

- Lipp, M. E. N. (Org.) (2009). *Sentimentos que causam stress: como lidar com eles*. Campinas, SP: Papyrus, 172 p.

Geraldina Porto Witter¹
Cadeira 23 – Dante Moreira Leite
UNICASTELO

O estresse é um dos grandes problemas de saúde e qualidade de vida que permeia o mundo atual. Marilda Lipp criou no Brasil o primeiro laboratório voltado para o estudo do tema e atendimento de pessoas estressadas. Hoje muitas ramificações deste esforço existem no País, formando uma rede sociocientífica de grande mérito. A autora tem produzido e publicado matérias relevantes. Organizou muitos livros contando com a colaboração de diversos autores, usando a mesma estratégia na presente obra, sendo muito criativa a ideia subjacente à concepção da obra. O livro conta com um dos principais valores, o de ser dirigido ao grande público e escrito em vocabulário pertinente.

O texto resenhado está estruturado pela Introdução e 13 capítulos, cada um enfocando um sentimento. Na Introdução é lembrado o papel das emoções na vida e que pouco se tem publicado em nível de assimilação pelo leigo. Os autores procuraram no livro combinar o conhecimento científico com sugestões e modelos úteis ao leitor. Também estabelecem as diferenças conceituais entre sentimentos, emoções e afetividade.

O primeiro capítulo é assinado pela organizadora e trata da raiva distinguindo “raiva emoção” de “raiva sentimento”, suas consequências, inclusive, na geração de estresse. Oferece instrumentos de autoavaliação e registro, a partir dos quais o leitor pode detectar se precisa de ajuda e se pode resolver o problema seguindo as sugestões dos procedimentos apresentados.

Frustração é o tema do capítulo seguinte redigido por L. E. N. Malagris que parte do relato sucinto de um caso. Conceitua-a considerando suas várias origens e descreve suas consequências como a vulnerabilidade em algumas pessoas e a resiliência em outras. Há necessidade de saber lidar com a frustração e a autora oferece sugestões para tanto.

Medo é o sentimento focado por B. P. Rangé e por J. Landeira-Fernandez no capítulo 3. Descrevem a fisiologia do medo e os aspectos a ele relacionados e que são considerados normais. Em seguida passam aos medos patológicos e aos tratamentos disponíveis.

M. G. Savoia trata da ansiedade (capítulo 4) que, embora seja uma forma de defesa, pode estar presente em situações estressantes como um sentimento normal e esperado. Entretanto, dependendo da situação e da intensidade deste sentimento, ele pode dar origem a um estresse intenso como ocorre no pânico,

¹ Docente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia – UNICASTELO. Contato: Av. Pedroso de Moraes, 144/302 - Pinheiros - CEP 05420-000 - São Paulo, SP. Tel.: 3032-1968/4796-5156. E-mail: gwitter@uol.com.br

e à ansiedade generalizada. A autora apresenta dicas de como atenuar a ansiedade e endereços de *sites* onde buscar mais informações.

Pressa, excesso de responsabilidade e perfeccionismo são contingências da vida de muitas pessoas (capítulo 5) e geralmente estão presentes no seu cotidiano estressado como lembram E. T. Silva e R. F. da Lage. Esta ocorrência depende de pressão interna, autocobrança; necessidade de realização e excesso de controle. Como conclusão, as autoras recomendam o tipo de agir para reduzir este tipo de estresse.

No capítulo seguinte, F. Saffi, P. R. Abreu e F. Lotufo Neto analisam as alterações do humor, com destaque para melancolia, tristeza e também para a euforia e com os vários quadros patológicos correlacionados. Fazem um rápido retrospecto das contribuições da terapia comportamental cognitiva a respeito.

O ciúme tão decantado na literatura, na mídia e tão presente na vida humana é analisado por E. F. Santos (capítulo 7) que o caracteriza e o tipifica. Mostra as relações entre sentir e agir, os papéis da autoestima, insegurança, exclusão, inveja e competição.

Análise mais específica da inveja é feita no capítulo seguinte por M. A. Sadir e F. Giglio que distinguem a inveja crônica da eventual, os aspectos positivos e negativos deste sentimento e as contingências que o faz surgir no ambiente profissional causando prejuízo para as pessoas e para as organizações. Fecham o trabalho com sugestões para lidar com a inveja incluindo sua transformação em algo positivo.

G. Angelotti e L. F. Lopes (capítulo 9) tratam do sentimento de menos-valia, ou seja, *de depreciação de si próprio, que pode ser estendida ao convívio com as pessoas com as quais se relaciona, bem como à visão que ele tem do mundo ao seu redor* (p. 113). Estes autores caracterizam as variáveis que geram esse sentimento, apresentam formas de tratamento e ilustram com um caso clínico.

O sentimento de perda é o foco do capítulo 10 da lavra de I. M. Proença e D. I. Cipriano. Começam o texto com várias citações enfocando o significado da morte. Passam a analisar o sentido da perda e as emoções geradas pela morte, o luto. Fazem sugestões que podem reduzir o efeito nefasto da perda, como são as estratégias a serem usadas a curto e a longo prazo.

Situações traumáticas vivenciadas pelas pessoas são associadas a sentimentos que causam estresse como P. Ventura e R. M. Gonçalves apresentam no capítulo 11. Diversos transtornos decorrem destas vivências. Há que se prevenir contra o possível desenvolvimento dos transtornos decorrentes. Nas conclusões apresentam como agir para se ter uma vivência mais saudável em face de tais contingências.

A seguir a complexidade de sentimentos na infância (capítulo 12) é alvo da análise feita por M. M. Bignotto que retoma as diversas maneiras pelas quais as

crianças expressam seus sentimentos e que os que são responsáveis por elas devem estar atentos para lhes assegurar uma educação emocional adequada.

O último capítulo é elaborado por M. E. N. Lipp e L. E. Novais que tratam da mágoa, sentimento que tem sido pouco pesquisado. Mostram como é fonte poderosa e geradora de estresse. A ela aparecem associadas a raiva e o ressentimento. Apresentam passos para a pessoa lidar com esse sentimento. Sugerem um esquema de relaxamento para quem deseja perdoar. Fica clara a dificuldade de superar a mágoa, o que é necessário para desfrutar a felicidade, mas o certo é que há caminhos para superar tal sentimento.

É um livro de leitura agradável, clara para que o leitor comum possa aproveitá-lo bem e que o profissional que trabalha com estresse possa indicar para pacientes específicos. A independência relativa dos capítulos também viabiliza seu uso em grupos de discussão e em seminários acadêmicos.

Recebido em: 20/07/2009 / Aceito em: 14/09/2009.

- Jackson, N., Oliver, M. & Shaw, M. (2007). *Developing creativity in higher education - an imaginative curriculum*. New York: Routledge.

Zelia Maria Freire de Oliveira¹

Eunice Maria L. Soriano de Alencar²

A importância da criatividade tem sido crescentemente reconhecida nos mais distintos setores da sociedade. Ela é apontada como um recurso fundamental para indivíduos, organizações, elemento essencial na sociedade do conhecimento, devendo os educadores desenvolvê-la nos estudantes. Entretanto, a literatura sobre criatividade na educação superior é escassa. Neste sentido, o livro *Developing creativity in higher education - an imaginative curriculum* vem preencher uma lacuna, especialmente dada a pouca familiaridade dos professores da educação superior com o tema da criatividade e como facilitar o seu desenvolvimento e expressão nos estudantes.

A obra, composta por prefácio e 15 capítulos, ressalta a necessidade de se fomentar a criatividade na educação superior, local onde o seu papel na aprendizagem e na realização pessoal é largamente desconhecido e onde se dá mais valor ao pensamento crítico e racional. Vários capítulos originaram-se de pesquisas com alunos e professores, apresentando perspectivas sobre o significado da criatividade em diferentes disciplinas e instigando o professor a examinar a sua compreensão sobre criatividade, com vistas a ajudar os estudantes a desenvolverem sua capacidade de produção criativa.

¹ Docente do Programa de Pós-Graduação em Educação e Psicologia da PUC/Brasília.

² Doutoranda em Educação – PUC/Brasília. Contato: Prog. Mestr. em Educ. – UCB – PUC/Brasília SGAN 916 módulo B – Asa Norte – CEP 70790-160 – Brasília – DF. Tel.: (61) 340-5550 r. 155. E-mail: ealencar@pos.ucb.br