

Humanizar o estresse e humanizar-se no estresse[#]

To humanize stress and to humanize himself in the stress

Humanizar el estrés y humanizarse en el estrés

Pietro Magliozzi*

RESUMO: Ao longo da história, os temas relacionados com a saúde têm sido de hábito abordados de maneira unilateral, absolutizando uma perspectiva da realidade. O mesmo acontece com o estresse. Se se busca literatura recente sobre o estresse, é abundante a pesquisa que mostra sua dimensão externa e suas causas exógenas, desumanizando-o e entendendo-o como um “objeto” e “externo” à pessoa. A antropologia médica, ciência de síntese, vê nessas distintas perspectivas de análise um reducionismo, uma falta de equilíbrio, de sabedoria e de interdisciplinaridade. Propõe-se neste artigo uma visão do estresse como um “alguém” e “interno” e, a partir dela, mostrar uma visão humanizada e interdisciplinar do estresse: o humanizar-se RUID (relação, unicidade, integralidade, dinamismo) no estresse. Uma vez que o estresse não é apenas um problema médico ou psicológico, mas também um tema antropológico (identidade do homem de hoje) e ético / sociológico (forma cultural de existir característica do mundo atual), pode-se assumir que não basta tratá-lo de modo unidisciplinar; pelo contrário, é fundamental abordá-lo interdisciplinar humanizá-lo e humanizar-se nele.

PALAVRAS-CHAVE: Antropologia Médica. Estresse. Humanização.

ABSTRACT: In the past, issues linked with health have generally been dealt with in an unilateral way, giving an absolute value to one perspective of reality. The same happens with stress. If we were to look for recent literature on stress, a lot of research would be found that shows its external dimension and its exogenous causes, dehumanizing and understanding it as an “object” and something “external” to the person. In these distinct perspectives of analysis, medical anthropology, a science of synthesis, sees a reductionism, a lack of equilibrium, of wisdom/perspicacity and of interdisciplinarity. In this article we propose a vision of stress, as “someone” and as “internal”. From there, we go on to show a humanizing and interdisciplinary vision of stress: to humanize oneself RUID (relation, unique, integral and dynamic person) in the stress. When we understand that stress is not only a medical or psychological problem, but also an anthropological (identity of the contemporary human being) and ethical / sociological issue (cultural form of living characteristic of our times), we can assume that it does not suffice treating it in a uni-disciplinary way, on the contrary, it is of fundamental importance to approach it in an interdisciplinary way, to humanize it and to humanize oneself in it.

KEYWORDS: Medical, Anthropology. Stress. Humanization.

RESUMEN: A lo largo de la historia, los temas relacionados con la salud han sido tratados, en general, de forma unilateral, absolutizando una perspectiva de la realidad. Lo mismo pasa con el estrés. Si se busca literatura reciente sobre el estrés es abundante la investigación que muestra su dimensión externa y sus causas exógenas, deshumanizándolo y entendiéndolo como un “objeto” y “externo” a la persona. La antropología médica, ciencia de síntesis, ve en estas distintas perspectivas de análisis, un reduccionismo, una falta de equilibrio, de sabiduría y de interdisciplinariedad. En este artículo se propone una visión del estrés, como un “alguien” e “interno” y, desde ahí, mostrar una visión humanizada e interdisciplinaria del estrés: el humanizarse RUID (relación, unicidad, integralidad, dinamismo) en el estrés. Una vez entendido que el estrés no es sólo un problema médico o psicológico, sino también un tema antropológico (identidad del hombre de hoy) y ético/sociológico (forma cultural de existir característica del mundo actual), se puede asumir que no basta tratarlo unidisciplinariamente, por el contrario, es fundamental abordarlo interdisciplinariamente, humanizarlo y humanizarse en él.

PALABRAS-LLAVE: Antropología Médica. Estrés. Humanización.

INTRODUÇÃO

Ao longo da história, os temas relacionados com a saúde têm sido, de hábito, abordados de maneira unilateral, absolutizando uma perspectiva da realidade¹.

Por exemplo, há visões que enfocam o mundo externo (patologias) em contraponto a outras que contemplam a interioridade psicoespiritual e a história (patobiografia). Há visões só bioquímicas em contraponto a outras bioenergéticas e holísticas, assim como há maneiras de abordar a do-

ença patogénicas *versus* outras de promoção e prevenção da saúde^{2,3,4,5}; há cosmovisões vinculadas tão somente com as ciências naturais e outras ligadas às ciências e disciplinas humanas^{6,7}.

A antropologia médica, ciência de síntese, vê nessas diferentes perspectivas um reducionismo, uma falta de equilíbrio, de sabedoria e de interdisciplinaridade^{8,9,10}. O mesmo acontece com o estresse. Se se busca literatura recente sobre o estresse, é abundante a pesquisa que mostra sua dimensão externa e suas causas exógenas^{11,12,13,14} que insistem na

* Médico cirurgião. Doutor em Teologia Pastoral da Saúde. Professor assistente adjunto da Pontifícia Universidade Católica do Chile. Membro do Programa de Estudos Médicos Humanísticos da Escola de Medicina Pontifícia Universidade Católica do Chile.

#. Uma versão desse texto foi apresentada no 8º Congresso Internacional de Bioética Clínica. Texto traduzido do espanhol para o português, sob autorização do autor, por Maria Stela Gonçalves.

quantidade e na qualidade de fatores estressógenos externos. Outras escolas, em contrapartida, se voltam para as causas internas psicológicas¹⁵ e/ou espirituais¹⁶ que enfatizam a reação interna do sujeito ao estímulo externo.

Do mesmo modo, e partindo de uma formulação biológica / bioquímica do estresse¹⁷, é fácil encontrar uma abundante quantidade de referências sobre as soluções farmacológicas¹⁸ ou energéticas¹⁹ do problema, assim como tratamentos (ou acompanhamentos) psicológicos e espirituais que afetam a pessoa sob estresse e sua qualidade de vida. Todas essas perspectivas têm em comum um modelo interdisciplinar de pensar baseado em “problemas” e orientado para a busca de “ferramentas práticas”, para o encontro de “soluções úteis”, para a atuação na periferia do estresse, em seus efeitos biológicos, psicológicos ou espirituais, e não para a atuação em sua origem ou em sua essência antropológica. Um grande defeito dessas perspectivas é o fato de compartilharem uma noção do estresse como um fenômeno que deveria ser abordado e controlado com a finalidade de eliminar suas consequências desagradáveis sem eliminar o estresse em si mesmo. Em outras palavras, essas perspectivas mostram o estresse como uma espécie de ídolo (uma necessidade de vida ou um valor cultural irrenunciável) que requer apenas estratégias de tratamento: a partir do *biológico* (mercado dos tranquilizantes, técnicas de remédios complementares / alternativas de relaxamento e de depuração); a partir do *psicológico* (psicoterapia, saúde mental, técnicas psicológicas de relaxamento), ou a partir do *espiritual* (propostas de cura interior leigas e religiosas, aumento do número das casas de retiro e dos centros de desenvolvimento espiritual).

Todos esses tipos de formulação unidisciplinar que veem o “estresse” como *objeto exterior* buscam responder às perguntas: “Como administro o estresse? Como ajo para não deixar que o estresse me prejudique? Como controlo ou me reconcilio com ele? Como posso vivenciá-lo de maneira positiva e não negativa (distresse)?”. As perguntas enfatizam o princípio de que a vida pós-moderna ou hipermoderna consiste em viver em estresse²⁰. No mundo urbano, o estresse é *virtude*, é fonte de energia (contra o *vício* de uma vida sem estresse, aborrecida, depressiva, melancólica), é um *ídolo* ou *valor* como o dinheiro, o prestígio, o prazer do bem-estar, a liberdade (contra a falta de valor daqueles que não cumprem suas responsabilidades sociais e pessoais e que não participam do “progresso” da sociedade).

Propõe-se neste artigo uma visão do estresse como um *alguém* e *interno* e, a partir dela, mostrar uma visão humani-

zada e interdisciplinar do estresse: *o humanizar-se RUID* (R: relação; U: unicidade; I: integralidade; D: dinamismo) *no estresse*. A vantagem dessa proposta, em comparação com os vários tratamentos unidisciplinares, é a integralidade e personalização, é a abordagem biográfica²¹ do estresse. Não é “tratar” o estresse como um sintoma, não é “atuar” sobre os efeitos ou as causas do estresse para que produza o mínimo prejuízo ao indivíduo e se torne “eu-estresse”; não se trata tampouco de solucionar um “problema” de maneira tecnológica ou mágica (automática e fácil), mas desmascarar cultural e antropológicamente o estresse-algo, mostrar sua capacidade de destruir o ser e, a partir daí, propor caminhos humanizadores. Humanizar é um processo, às vezes lento, em que a pessoa percebe pouco a pouco que, sem dar-se conta, “algo” a estava desconectando da verdade de seu ser.

DESUMANIZAR-SE NO ESTRESSE

Desmascarar o estresse significa percebê-lo como uma adição: “ser adito à mudança”, “ser adito ao dever fazer”⁶. A *definição de estresse* da medicina é: qualquer fator (emocional, físico, econômico, social, etc.) que requer uma resposta ou uma mudança²². De acordo com esta análise antropológica, o estresse *não* é um “fator” (*objeto*) causador da mudança, é uma “forma” ou estilo de vida, é uma maneira de “ser no tempo”: é um *alguém*, é o *sujeito* que “deve mudar” de modo quase obsessivo-compulsivo.

A antropologia cultural mostra-nos o homem globalizado de hoje como incapaz de deter-se, de aprofundar o que está vivendo; ele não sabe mais dar significado aos acontecimentos e a sua vida, dificilmente vive a criatividade, acomodando-se com mais probabilidade a um conformismo de atitudes e pensamentos, vivendo numa rotina superficial de hiperatividade. É um círculo vicioso no qual se funciona sem querê-lo e de forma inconsciente. Não são as mudanças (*objetos* externos) que geram estresse, é o *sujeito* que (com essa faina aditiva, em parte adquirida de modo inconsciente com a cultura e, em parte, aceita livremente com as escolhas diárias) gera as mudanças rápidas e, portanto, gera seu próprio estresse.

Podem-se apreender a partir dessa dimensão cultural pós-moderna (eu-adito-à-mudança) favorecida pela tecnologia atual (email, internet, celulares, aviões, meios de transporte velozes) distintos *valores e comportamentos* de hoje: vale mais sentir-se com energia, eufórico e vital, que

sentir-se pessoa; vale mais fazer coisas que ser humano; vale mais ter poder econômico e aquisitivo que dedicar tempo a relações profundas; vale mais responder a 20 emails que fazer uma hora de meditação aprofundada. Por quê? O “progresso” do fazer/ter tem hoje mais sentido que o “progresso/conversão” do ser.

Uma vez entendido que o estresse não é só um problema médico ou psicológico, mas também um tema antropológico (*identidade* do homem de hoje) e ético / sociológico (*forma* cultural de existir característica do mundo globalizado atual), pode-se assumir que não basta tratá-lo de modo unidisciplinar; pelo contrário, é fundamental abordá-lo de forma interdisciplinar, humanizá-lo e humanizar-se nele.

HUMANIZAR O ESTRESSE

Humanizar o estresse não é o mesmo que “tratá-lo” com uma técnica de relaxamento muscular ou mental ou com uma interpretação cognitiva que o tenha como objetivo ou ainda uma dessensibilização; para humanizar-se no estresse, a pessoa precisa começar a partir do interior (uma conversão cultural, antropológica e espiritual/religiosa) e mudar sua atitude diante do tempo (dar-se tempo).

Trata-se de mudar o quadro paradigmático em que se existe no cotidiano. Isso significa: partir do estresse como *objeto* (algo que tenho, sinto, desejo, produzo, penso, na dimensão material objetiva de espaço e tempo); passar pelo estresse como *sujeito* (alguém que vive a dimensão subjetiva): “Eu sou estresse”; “não sou eu que tenho estresse, mas é o estresse-sujeito que tem a *mim* como escravo”. Para finalizar *caminhando* para o entendimento do estresse a partir do nível do *absoluto* (espiritualidade leiga) ou de *Deus* (espiritualidade religiosa), com que entro em união, em que creio, amo e espero, participando de seu tempo e de seu espaço.

Deter-se no primeiro nível de humanização (estresse-objeto) do estresse significa concentrar-se no *fazer*. Este

é o âmbito em que costumam dar respostas às diferentes disciplinas que ensinam como ‘enfrentar’ e ‘tratar o estresse’. Ajudam a passar do distresse ao eustresse, a uma atividade não mais ditada pela ansiedade ou pela necessidade de energia, mas calma, relaxada.

O segundo nível é a humanização do estresse na dimensão espiritual antropológica: *dar sentido* ao estresse com sabedoria, com discernimento sobre a própria concepção do “tempo”, do “corpo”^{23,24}, da própria identidade²⁵, do “limite”²⁶, da *qualidade de vida*, distinguir um dever de uma oportunidade, um problema de uma busca. Só assim se poderá escolher o que vale a pena e o que não vale a pena, dizendo “não” ao que supera os próprios limites ou não tem significado para a própria vida.

E o último nível de humanização do estresse é o religioso cristão. *Receber a graça de Deus*, e com ela a paz, a alegria espiritual, entrar na profundidade do *Espírito* em que não há espaços ocupados, tudo é pura liberdade, tudo está ordenado.

O que falta aos modelos unidisciplinares que hoje se ocupam do estresse? *Falta antropologia e antropologia teológica*. O que esse modelo antropológico oferece de novo? *Libertar a pessoa* do engano do estresse-objeto, que destrói pouco a pouco.

Em síntese, humanizar o estresse é transformá-lo numa experiência, é crescer como “pessoa”.

HUMANIZAR-SE NO ESTRESSE

A partir do modelo RUID

O modelo RUID (relação, unicidade, integralidade e dinamismo biográfico), baseado na medicina antropológica de Viktor von Weizsäcker, Nicola Pende, Paul Tournier, Kenneth Fung²¹, é um modelo interdisciplinar e salutogenético cuja finalidade é olhar, diagnosticar e servir à pessoa em todas as suas dimensões, como mostra a tabela 1.

Tabela 1. Modelo humanizador RUID: níveis nos quais o modelo intervém

<p>R como vida <i>relacional</i> nos níveis ecológico, interpessoal e transcendente (comunicar de comunhão).</p>	<p>U como vida <i>única</i>, irrepetível, consciente de quem sou e por que existo (autoconhecimento).</p>	<p>I como vida <i>integrada</i> quanti- e qualitativamente em seus três aspectos funcionais (afetividade, ação e pensamento) e em seus sete níveis de profundidade (biológico, mental, social, ético, antropológico, espiritual, religioso), unificando-se para desenvolver o próprio “centro”, onde tudo vive harmonicamente, onde o sujeito vive centrado, equilibrado, livre e capaz de amar.</p>	<p>D como vida <i>dinâmica</i>, sem fraturas biográficas (entre passado, presente e futuro), que segue pulsando entre ação e contemplação, tensão e relaxamento, entre contração (yang) e expansão (yin). Enquanto o sujeito viver sempre contraído e estressado ou sempre relaxado e preguiçoso, não se está humanizando.</p>
---	--	---	---

O humanizar-se RUID no estresse é: *relacionar-se, personalizar-se, integrar-se e dinamizar-se*, continuando no ritmo do mundo atual; por isso, o modelo humanizador RUID é perfeitamente compatível com a vida de hoje, não exige a redução das atividades ou uma vida mais lenta, mas dar-lhe outra qualidade existencial e ontológica, outra espessura e profundidade. Em síntese, *humaniza-se o estresse* (objeto) quando esse se torna um fenômeno ou uma oportunidade RUID. *Uma pessoa se humaniza no estresse* quando o *eu* (sujeito) se torna capaz de vida RUID: relacional, única, integrada e dinâmica.

A partir do modelo constitucional

Para dar *personalização* à humanização RUID do estresse, escolheu-se o “constitucionalismo embrioló-

gico”^{27,28,29,30,31,32,33,34,35}. Trata-se de um modelo que tem muitas vantagens: volta às origens de modelos médicos ocidentais (Alkmeón, Hipócrates, Galeno) e orientais (medicina chinesa, ayurveda), passa por múltiplas tradições e escolas médicas (Tabela 2) sem renunciar às contribuições da biomedicina atual (embriologia, endocrinologia, etc.)^{30,35,36}; é um modelo abrangente e que respeita a “pessoa” em sua unicidade^{34,37}; é um modelo com uma antropologia sólida de apoio^{38,39}. A *constituição* do sujeito indica como a pessoa reage às experiências externas, aos outros e a seu mundo interior, ou seja, *é o que uma pessoa é reativamente*; ela é avaliada em toda a existência, em todas as manifestações do sujeito, em todos os seus processos vitais e patológicos.

Tabela 2. Resumo dos principais autores e escolas constitucionalistas ocidentais

				
ESCOLAS CONSTITUCIONAIS CLÁSSICAS				
Hipócrates	Linfático	Sanguíneo	Bilioso	Nervoso
Platón	Thymos (emoções)	Epithymia (desejos)		Nous (Inteligência)
San Alberto M.	Sonolento, preguiçoso	Alegre, engenhoso	Instável, veemente	Insone, solitário
Lazaro Riverio	Fleumático	Sanguíneo	Colérico	Melancólico
G. B. Morgagni	Abdominal	Torácico	Genital	Cefálico
ESCOLA CONSTITUCIONAL FRANCESA (MORFOLÓGICA)				
R. Allendy	C. Sigaud	L. Corman	P. Castellino	M. Martiny
ESCOLA CONSTITUCIONAL ALEMÃ (FUNCIONAL)				
E. Kretschmer	G. Stahl	L. Borchardt	W. Jaensch	
ESCOLA CONSTITUCIONAL ESTADUNIDENSE E RUSSA				
W. H. Sheldon	I. Pavlov			
ESCOLA CONSTITUCIONAL ITALIANA (MORFOFUNCIONAL)				
G. Viola	N. Pende			
MEDICINA HOMEOPÁTICA CONSTITUCIONAL				
A. Nebel	L. Vannier	H. Bernard	R. Zissù	Grauvogl

Conhecer a constituição é conhecer o “idioma” que o próprio organismo fala, a mente e o espírito. Não se trata de um determinismo ou mecanicismo (a um biotipo x corresponde um efeito x) que impede modificações, mas de *uma pista* na qual a pessoa pode crescer ou enredar-se, avançar ou retroceder segundo o uso livre que faz de seus “recursos” constitucionais. O sujeito é, a partir do nascimento, por herança, uma mescla de 3 quadros reativos (endoblasta, mesoblasta e ectoblasta) e, ao longo de sua vida, em parte livremente e em parte por fatores ambientais, desenvolve ou atrofia um ou outro quadro reativo num dinamismo que é absolutamente pessoal. A

constituição morfológica, funcional e psicoespiritual do sujeito está, com efeito, em contínua evolução sobretudo em sua dimensão psicoespiritual. Por isso, a constituição é sempre *mista e dinâmica*.

A personalidade constitucional é a reatividade psicoespiritual predominante do sujeito. Cada sujeito tem uma reatividade predominante: endoblasta (digestiva), mesoblasta ou ectoblasta (nervosa). Este artigo propõe uma síntese das três reatividades constitucionais baseada no texto de Roland Zissú³⁵ e Claudio Naranjo³⁹ presente nas Tabelas 3 e 4.

Tabela 3. Síntese do modelo embriológico – constitucional

REATIVIDADE	ENDOBLASTA	MESOBLASTA	ECTOBLASTA
			
Segundo a lógica oriental chinesa	Yang	Misto	Yin
Segundo a lógica ayurveda	Kafa (matéria)	Pitta (energia)	Vata (mental)
Segundo a filosofia grega: princípio	Água	Fogo	Ar
Segundo a lógica cosmológica ocidental	Em união com a terra	Entre terra e ar	Em união com o macrocosmos
Teologicamente representa o princípio	Materno	Filial	Paterno
Humoralmente (Hipócrates)	Linfático	Sanguíneo e bilioso	Nervoso
Personalidade (Galeno)	Fleumática	Irascível e colérica	Melancólica
Holisticamente seu funcionamento é	Assimilar a partir do externo	Sustentar, dar forma, ativar, impelir o corpo	Por em contacto com o externo para perceber
Biologicamente seu funcionamento é	Digestiva	Muscular	Nervosa
Endocrinologicamente	Hiperinsulinêmica, hipertírmico	Hipersuprarrenal	Hipertiroídiano
Embriologicamente	Excesso de ENDODERMA	Excesso de MESODERMA	Excesso de ECTODERMA
Bioquimicamente	Diminuição de Cálcio – tetanoide		Diminuição de K e Mg – basedoide
Metabolicamente	Anabolismo (assimilativo e regenerativo) – alcalose	Catabolismo aeróbio	Excretório lento (perde minerais) e se desidrata – acidose
Hematologicamente	Hipercolesterolemia e anemia	Poliglobulia	Hipocolesterolemia e anemia
Patofisiologicamente	Edemas e esclerose	Intoxicações e eliminações violentas	Desidratação e desmineralização
Homeopaticamente	Carbônico	Sulfúrico	Fosfórico

Tabela 3. Síntese do modelo embriológico – constitucional (continuação)

Neurologicamente	Hipervagotônico	Hipersimpaticotônico	Distônico neurovegetativo
Mentalmente	Lento	Forte	Rápido
Neuroticamente	Distímico (alegria-tristeza)	Obsessivo-compulsivo (rigidez de pensamento)	Esquizoide (hipersensibilidade-apatia)

Tabela 4. Características das três reatividades constitucionais

CONSTITUIÇÃO	REATIVIDADE EQUILIBRADA	REATIVIDADE DESEQUILIBRADA
ENDOBLASTA	Receptiva – calma	Implosiva (buraco negro), estática
	Passado: centrada no passado (recordar e falar do passado de maneira analítica e detalhista).	Verborreica
	Afetiva: <i>Sentir</i> é importante. Lenta	Hipersensível com tudo sente os julgamentos (amor recebido e não recebido).
	Assimilativa: voltada para dentro: recebe emoções, eventos, comida, toxinas.	Preguiçosa. Repete e imita, mais do que cria
MESOBLASTA	Forte – dinâmica – ativa	Explosiva (vulcão), controladora
	Presente: centrada no presente (viver o presente).	Sem ideais, superficial
	Ativa, Forte: <i>Fazer</i> é importante (trabalhar, produzir algo). Impulsiva	Dependente do trabalho
	Expulsiva: voltada para fora: elimina violentamente no exterior emoções (exprimindo-as), toxinas (com expulsão cutânea, febre, tosse violenta ou fenômenos cardiovasculares), comida (transformando-a em energia e calor).	Agressiva
ECTOBLASTA	Sensível – veloz	Hipersensível, frenética
	Futuro: centrada com a mente já no futuro (controlar, prever).	Acelerada, não vive o presente
	Intelectiva: <i>Pensar</i> é importante, organizar a realidade na mente: ler, escrever muito. Rápida	Teórica, racionalista
	Desorganizadora: Perde facilmente minerais e4 se desidrata (cansaço e pouca resistência física), vê um mundo desordenado e procura organizá-lo mentalmente. Voltada para a mente: racionaliza, elabora e organiza tudo em esquemas mentais (sintético). Criativo: mais que imitativo e repetidor (individualista e seletivo nas relações sociais).	Complica a vida e a encerra em jaulas mentais

HUMANIZAR O ESTRESSE E HUMANIZAR-SE NO ESTRESSE: APLICAÇÃO NO MODELO CONSTITUCIONAL

Reatividade endoblasta

Humanizar o estresse

O tipo com reatividade endoblasta deixa o tempo passar como se fosse eterno, vive como a pessoa “mais relaxada do mundo”, mas na verdade não o é de fato e, para compensar suas ansiedades, substitui os seus deveres por coisas cada vez mais insignificantes e sem importân-

cia, mas de que gosta (tempo livre, ver TV, olhar vitrines, navegar na Internet, pesquisar tópicos sem relevância); com o tempo, o prazer vai se apagando gradualmente, o sujeito se desmotiva e o estresse aparece sob da forma de uma depressão ou a irritação continuada, falta de energia, e aparece a angústia se não se cumprirem os propósitos ou não se superam provas.

Outros com essa reatividade se estressam porque se preocupam com tudo o que emotivamente os ameaça (sentem-se sob pressão no trabalho, com exigências demais feitas por outros ou por eles mesmos, sentem o conflito entre o princípio do prazer e o do dever, sentem-se sozinhos,

sentem-se doente), a ponto de ter medos irracionais que, em um círculo vicioso, os tornam rígidos e estressados.

Além disso, na reatividade endoblasta, o sujeito se descompensa facilmente quando uma modificação ou uma perda (da casa, da escola, do trabalho, de pessoa) o põem em crise. Mais do que isso, se a modificação for inesperada ou não puder exprimir o que lhe passa no interior.

Esse sujeito, diante do estresse, entra em colapso, se bloqueia. É considerado fraco, medíocre, incapaz e aconselhado a reagir contra o estresse, lutar contra ele a partir de fora. Pelo contrário, a oportunidade de humanizá-lo reside em vivê-lo a partir de *dentro*, atravessá-lo, vivê-lo com amor (fazendo dele um amigo), com confiança, com esperança.

Humanizar-se no estresse

R: Humanizar as próprias relações. Avalia-se o que se modificou nas seguintes relações (com Deus, com os outros, com a natureza, consigo mesmo) por causa do estresse.

U: Humanizar a própria unicidade (a essência da pessoa). Estuda-se a “essência”^{40,41} do tipo com reatividade endoblasta para ver como o estresse a influencia. A reatividade endoblasta (uma condição de inflação) precisa autoconhecer-se para *dar uma forma pessoal à vida*, organizá-la em seus vários aspectos.

I: Humanizar a própria integralidade. No nível físico, no nível psicológico, no nível social, no nível espiritual, no nível religioso, tomar decisões sobre caminhos humanizadores.

D: Humanizar o próprio dinamismo. Aprender a integrar o *passado* e reconciliar-se com ele. Interpretar o *presente*. Ver como planejar o *futuro*.

Síntese: Humanizar-se como endoblasta. Muitas vezes o tipo com reatividade endoblasta enche a vida de atividades (ou coisas) menores, sem um projeto, ou amplia situações insignificantes, transformando-as em problemas sérios e imbatíveis. Por isso é importante, em caso de estresse, viver um *projeto de vida* e dar o justo significado (à luz desse projeto) a tudo o que decida fazer. Por isso, a melhor coisa para ele é viver o dia a dia sem preocupar-se com o futuro, mas sim com uma meta, isto é, um projeto que o leve à plenitude do seu ser, em direção ao seu “verdadeiro eu”. Do mesmo modo, na humanização da sua pessoa estressada, é vital cultivar o contato com seu *centro* e sua *divindade interior* (fonte de sua força e de sua paz) em uma dimensão contemplativa profunda.

Reatividade mesoblasta

Humanizar o estresse

O sujeito com reatividade mesoblasta tende a ser um viciado em trabalho, comer em excesso (gosta de comida pesada e gordurosa), ocupar-se de esportes com exagero, buscando superar-se e superar os outros (atitude competitiva e conflituosa). Tudo isso o leva ao esgotamento das energias mentais e físicas, embora tenha grande resistência.

É um tipo que exerce autoridade sobre os outros e sempre se sente com o dever de organizar e guiar a todos, esforçando-se para que tudo funcione bem; no entanto, passa a se queixar de que todos se apoiam nele e nunca lhe permitem descansar, e às vezes chega a fazer-se de vítima.

Outro fator que desencadeia o estresse é que esse sujeito sempre tem a sensação de não cumprir completamente os seus deveres (é perfeccionista) nem atender às altas expectativas dos outros (ou de Deus). Tem, por isso, sentimento de culpa se disser “não” a um pedido. Esforça-se ao máximo para estar sempre disponível aos outros (material e psicologicamente); isso o esgota e o faz explodir em crises de raiva, com gritos e agressividade verbal ou física. Não é apenas uma questão de depleção da energia física e psíquica que tem à disposição e de procurar novas fontes de energia. Nem apenas de uma série de sintomas, mas de uma falha naquilo que o biotipo com reação mesoblasta é: uma alteração do ciclo de sua vida que assumiu um ritmo inaceitável, instalando no centro o “fazer” exagerado em lugar do “ser”. Tem de organizar o ritmo de seu modo de viver, modificando o “centro” de sua vida.

Humanizar-se no estresse

R: Humanizar as próprias relações. Estudar as quatro relações: com Deus, com os outros, com a natureza, consigo mesmo, em função do estresse.

U: Humanizar a própria unicidade (a essência da pessoa). Descubra sua unicidade abordando a questão de sua força: ser capaz de medir a força externa e interna que tem: autocontrolá-la e não abusar dela. *Aprofundar aquilo que o motiva*, o que lhe dá autoconfiança, o que é justo e bom, cria o equilíbrio antropológico de que precisa.

I: Humanizar a própria integralidade. No nível físico, no nível psicológico, no nível social, no nível espiritual, no nível religioso, tomar decisões sobre caminhos humanizadores.

D: Humanizar o próprio dinamismo. Estudar como vive o *passado*, o *presente* e o *futuro*, isto é, como o estresse altera esse fluxo.

Síntese: Humanizar-se como mesoblasta. No biotipo com reatividade mesoblasta, o estresse é mais uma questão da identidade desequilibrada do que de “necessidade de fazer coisas demais” (como esta reatividade diz). O trabalho de humanização para ele é, por isso, do tipo antropológico: *entregar seu ser a um ritmo humano*. Só assim vai recuperar a calma, ficará *mais humilde* e com essa nova paz permitirá a si mesmo viver o seu verdadeiro projeto vital.

Reatividade ectoblasta

Humanizar o estresse

O biotipo com reatividade exageradamente ectoblasta vive em meio a demasiadas atividades, sempre ocupado, sem tempo para nada nem para ninguém; seu ritmo de ação é acelerado, vertiginoso às vezes, resolvendo problemas sem pedir a ajuda de ninguém. Exige muito de si e acredita em sua autossuficiência e racionalidade como as únicas armas para enfrentar tudo, até o estresse. Diante do fracasso (reprovação num exame, traição, ou algo que lhe mostre que não é autossuficiente) ou uma perda significativa ou imprevista (de uma pessoa querida ou do emprego), que não lhe dê tempo para “interpretar” e controlar com a sua mente, desmorona, descompensa-se, isola-se, não dorme, não come, não fala, mas continua trabalhando (ou estudando), até mais obsessivamente.

A solução profunda (antropológica) para o estresse da reatividade intelectual ectoblasta é responder às perguntas: “Por que vive aceleradamente? Por que toma a seu cargo tudo e todos? Por que se transformou em uma máquina autossuficiente de serviço? Por que aparece como salvador do mundo, supermulher ou super-homem todo-poderosos que têm a solução para todos os problemas? É isso sua verdadeira individualidade ou uma máscara adquirida?”. Não é uma questão de adquirir capacidade antiestresse, mas de entender a própria identidade: quem sou eu e como funciono? A partir desse novo conhecimento, deve extrair as consequências: quebrar os esquemas com os quais vive e adotar outro modo de enfrentar a vida: *frear* mais o ritmo, *sentir* mais a interioridade, *meditar* (mais que *pensar*) a partir do espírito, chegar ao centro de si.

Humanizar-se no estresse

R: Humanizar as próprias relações. Estudar a relação com Deus, a relação com os outros, a relação com a natureza e a relação com o próprio centro, e os modos como são afetadas pelo estresse.

U: Humanizar a própria unicidade (a essência da pessoa). É importante *dar profundidade* à própria vida (ao próprio fazer, sentir, pensar) procurando o próprio “centro” (ser) e não viver correndo na superfície de si. Ser capaz de *dizer “não”* à *pressa* que o mundo exige, a multiplicar os afazeres. É também importante *separar as coisas* e pensar nelas e fazê-las uma de cada vez e não fazer uma sempre pensando na seguinte. Aprender a *fazer intervalos* e “desaparecer” durante alguns períodos sem sentimento de culpa.

I: Humanizar a própria integralidade. No nível físico, no nível psicológico, no nível social, no nível espiritual, no nível religioso, tomar decisões para uma vida mais humana.

D: Humanizar o próprio dinamismo. O *passado* tem a sua importância. Lembrar-se e reinterpretar o próprio passado a partir do presente. Viver o *presente*, descansando no presente, perguntando a si mesmo: “*o que estou fazendo agora? e por quê? E para quê?*”. Depois, planejar o futuro, procurando um novo caminho do crescimento, acomodar as mudanças segundo os progressos. A reatividade ectoblasta, favorável à modificação, adapta-se rapidamente às novas necessidades e continua crescendo.

Síntese: Humanizar-se como ectoblasta. O que importa para o tipo com reatividade ectoblasta é, quando se estressa, *organizar e reunificar*, do mais profundo do seu ser, seu eixo estrutural, o lugar onde se encontra a si mesmo. É uma questão não só de diminuir os pedidos e as exigências externas, de recusar alguns, de adiar outros, de não ir multiplicando as atividades de modo dispersivo, mas de ser capaz de *discernir* o que é *mais autêntico* em sua vida, e perceber que as prioridades se referem a poucas coisas. Só assim o sujeito vai desacelerar-se, acalmar seus pensamentos e exprimir a sabedoria, a prosperidade característica de seu ser.

CONCLUSÕES

Conhecer esse método da humanização da pessoa com estresse permite transformar-se a si mesmo mais facilmente e não produzir o estresse que destrói. Com esse método também se aprende a: encontrar-se novamente

consigo mesmo e com o ambiente; estar em coerência consigo mesmo e com a própria essência; não usar *remédios* temporários para o estresse, mas ver a realidade com muito clareza para chegar a soluções mais antropológicas; ativar um processo-chave para o desenvolvimento pessoal, familiar...

Tentou-se nesse artigo apresentar um *modelo antropológico-espiritual teórico e prático* de humanização do estresse diferente dos modelos do tratamento propostos em ambientes unidisciplinares (médicos, psicológicos, espirituais, etc.). Esse modelo se insere em um paradigma de “saúde biográfica” centrado na *pessoa*, com seu valor ontológico e existencial, sua interioridade / exterioridade, sua subjetividade e objetividade, sua vida no tempo (biografia). Não é uma questão de agir sobre o estresse-objeto a partir do exterior, mas a partir do próprio sujeito estressado que age, transformando seu modo de viver, de sentir e de interpretar.

A base teórica desse modelo antropológico-espiritual também integra a dimensão *patogenética* (eliminar o estresse) à *salutogenética* (crescer através do estresse), bem como o *natural* ao *sobrenatural*, evitando tantos reducionismos, lacunas, perspectivas ideológicas que instrumentalizam o ser humano e não o ajudam a humanizar-se.

Processos antropológico-pastorais personalizados como esse encontram um ambiente específico de ação, não conhecido por outras disciplinas: o “ser” da pessoa, o sanar a partir de um autoconhecimento e de uma autoeducação integral, algo original e urgente para trazer saúde ao homem-pessoa na atual cultura globalizada em que são abundantes não apenas patologias médicas e distúrbios mentais, porém, mais do que isso, também doenças do Ser⁴², sendo um deles o distresse.

AGRADECIMENTOS

Agradeço em particular à psicóloga Denisse Zuñiga, do Centro de Educação Médica da Pontifícia Universidade Católica do Chile, pelo suporte moral e a colaboração na redação formal e de conteúdos desse artigo.

Agradeço ainda ao doutor Domenico Bartollino, que me iniciou na medicina constitucional e me favoreceu com a bibliografia, e aos meus alunos de graduação e de pós-graduação da Pontifícia Universidade Católica do Chile, que continuam a me ajudar a raciocinar e avançar nesta busca da saúde / salvação da pessoa que sofre.

REFERÊNCIAS

1. Magliozzi P. La influencia de la cultura en la historia de las doctrinas médicas. *Ars Méd.* 2007;14:15-37.
2. Dindström B, Eriksson M. Contextualizing salutogenesis and Antonovsky in public health development. *Health Promotion Inter.* 2006;21(3):238-244.
3. Zucconi A, Howell P. La promozione della salute. Un approccio globale per il benessere della persona e della società. Molfetta (Bari): La Meridiana; 2003.
4. O'Connell KA, Skevington SM. The relevance of spirituality, religion and personal beliefs to health-related quality of life: themes from focus groups in Britain. *British J Health Psychol.* 2005;10(pt 3):379-98.
5. McDonough-Means SI, Kreitzer MJ, Bell IR. Fostering a healing presence and investigating its mediators. *J Alternative Complementary Med.* 2004;10 suppl:25-41.
6. Kugelmann R. Stress and its management: the cultural construction of an illness and its treatment. In Romanucci-Ross L, Moerman DE, Tancredi LR, editores. *The anthropology of medicine, from culture to method.* 2a ed. New York-London: Bergin & Garvey; 1991. p. 371-88.
7. Dressler WW. Culture, stress and disease. In: Sargent CF, Johnson TM, editores. *Medical Anthropology. Contemporary theory and method.* Westport, Connecticut/London: Praeger; 1996. p. 252-71.
8. Christian P. *Medicina antropológica.* Santiago de Chile: Ed. Universitaria; 1997. (Original. *Anthropologische Medizin*, Springer Verlag; 1989).
9. Kottow M, Bustos R. *Antropología médica.* Santiago de Chile: Mediterraneo; 2005.
10. Laín Entralgo P. *Antropología médica para clínicos.* 3a ed. Barcelona: Salvat; 1986.
11. Aletti M. Ansia. En: Ravasio B, editor. *Psicologia e azione pastorale.* Roma: Ed. Piemme; 1984. p. 250-3.
12. Re RF, Bautista M. *Vida sin estrés, 125 preguntas y respuestas.* Buenos Aires: San Pablo; 2007.
13. Edward M. Coping with anxiety. *Human development, the Jesuit educational centre for human development.* 1997;18(2):35-7.
14. Domenighetti G. Il primo prodotto é lo stress, i cambiamenti nel lavoro peggiorano la salute. *Janus.* 2003;9:57-63.
15. Delle Chiaie R. Estrés y enfermedades psicosomáticas. In: Bermejo JC, Álvarez F. *Diccionario de pastoral de la salud y bioética.* Madrid: San Pablo; 2009. p. 632-41.

16. Grün A. *Le sorgenti della forza interiore. Evitare l'esaurimento sfruttare le energie positive.* Brescia: Queriniana; 2007.
17. Selye HHB. *Stress without distress.* Philadelphia: JB Lippincot Co.; 1974.
18. Magliozzi P. *Psicofarmacologia e omeopatia clinica nelle nevrosi. Questioni etiche, antropologiche e pastorali, (tesis doctoral).* Roma: Pontificia Facoltà Teologica Teresianum, Istituto Internazionale di Teologia pastorale sanitaria, Camillianum; 1999.
19. Jonas WB, Crawford CC, editores. *Healing, intention and energy medicine. Science, research methods and clinical implications.* London: Churchill Livingstone; 2003.
20. Lipovetsky G. *Los tiempos hipermodernos.* Barcelona: Anagrama; 2006.
21. Magliozzi P. *De la salud biológica a la salud biográfica. Humanización y salud.* Santiago de Chile: Universidad Católica de Chile; 2006.
22. *Diccionario Mosby de medicina, enfermería y ciencias de la salud.* 4a ed. Madrid: Elsevier; 2004. p. 551.
23. Schnake A. *La voz del síntoma. Del discurso médico al discurso organísmico.* Santiago de Chile: Cuatro vientos; 2001.
24. Schnake A. *Los diálogos del cuerpo. Un enfoque holístico de la salud y la enfermedad.* 10a ed. Santiago de Chile: Ed. Cuatro vientos; 2008.
25. Tournier P. *Médecine de la personne.* Neuchatel (Suisse): Delachaux Niestlé; 1963.
26. Grün A. *Il senso del limite. Impulsi per riuscire a incontrarci.* Brescia: Queriniana; 2006.
27. Keleman S. *Emotional anatomy, the structure of experience.* Berkeley (CA): Center Press; 1985.
28. Keleman S. *El amor, una visión somática.* Bilbao: Desclée de Brouwer; 2001. (Original. *Love, a somatic view.* Berkeley: Center press; 1994).
29. Pende N. *La scienza moderna della persona umana, biologia, psicologia, tipologia normale e patologica, applicazioni mediche, pedagogiche e sociologiche.* 2a ed. Milano: Garzanti; 1953.
30. Pende N, Martiny M, editores. *Traité de Médecine biotypologique.* Paris: G. Doin & Cte. Ed; 1955.
31. Ricottini L. *Correlazioni tra biotipo in età pediatrica e nosodi: studio preliminare.* *La Medicina Biologica.* 2003 Dic:71-6.
32. Ricottini L. *Costituzioni omeopatiche in età pediatrica: costruzione di un futuro metabolismo?* *La Medicina Biologica.* 2006 Dic:69-78.
33. Bianchi I. *Il biocostituzionalismo omotossicologico: suoi influssi sul metabolismo.* *La Medicina Biologica.* 2006; Dic:3-12.
34. Santini A. *Homeopatia costituzionale.* Roma: Ismo, OTI; 1996.
35. Zissú R. *Matiere medicale homeopathique constitutionnelle. etudes physio-patologique, étiologique, diathésique et clinique des remédes.* Boiron (France) 1989², 1998³ (Original: *La matière médicale homéopathique constitutionnelle.* Paris: Peyronnet; 1958).
36. Sheldon WH. *The varieties of human physique: an introduction to constitutional psychology.* New York: Harper & Brothers; 1940.
37. Pende N. *Trattato di biotipologia umana individuale e sociale.* Milano: Casa ed. Dottor Francesco Vallardi; 1939. p. 1-46.
38. Pende N. *Costruire l'uomo.* Bologna: Ed. Giuseppe Malipiero; 1960.
39. Naranjo C. *Carácter y neurosis. Una visión integradora.* Santiago de Chile: J. C. Saéz ed; 1994.
40. Sankaran R. *Lo spirito dell'omeopatia.* Padova: Salus Infirmorum; 1996. (Original. *The Spirit of Homeopathy.* Bombay: Santacruz; 1991).
41. Vithoukias G. *Le essenze rubate.* Roma: Ed. Omit; 1988.
42. Noica C. *Seis enfermedades del espíritu contemporáneo.* Barcelona: Herder; 2009. (Original. *ase maladi ale spiritului contemporan.* Bucarest: Humanitas; 1997).

Recebido em: 19 de janeiro de 2012
Aprovado em: 08 de fevereiro de 2012