

Terapia comunitária traz alívio ao sofrimento causado por conflitos emocionais e familiares

Carla Prates
Especial para o UOL Ciência e Saúde



Roda de terapia comunitária em parque de São Paulo; segundo os participantes, dividir problemas e ouvir o outro traz alívio para o sofrimento

- **Método diminui encaminhamento para serviços de saúde**
- **Saiba como é uma roda de terapia comunitária**
- **Método começa a ser levado a outros países**
- **Terapia comunitária é diferente de psicoterapia**

Manhã ensolarada em um parque da cidade de São Paulo, lugar perfeito para um grupo que se reúne com um objetivo comum: fazer mais uma roda de terapia comunitária.

Um senhor, meio sem jeito, que nunca havia participado resolve falar: “não sei se seria ideal, mas estou com um problema de relacionamento em casa. Moro com meu filho, minha nora e a netinha. Queria que eles tivessem mais consideração comigo”. Daí desaba no choro. Confortado por uma das terapeutas comunitárias, ele toma fôlego e continua a falar ([veja aqui o depoimento completo](#)).

O conflito familiar é um dos temas que mais aparece em rodas de terapia comunitária, além de estresse, abandono e rejeição, depressão, questões ligadas ao trabalho, problemas com álcool e drogas, violência, entre outros.

Mas o que é a terapia comunitária afinal? Segundo Adalberto Barreto, médico, psiquiatra e criador da metodologia, é um espaço de acolhimento e tratamento do sofrimento do cotidiano antes que vire uma doença. A idéia não é substituir a psicoterapia nem a prática médica e sim trazer algo a mais, complementar. “É ter na terapia o sentido próprio da palavra, que em grego quer dizer 'acolher de forma calorosa', então o grupo é quem acolhe o sofrimento, seja uma insônia, doença na família, um filho envolvido com drogas, etc.”.

Como é a roda

Em uma roda de terapia comunitária qualquer um que sentir vontade pode falar, desabafar um incômodo, o que está lhe tirando o sono, mas é eleita uma questão apenas. A partir daí, as outras pessoas podem perguntar para compreender melhor o caso e compartilhar suas experiências. E, é a partir desse leque de relatos, que cada um vai tirando o que é proveitoso para sua experiência individual, para lidar melhor ou mudar de perspectiva em relação aos seus próprios problemas.

Neste contexto, os terapeutas comunitários atuam como mediadores. Procuram estimular a partilha de experiências de vida que promovam uma transformação e, ainda, valorizem o saber produzido pela vivência de cada um.

“O interessante é que ao escutar o outro falando muitas vezes a pessoa se dá conta de quantos recursos tem para a vida que não percebia. Essa troca resgata a autoestima das pessoas”, relata a psicóloga, doutora em psicologia clínica e terapeuta comunitária Marilene Grandesso, também coordenadora do pólo de formação em terapia comunitária Interfacci.

De acordo com Marilene, ao ter seus saberes e competências reconhecidos, as pessoas se sentem mais fortes, mais capazes para enfrentar os desafios e as dificuldades da vida.

Alívio do sofrimento

Os benefícios, entretanto, variam de acordo com o grupo atendido, mas na maior parte das vezes há um sentimento comum; o alívio por desabafar.

Lucia M. S., de 39 anos, relatou um caso de conflito familiar sério em uma das rodas de terapia comunitária de São Paulo. Nem sua família, que mora no Piauí, sabe o que ela está passando. “Às vezes eu deito e penso o que será da minha vida, hoje mesmo cheguei aqui com muita angústia, e saio com mais força e coragem após ouvir o depoimento das pessoas”, conta. A filha de Lucia, Luana S. M, de 15 anos, também estava na roda e diz ter saído do encontro com mais coragem, força de vontade e com a certeza de que “nada é como a gente quer”.

Lucia não teve o tema eleito e, mesmo assim, pôde se beneficiar das histórias das pessoas. De acordo com Marilene, “vivemos nossas vidas de acordo com as histórias que construímos sobre as experiências vividas. A história dos outros faz com que revisitemos as nossas próprias histórias”. E isso pode trazer um novo ponto de vista e perspectiva da situação.

As vivências dos outros podem dar pistas de superação, às vezes ficamos tão focados no problema que não vemos mais solução.

Rede de ajuda

De acordo com Marilene, a troca também permite que se forme uma rede social de apoio. As pessoas ficam amigas, formam vínculos, fazem um intercâmbio de informações.

Foi o que aconteceu com Lucia Brandt, de 53 anos. Ela se trata com um psicoterapeuta, mas também frequenta rodas de terapia comunitária em São

Paulo. Em uma delas, ela compartilhou um problema familiar e diz ter encontrado, além de apaziguamento, ferramentas para lidar melhor com a situação.

Após a roda, as pessoas lhe passaram contatos de profissionais, indicações de especialistas e clínicas que poderiam ajudar a resolver o problema. Além disso, Brandt conta que também se confortou por outras pessoas viverem situações ainda mais complicadas que a dela.

Redução do estresse

Compartilhar o sofrimento diminui a tensão e pode atuar positivamente na redução do estresse e das doenças psicossomáticas. Há um ditado muito comum no Nordeste e usado com frequência em rodas de terapia comunitária: “quando a boca cala os órgãos falam, quando a boca fala os órgãos saram”.

De acordo com Adalberto Barreto, a terapia incentiva a expressão de sentimentos e emoções em um ambiente de confiança (não é permitido julgamentos nem conselhos e é incentivado o respeito às diferenças), e, se as pessoas desabafam, o corpo pode ser poupado de doenças, principalmente a ansiedade, o estresse e suas consequências.

Serviço:

Em São Paulo, há rodas de terapia comunitária programadas no quiosque do Parque da Aclimação; as próximas acontecem nos dias 12 e 26 de novembro e 10 de dezembro, das 10:30 às 12 h.

No site da Associação Brasileira de Terapia Comunitária (www.abratecom.com.br) há endereços de polos formadores e informações sobre rodas de terapia comunitária.