brasil, de todos nós