

VII SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

07 a 08 de Dezembro de 2017

O ESTRESSE SEGUNDO A PSICANÁLISE: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

Janaina dos Santos Pizzo (Departamento de Psicologia, Universidade Estadual de Maringá Maringá-PR, Brasil); Hélio Honda (Departamento de Psicologia, Universidade Estadual de Maringá Maringá-PR, Brasil).

contato: janainapizzo@outlook.com
hhonda@uem.br

Palavras-chave: Estresse. Psicanálise. Angústia. Trauma psíquico.

Em 2013 o programa *Globo Repórter* (ISMA-BR, 2017) anunciou o fenômeno do estresse como “o mal que aflige milhões de brasileiros” (informação verbal). Entre as causas encontrar-se-ia o excesso de responsabilidades, correria do cotidiano, sobrecarga no trabalho, falta de tempo para realizar todas as atividades, problemas e preocupações sociais, pessoais e profissionais, entre outras coisas. De acordo com a psicóloga Ana Maria Rossi, membro da *International Stress Management Association do Brasil* (ISMA-BR, 2017), tal fenômeno pode se manifestar por meio da respiração ofegante, mãos e pés frios e suados, músculos contraídos e pensamentos predominantemente negativos.

Além disso, a revista *ISTOÉ* (COSTA, 2012), aponta que o estresse não se manifesta apenas em adultos, ele pode atingir o indivíduo já nos primeiros meses de vida, quando criança e também na adolescência. No caso do estresse infantil, ele seria causado principalmente pelas críticas e desaprovações dos pais e de outros adultos, excesso de atividades e *bulling*. Já os adolescentes alegam que o que mais os estressam são os relacionamentos e aceitação social por parte de amigos e familiares, questões que envolvam a sexualidade e a sobrecarga emocional.

Ainda de acordo com a matéria, pesquisas realizadas na *Universidade de Michigan*, nos Estados Unidos, mostram que essa carga de estresse pode ajudar no desenvolvimento de depressão, ansiedade, hiperatividade, déficit de atenção entre outras patologias físicas e psicológicas que possam se manifestar já na vida adulta do indivíduo.

Diante disso, esse trabalho é realizado pela metodologia de pesquisa bibliográfica de cunho exploratório e tem como objetivo analisar o fenômeno do estresse pelo viés psicanalítico. Para isso, inicialmente apresenta-se como esse fenômeno é entendido na literatura de autoajuda, história de como o mesmo foi sendo adotado na área da saúde e também o modo como o termo é apresentado em dicionários, verbetes, entre outros.

VII SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

07 a 08 de Dezembro de 2017

Posteriormente, têm-se a explicação de alguns conceitos básicos da psicanálise de maneira a ajudar na compreensão do fenômeno estresse por meio da mesma.

Dito isso, é importante colocar que não se dispõe de uma definição clara e universal o termo estresse, o que culmina em inúmeras compreensões diferentes em diversas áreas. Na física ele é definido como o somatório de qualquer força que atua contra a resistência, sendo então, uma resposta inespecífica. Já na psiquiatria o termo estresse é utilizado como sinônimo de tensão para se referirem ao estado de tensão mental. Em alguns manuais de auto ajuda como o *Estresse? Livre-se dele!* de Vera Peiffer (2007), o estresse é entendido como um excesso de tensão causado pelas exigências de adaptações. Peiffer também relaciona o estresse com a ansiedade, colocando-a como produto do enfrentamento de situações semelhantes a situações fracassadas no passado, sendo um medo de falhar novamente. Além disso, essas literaturas colocam o estresse como causa e também como produto de outras doenças, sugerindo que, para combatê-lo ou apenas reduzi-lo, o indivíduo deve praticar exercícios físicos e buscar técnicas de relaxamento como meditação e yoga, por exemplo.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais V (DSM-V), assim como verbetes de dicionários e artigos científicos também foram utilizados para buscar um melhor entendimento sobre o termo. De acordo com *Oxford English Dictionary Online* o estresse pode ser definido como um “Estado de tensão ou esforço excessivo mental ou emocional resultante de circunstâncias adversas ou exigentes” (OXFORD, 2016). Já no verbete contido no dicionário francês, *Le Grand Robert De La Langue Francaise*, o estresse é entendido como consequência do estilo de vida, podendo ser uma reação do organismo frente a um “choque infeccioso ou cirúrgico, descarga elétrica e trauma psicológico” (LE ROBERT, 2008).

Tais levantamentos preliminares sobre o termo estresse possibilitam relacioná-lo com alguns conceitos da teoria psicanalítica, como o de angústia e de trauma psíquico. A associação inicial entre estresse e o conceito psicanalítico de angústia pode ser justificada pelo excesso subentendido em ambos. Frente ao excesso designado pela angústia, que consistiria em libido não satisfeita, poder-se-ia dizer que o estresse corresponderia a um excesso de tensão psíquica, a qual, em termos psicanalíticos, consistiria em uma sobrecarga pulsional não satisfeita, isto é, angústia.

Já o trauma pode ser associado ao estresse pois, diante do evento traumático e/ou da lembrança do trauma psíquico (lembrança inconsciente do evento traumático), têm-se um aumento de tensão interna (estressante), o que faz com que o Eu lance mão de mecanismos

VII SEMINÁRIO DE PRÁTICA DE PESQUISA EM PSICOLOGIA

ISSN: 2317-0018

Universidade Estadual de Maringá

07 a 08 de Dezembro de 2017

defensivos com vistas a livrar-se do desprazer produzido pelo aumento de tensão pulsional (estresse).

Levando isso em consideração, tentou-se nesta pesquisa compreender o fenômeno estresse a partir da teoria psicanalítica, a fim de buscar um entendimento melhor fundamentado para o mesmo. A expectativa é a de que os resultados dessa pesquisa possam proporcionar subsídios teóricos que ajudem profissionais no desenvolvimento de formas de intervenção melhor fundamentadas e eficazes no tratamento de indivíduos considerados estressados.

Referências

COSTA, R. Estresse infantil. ISTOÉ, n. 2211, mar. 2012. Disponível em: <http://istoe.com.br/195990_ESTRESSE+INFANTIL/>. Acesso em 28 de ago. 2017.

INTERNATIONAL STRESS MANAGEMENT ASSOCIATION BRASIL. ISMA – BR no Globo Repórter. Disponível em: <<http://www.ismabrasil.com.br/noticia/isma-br-no-globo-reporter-97>>. Acesso em 28 de ago. 2017.

LE ROBERT. Le Grand Robert de la Langue Française. Dictionnaires Le Robert/Sejer. 2008. 1 CD ROM.

OXFORD. Stress. In:_____ English Dictionary Online. Disponível em: <<https://en.oxforddictionaries.com/>>. Acesso em 17 de out. 2016.

PEIFFER, V. Estresse? Livre-se dele!. São Paulo: Butterfly, 2007.