

ANSIEDADE SOCIAL: CONSTRUÇÃO DE UM ESPAÇO GRUPAL DE COMUNICAÇÃO E SEGURANÇA

Laura Vilela e Souza¹

RESUMO

O grupo terapêutico aqui relatado foi proposto como forma de atendimento aos jovens universitários diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Social. Oito jovens foram convidados a participar. Neste trabalho buscou-se compreender a experiência de participação desses jovens nessa modalidade de atendimento. A quarta sessão desse grupo foi escolhida para análise pelo destaque de seus conteúdos sobre a angústia da participação desses jovens nesse grupo, a dificuldade em se colocarem e a busca de possibilidades de se relacionarem. O referencial teórico da Psicanálise embasou a interpretação do material. A construção do grupo como esse espaço de transformação foi sendo negociada nessa sessão grupal, sendo que em alguns momentos predominou a desesperança e a resistência. Em outros momentos, pôde aparecer a vontade de “se conhecerem” e de “não guardar mais os problemas para si”, abrindo a possibilidade de experimentar o grupo como o espaço terapêutico que vieram buscar.

Palavras-chave: Ansiedade Social; Grupoterapia; Psicologia.

SOCIAL ANXIETY: CONSTRUCTION OF A GROUP SPACE OF COMMUNICATION AND SECURITY

ABSTRACT

The group therapy reported here was proposed for young students diagnosed with Social Anxiety Disorder. Eight youths were invited to participate. In this study we attempted to discuss how the emotional dynamics in the first sessions of this group participated in the testing of the group as a promoter of safety and change for its participants. The fourth meeting of this group was selected for analysis by the prominence of its contents on the distress of these young people's participation in this group, the difficulty in talking and seeking opportunities to interact. The theoretical framework of psychoanalysis based the interpretation of the material. The construction of the group space as transformative was negotiated in this group session, and at times dominated the hopelessness, the mechanism of defense and resistance. At other times, the desire to know each other and not save their problems for themselves anymore appeared, opening the possibility of experiencing the group in its therapeutic effects.

Key words: Social anxiety; Group therapy; Psychology.

¹ Docente do Departamento de Psicologia Clínica e Sociedade da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM). Membro da Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo (Spagesp).

ANSIEDAD SOCIAL: CONSTRUCCIÓN DE UN ESPACIO GRUPAL DE COMUNICACIÓN Y SEGURIDAD

RESUMEN

La terapia de grupo que aquí se aborda fue propuesta como una manera de cuidar de los jóvenes estudiantes diagnosticados con trastorno de ansiedad social. Ocho jóvenes fueron invitados a participar. En este estudio hemos tratado de analizar cómo la dinámica emocional en las primeras sesiones de este grupo participó en la prueba de este tipo de servicio como promotor del cambio de la seguridad para estos jóvenes. La cuarta reunión de este grupo fue seleccionada para análisis de la importancia de su contenido en la angustia de la participación de estos jóvenes en este grupo, la dificultad en la comunicación y la búsqueda de oportunidades para interactuar. El marco teórico del psicoanálisis fue utilizado en la interpretación del material. La construcción del grupo como espacio de esta transformación fue negociada en la sesión de grupo, y por momentos dominó la desesperanza y resistencia. En otras ocasiones, podría parecer el deseo de "conocer" los demás participantes y "no guarda ningún problema por sí mismo, abriendo la posibilidad de experimentar el grupo como uno espacio terapéutico.

Palabras clave: Ansiedad social; Terapia de grupo; Psicología.

Um grupo terapêutico

Um grupo terapêutico, segundo teorias psicanalíticas, inclui as comunicações dos participantes, que são entendidas como associações livres; as interações com os participantes e o terapeuta, que são as dramatizações de fantasias inconscientes; e, as redes de comunicação empreendidas entre participantes, que são definidas através do conceito teórico de *matriz grupal* (FOULKES; ANTHONY, 1967), definida como a rede de comunicação decorrente das transferências presentes no grupo a cada momento.

O terapeuta para fazer interpretações no grupo deverá, segundo Fernandes, Svartman e Fernandes (2003), perceber de que maneira cada ego participa na construção dos vínculos no grupo, identificar as fantasias presentes que dão material para as dramatizações e a distribuição de papéis a cada momento, e, tornar esses aspectos conscientes. Outra função da interpretação do terapeuta, segundo essa autora, é tornar consciente os mecanismos de defesa presentes no grupo que o impedem de desenvolver-se. A interpretação do terapeuta terá como função desvendar o movimento do grupo na relação a si mesmo e na relação entre os participantes. A importância dessa teorização é a percepção de que, não apenas os aspectos comunicados pelos participantes são considerados material de análise, mas também o clima afetivo presente.

O contexto desse estudo

O grupo terapêutico aqui relatado foi proposto como forma de atendimento aos jovens universitários diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Social em tratamento ambulatorial em um hospital universitário em uma cidade de médio porte do interior do Estado de São Paulo. Esse grupo aconteceu por três anos nesse hospital e foi coordenado por duas psicólogas. Oito jovens foram convidados a participar.

Neste trabalho buscou-se compreender a experiência de participação desses jovens nessa modalidade de atendimento. A quarta sessão desse grupo foi escolhida para análise pelo destaque de seus conteúdos sobre a angústia da participação desses jovens nesse grupo, a dificuldade em se colocarem e a busca de possibilidades de se relacionarem. O referencial teórico da Psicanálise embasou a interpretação do material. Todos os cuidados éticos para pesquisas com seres humanos foram cumpridos. Os nomes dos participantes e terapeutas são fictícios.

Iniciando a conversa

Na sessão escolhida faltaram apenas Marcus e Josiane. Gustavo chegou atrasado. A sessão se iniciou:

Terapeuta Ana: *Boa tarde!*

Otávio: *Pelo menos começou com boa tarde, para variar um pouco. Não começou com o silêncio.*

Silêncio.

A angústia provocada pelo silêncio na sessão apareceu. O silêncio podia estar expressando a emergência de ansiedades no grupo (ZIMERMAN, 2000) e Pietra pareceu tentar amenizar o clima grupal pesado, quebrando o gelo do início da sessão comentando o “Boa tarde” da terapeuta Ana.

Como as terapeutas não ocuparam a função de acabar com o silêncio, não “variaram um pouco” como afirmou Pietra e se mantiveram em uma postura de esperar os participantes se colocarem, o silêncio apareceu.

Pietra se posicionou frente ao silêncio:

Pietra: *Chega desse silêncio. Dá vontade de dar risada. Fico me segurando.*

Terapeuta Ana: *Quanta coisa ficam segurando, inclusive a vontade de dar risada.*

Silêncio. Todos olham para o chão.

Pietra disse não querer mais o silêncio porque “dava vontade de dar risada” e ela tinha que ficar “segurando” para não rir.

A interpretação de Ana de que “ficavam segurando” muita coisa, vai ao encontro a argumentação tecida nas sessões anteriores de que o silêncio nessas primeiras sessões pareceu representar o medo dos participantes de se mostrarem. Eles deviam segurar o que sentiam, pensavam, tinham vontade de fazer ou falar. Não podiam ser espontâneos e deviam cumprir as exigências de um superego rígido que exigia uma perfeição irreal, e que os puniria se eles não cumprissem essas exigências. Encontravam-se, assim, silenciados por essa cobrança, aprisionados.

Ana interrompeu o silêncio para questionar Luciana:

Terapeuta Ana: *Estou vendo a carinha da Luciana com vontade de dizer o que sente.*

Luciana: *Vontade de sair daqui.*

Terapeuta Ana: *Por que?*

Luciana: *Tá difícil. Tudo, tudo na minha vida.*

Terapeuta Ana: *Quer falar pra gente?*

Luciana sinaliza que não com a cabeça. Silêncio mais prolongado.

Por meio das falas de Luciana a angústia presente no grupo se irrompeu. Luciana já contava de seu sofrimento em sua expressão corporal, antes de ser chamada por Ana. Disse querer “sair do grupo” porque “tudo na vida dela” estava “difícil”. Ana tentou fazer com que Luciana compartilhasse essa dificuldade no grupo, mas Luciana se negou.

Os participantes viviam o conflito de continuar ou não no grupo, de faltar “para aliviar” e não sentir “o peso” do grupo, como mencionado por Otávio na sessão passada, e de “sair dali” porque tudo estava “difícil” como mencionado por Luciana acima. Segundo Neri (1999) essas vivências emocionais intensas estão sempre presentes nas primeiras sessões de um grupo terapêutico, o que é chamado por esse autor de Estado Grupal Nascente.

O grupo, podendo funcionar como um continente para as vivências emocionais dos participantes, promove a sensação de *Pertinência* aos participantes, ou seja, a sensação de que é “meu grupo”, no qual se é acolhido, aceito e reconhecido pelas pessoas. Assim, segundo Zimerman (2000), o grupo pode funcionar como um novo modelo familiar que poderá ser introjetado, muitas vezes oferecendo um modelo de continência que não foi oferecido pela própria família. Portanto, para que os participantes do grupo aqui analisado pudessem suportar e superar essas ansiedades presentes nessas sessões seria preciso que eles pudessem sentir que o grupo era capaz de dar conta de seus sofrimentos. O desafio imposto nesses encontros era o dos participantes superarem sua falta de confiança no outro, podendo acolher e serem acolhidos no grupo.

Essa sessão pareceu dar início a esse movimento de aproximação dos participantes, como foi possível perceber na interação que se segue à fala de Luciana:

Roberta: *Posso?* (Pergunta para terapeutas se pode falar com Luciana).

Terapeuta Ana: *Não só pode como deve.*

Roberta: *Você fica sempre assim? Com esse sofrimento?*

Luciana: *Tenho altos e baixos. Tem muita coisa acontecendo ultimamente que me deixam assim.*

Roberta fez o primeiro movimento de interação participante-participante no grupo. Antes, os participantes falavam apenas com as terapeutas. Roberta quis, primeiro, saber das terapeutas se esse tipo de movimento era permitido, perguntando se “podia” falar diretamente com Luciana. Roberta perguntou para Luciana se ela “ficava sempre assim” com “esse sofrimento”. Essa pergunta pareceu indicar uma vontade de Roberta de entender o que Luciana sentia. Luciana disse ter “altos e baixos”, mas não falou mais nada sobre si mesma, afirmando, de maneira evasiva, que “tinha muita coisa acontecendo ultimamente para deixá-la assim”, mas não disse o que eram essas coisas.

Em outro momento da sessão Ana buscou entender esse cuidado que os participantes relatavam ter nas relações com as outras pessoas, como, por exemplo, ter que perguntar para terapeuta se podia fazer uma pergunta no grupo:

Terapeuta Ana: *Por que será que precisamos tatear tanto?*

Roberta: *Para não cometer erros, para não levar bronca.*

Otávio: *Para evitar algo punitivo.*

Ana questionou o porquê era preciso “tatear tanto” e Roberta trouxe em sua resposta o caráter punitivo que era esperado por ela toda vez que ela cometesse algum “erro”, sendo que o “erro”, para esses participantes, muitas vezes referia-se a não cumprir uma demanda irreal que eles mesmos se impunham. Roberta afirmou que era preciso tatear para “não levar bronca”, e para Otávio seria para “evitar algo punitivo”.

Apareceram nesse fragmento as manifestações paranóides, descritas na literatura como próprias, mas não exclusivas, do funcionamento de pessoas com sintomas de fobia social (ZIMERMAN, 2004). Para a psicanálise, a fobia social seria uma resposta a má elaboração das pulsões agressivas. Aquilo que está sendo temido “pode estar sendo o cenário no qual estão sendo projetados, deslocados e simbolizados (...) os aspectos dissociados das pulsões e de

objetos internos, representados no ego como perigosos” (ZIMERMAN, 2004, p. 306-307). A sensação de persecutoriedade resultaria da “projeção no espaço exterior de suas pulsões perigosas e ameaçadores objetos internos que muitas vezes, levam o sujeito a se defender com condutas de auto-suficiência, e com atitudes rígidas e estereotipadas” (ZIMERMAN, 2004, p. 307). Então, em razão dessas projeções, a pessoa ficaria em constante estado de alerta, em um sentimento de estar sendo perseguida. O superego rígido, que supervisionava constantemente as condutas dos participantes os mantinha reféns e, no grupo, sua força se expressava em forma de silêncios, evitações, defesas e resistências.

Os participantes afirmavam que só sentiam certa liberdade para agirem de maneira mais espontânea quando bebiam:

Roberta: *Porque parece que quando a gente bebe faz coisas que nunca faria e tem menos cobrança em cima de você porque você tava bêbado.*

Luciana: *Quando eu bebo eu faço coisas naturais, as mesmas coisas, mas de maneira mais tranqüila.*

Pietra: *Eu não bebo, mas quando resolvo beber, bebo mesmo e faço tudo que tenho vontade.*

Para Roberta, Luciana e Pietra a bebida favorecia a diminuição da cobrança e a oportunidade para fazerem o que gostariam de fazer, mas não conseguiam sem a bebida. Assim, Roberta, fazia “coisas que nunca faria” e Luciana se sentia “mais natural”, agindo de maneira mais “tranqüila”. Pietra podia dar vazão às suas “vontades”, mesmo que bebesse com pouca frequência.

As três pareciam contar, nessas falas, como a bebida facilitava a espontaneidade, o poder agir de acordo com os próprios desejos, vontades, sem o medo de punição. A bebida as liberava da persecutoriedade que mantinha todas as suas ações sobre vigilância constante.

Graziela, logo após a fala de Pietra, chamou a atenção para o fato de que beber não ajudaria a fazer com que eles (participantes) tivessem facilidade para conversar no grupo:

Graziela: *Eu não bebo para ficar de porre. E aqui enquanto não se conhecer, não vai quebrar o silêncio.*

A bebida podia ser usada como artifício para facilitar ser “natural” ou se soltar, mas, de acordo com Graziela não promoveria a elaboração da dificuldade que os fazia se isolar das demais pessoas. Graziela pareceu querer fazer com que os participantes percebessem que apenas com o enfrentamento de suas dificuldades, eles poderiam “quebrar o silêncio”. Ou seja, que eles teriam que superar a “fobia social”, se aproximar um do outro no grupo, se colocar, se abrir e assim se “conhecerem”.

Se, por um lado, a bebida poderia amenizar a cobrança, por outro faria com que a pessoa perdesse o controle:

Gustavo: *Tomo uns 2 copos e já falo minha vida inteira (...) Quando está sem o efeito da bebida dá para controlar.*

Nessa fala, Gustavo apontou sua necessidade de manter suas atitudes sob controle, sendo que a bebida o impedia de ter essa vigilância sobre seus comportamentos. O medo de descontrolar-se, revelar-se, desnudar-se frente ao outro estava presente nessa sessão.

Logo após a fala de Gustavo, a terapeuta Leda questionou sobre o medo de que o envolvimento no grupo pudesse quebrar essas defesas e deixá-los em contato com os aspectos que foram projetados:

Terapeuta Leda: *E começar a se envolver aqui dá medo.*

Pietra: *É, encontrei todo mundo* (Ela encontrou os participantes fora do grupo, em outros dias da semana). *E dá medo da outra pessoa falar do que a gente fala aqui dentro.*

Roberta: *Eu não tinha esse medo, mas agora eu vou ter!* (risos)

Otávio: *Eu tinha isso quando eu era criança.*

Pietra: *Se qualquer pessoa rir, acho que estão rindo de mim.*

Interessante que Pietra relacionou o seu medo de envolvimento no grupo com o temor da quebra de sigilo, seu receio de que os participantes contassem “o que a gente fala aqui dentro”. Ao falar do sigilo, Pietra falava da confiança possível no grupo. O fato de encontrar as pessoas fora desse contexto fazia com que ela tivesse que encarar a possibilidade de que elas pudessem contar seus segredos fora do grupo. É como se Pietra falasse da constatação de que o outro é um outro, separado de si, que tem atitudes próprias, que pode ser como ela espera que seja, ou pode surpreendê-la e até decepcioná-la. Era a percepção de que todo o controle do mundo não seria capaz de garantir essa segurança idealizada nos relacionamentos.

Ao mesmo tempo em que os participantes contavam de suas estratégias para evitarem as relações interpessoais, essa sessão trouxe, em seu final, a percepção de que aproximar-se do outro também poderia ser muito positivo:

Otávio: *Quando eu falei para meu psiquiatra* (que estava pior) *ele aumentou a dose do medicamento.*

Luciana: *O meu tá no limite.*

Otávio: *Mas foi legal eu ter falado isso com ele porque eu consegui ajuda. A gente pode melhorar com isso.*

Roberta: *Quando eu tenho um problema eu tenho que contar isso para alguém.*

Otávio: *É, quando começaram os sintomas eu guardei para mim, e foi muito negativo. Agora, eu prefiro falar logo...*

Otávio revelou que ter conversado com o psiquiatra sobre o que estava sentindo “foi legal”, pois fez com que “conseguisse ajuda” e o médico pôde aumentar sua “dose do medicamento”. Ele disse que foi “muito negativo” quando teve um problema e “guardou para si mesmo”, portanto, agora ele “preferiu falar logo”. Roberta falou da necessidade que sentia em dividir seus “problemas” com alguém.

Pietra também afirmou que buscava dividir seus problemas: *“Quando eu tenho um problema, conto para todos para ver se dá uma luz”*.

Podemos entender a luz a que Pietra se referiu como a obtenção de *insight* através da troca com as outras pessoas. Esses participantes tinham o desafio de construir o grupo como esse espaço de “ajuda”, de “luz”, de recebimento de coisas boas.

Considerações finais

A construção do grupo como esse espaço de transformação foi sendo negociada nessa sessão grupal, sendo que em alguns momentos predominou a desesperança e a resistência. Em outros momentos, pôde aparecer a vontade de “se conhecerem” e de “não guardar mais os problemas para si”, abrindo a possibilidade de experimentar o grupo como o espaço terapêutico que vieram buscar.

Referências bibliográficas

FERNANDES, W. J.; SVARTMAN, B.; FERNANDES, B. S. et al. (Org.). **Grupos e configurações vinculares**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

FOULKES, S. H.; ANTHONY, E. J. **Psicoterapia de grupos**: a abordagem psicanalítica. Rio de Janeiro: Biblioteca Universal Popular, 1967.

NERI, C. **Grupo**: manual de psicanálise de grupos. Rio de Janeiro: Imago, 1999.

ZIMERMAN, D. E. **Fundamentos Básicos das grupoterapias**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

ZIMERMAN, D. **Manual da Técnica Psicanalítica**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

Endereço eletrônico: lauravilelasouza@gmail.com

Recebido: 31/01/11

Aceito: 21/05/11