

TEMPO PARA SE RELACIONAR: ÁTOMO SOCIAL E A SAÚDE FÍSICA E MENTAL.

Cristiane Tavares Romano¹

*“Não tenho tempo pra mais nada,
ser feliz me consome muito.”*

Clarice Lispector

Resumo

Este artigo apresenta uma correlação entre o conceito de átomo social de J. L. Moreno com os estudos de rede social de C. Sluzki, ao mesmo tempo que demonstra a importância da inserção do indivíduo em grupos sociais em benefício da sua saúde física e mental, como também o que acarreta o seu afastamento deste grupo.

Descritores

Psicodrama; sistêmica; átomo social; rede social; saúde; identidade; papéis.

Abstract

This article presents a correlation between the concept of social atom of J. L. Moreno and the studies on social networks by C. Sluzki, while it shows the importance of the insertion of the individual in social groups to the benefit of physical and mental health as well as what causes a distance in relation to this group.

Keywords

Psychodrama; systemic; atom social; social networking; health; identity; roles.

Introdução

Desde sempre tive fascínio pelo relacionamento humano. Acredito que desde criança já fazia observações sobre o comportamento humano e as interações humanas. Esse interesse levou-me até a faculdade de psicologia, posteriormente ao psicodrama e nos últimos anos a abordagem sistêmica.

Com Moreno tive a oportunidade de compreender melhor os papéis, os grupos sociais, as escolhas e as rejeições ocorridas dentro dos grupos, o status sociométrico, a expansividade afetiva, as estrelas, os isolados, os triângulos, os corredores, o desenvolvimento humano, as necessidades e especificidades de cada fase desse desenvolvimento. Pude ver a matriz de identidade, os átomos sociais e as redes sociométricas. Visualizar o pulsar de cada constelação social. Pude ir do micro ao macro. Passeio sem fim...Fascinante!

Entrei no pensamento de Moreno e pude imaginar aquele jovem que fazia interligações entre as pessoas, linhas de relações que iam e vinham, coloridas, indicando escolhas positivas, negativas e indiferentes. Aquele jovem que sonhava acordado, olhando o relacionamento das pessoas e ao mesmo tempo tentando entender e fazer parte daquele todo, daquele grupo social, com tantas migrações, com ou sem sua família de origem. Buscando o seu lugar na sociedade em que se encontrava. Talvez se questionasse porque não era o escolhido, do

¹ Psicóloga clínica, Psicodramatista pela SOVAP, concluindo nível II no foco psicoterápico na ABPS, Especialista em Terapia Familiar e de Casal pela PUC/SP, Diretora de Comunicação e Divulgação da ABPS gestão 2009/2010.

jeito como desejava ou conforme a profecia da cigana (de ter um futuro grandioso) e a criação de sua mãe (que o tratava como predileto), ele tentava fazer parte daquele cenário ao mesmo tempo em que o estudava, no papel do jovem que se dizia sem pátria e de uma família de imigrantes.

Talvez esta seja a sua razão por tanto empenho no estudo e dedicação não só do psiquismo humano, mas primeiramente, do seu bem estar e sua adequação no grupo em que se encontrava. Como ele mesmo dizia, o individuo precisa se escolher e ser escolhido pelo grupo ao qual pertence, tentando de alguma forma fazer diferente com o que ocorreu com o seu primeiro grupo social, a matriz de identidade, a qual não escolheu.

Portanto Moreno acreditava que para o ser humano ser feliz ele deveria acima de tudo estar bem inserido em seu grupo social. E porque não dizer que a sua saúde física e mental não estariam ligadas a essa adequação, adaptação e aceitação?

Partindo deste pensamento proponho um passeio acompanhado de olhares morenianos e sistêmicos sobre esse assunto tão importante e ao mesmo tempo tão esquecido pelos psicólogos e demais profissionais da área da saúde e educacional, inclusive psicodramatistas.

O Ser Social

*“Às vezes me dá enjôo de gente.
Depois passa e fico de novo
toda curiosa e atenta..”*

Clarice Lispector

Para Moreno a criança nasce dentro de um meio pré-determinado, constituído de fatores materiais, sociais e psicológicos chamado de Matriz de Identidade, o qual fornece condições para que esta criança sobreviva e se reconheça enquanto um indivíduo a partir das relações estabelecidas. Neste ambiente, a criança aprende a construir vínculos com as demais pessoas que estão ao seu redor, e desta forma, pouco a pouco vai compondo o seu Átomo Social.

Para Moreno o Átomo Social é a configuração social das relações interpessoais que o indivíduo estabelece desde o seu nascimento e por isso encontra-se em constante mudança porque a medida que este indivíduo cresce ele vai ampliando suas relações, e portanto, a sua rede sociométrica, a qual se configura a partir do entrelaçamento dos vínculos estabelecidos com os conhecidos dessa rede. *“ Assim cada pessoa se movimenta dentro de um átomo social: conjunto de vínculos próximos que constituem a rede de relação de um indivíduo”*. (Bustos, 1979, p 20).

Moreno baseia o seu pensamento na visão de um ser humano social, co-criador do universo e autor de sua própria história, a qual é influenciada por outros atores sociais com quem convive em seu átomo social. *“O grupo é a matriz da aprendizagem e do conhecimento, e todos são responsáveis pelos vínculos e papéis que vão sendo desenhados na interação”* (Marra e Costa, 2004, p. 35). Fazendo uma ponte com a teoria sistêmica, se torna impossível compreender o homem distante e isolado dessas relações e influências sofridas ao longo de sua história, já que ele é resultado delas, da mesma forma que *“as propriedades sistêmicas são destruídas quando um sistema é dissecado, física ou teoricamente, em elementos isolados”*. (Capra, 1982, p. 260)

Desde que nascemos já fazemos parte de uma sociedade, de uma cultura, de um sistema, ao qual influenciamos e somos influenciados desde então e é através das relações que estabelecemos com esta rede que iniciamos a construção da nossa identidade e damos continuidade a esse processo ao longo de nossas vidas. Digo “iniciamos” porque a nossa identidade não é finita, pois ela o tempo todo se encontra em redefinição com nossas vivências relacionais diárias.

Os papéis e a identidade

*“Estou bastante acostumada a estar só,
mesmo junto dos outros.”*

Clarice Lispector

Para compreendermos como ocorre essa estruturação da identidade a partir dos vínculos relacionais estabelecidos, precisamos nos remeter ao conceito de papéis de Moreno. Segundo ele o desempenho de papéis é anterior ao surgimento do eu. Isso quer dizer que o papel é a estrutura do eu, e não o contrário. Assim, o conceito de papel pressupõe interação e ação do sujeito no mundo, e essa visão é ampliada para todas as dimensões da vida, já que faz parte da sua existência como um todo e, portanto, da sua participação na sociedade.

“O papel é a forma de funcionamento que o indivíduo assume no momento específico em que reage a uma situação específica, na qual outras pessoas ou objetos estão envolvidos”.

(Gonçalves et al, 1988, p. 66)

“Um papel é uma experiência interpessoal e necessita de dois ou mais indivíduos para ser posto em ação. Todo papel é uma resposta a outro (de outra pessoa). Não existe papel sem contra-papel.” (Fonseca Filho, 1980, p. 20)

Isso nos leva a entender que o desempenho de um papel sempre sugere a presença de um outro, de alguém com quem possamos interagir. Assim todo papel requer um contra-papel, um papel complementar, de onde surgirá um vínculo. Se não houver esse outro, não existirá papel, conseqüentemente não haverá troca e portanto não haverá atuação. Segundo Fonseca (1980) todo papel e contra papel são co-existentes, co-atuantes e co-dependentes.

Rede Social

*"A felicidade aparece para
aqueles que reconhecem
a importância das pessoas
que passam em nossa vida."*

Clarice Lispector

Sluzki (1997) fala que a *“rede social pessoal pode ser definida como a soma de todas as relações que um indivíduo percebe como significativas ou define como diferenciadas da massa anônima da sociedade”* (p.41), acrescentando em seguida que esta rede contribui para o próprio reconhecimento como indivíduo e para a sua auto-imagem. A rede fala diretamente da experiência individual de identidade, bem estar, competência e atitudes frente à vida.

Portanto, a rede social do indivíduo sempre está presente em sua vida, contribuindo na estruturação de sua identidade. Todas as pessoas que fazem ou fizeram parte da nossa rede contribuíram para a formação da nossa identidade de alguma forma, já que a *“nossa identidade se constrói e reconstrói nestas relações, através dos significados atribuídos pela linguagem, tudo aquilo que falaram de nós e para nós, e o que falamos aos outros e dos outros, são também uma rede; uma de significados”*. (Feijó, 2002, p. 24)

Dessa maneira podemos então compreender que afastado da sua rede social afetiva, o ser humano perde de certa forma uma parte da sua identidade, um pedaço de si, já que os integrantes dessa rede também são ou foram autores da sua história de vida. Refiro-me ao fato de pertencer ou não, partindo do pressuposto que as redes são móveis e flexíveis, que estão em freqüente mudança, onde o tempo todo estão sendo agregadas novas relações enquanto que outras estão sendo excluídas de acordo com as necessidades do momento e do contexto vivido. Diariamente estamos escolhendo e rejeitando pessoas para compor o nosso átomo social, como da mesma forma estas pessoas estão fazendo a mesma coisa (Moreno, 1975). Portanto não sabemos se a pessoa com a qual nos relacionamos neste momento e que faz parte

da nossa rede, fará parte dela daqui há vinte anos, da mesma forma que não sabemos se também continuaremos a compor o átomo social dela lá no futuro. Mas acredito que o que importa mais do que pertencer ou não a uma rede são as influências que deixamos e as que recebemos, como contribuições nas histórias particulares de cada um.

A rede social é um sistema dinâmico, infinito, que evolui com o tempo e com as circunstâncias, e pode ser ativada e desativada a qualquer instante, seja por lembranças, saudades, mágoas, necessidades ou reencontros. Segundo Sluzki (1997) a rede é composta por vários tipos de relações, podendo estas serem de *amizade, familiares, relações comunitárias e relações de trabalho ou estudo*. Tais relações também podem ser avaliadas em termos de *características estruturais, funções dos vínculos e dos atributos de cada vínculo* (p. 44).

Percebemos que o conceito de átomo social apresentado por Moreno e rede social apresentado por Sluzki são semelhantes.

Acredito também ser importante falarmos um pouco sobre essas características, funções e atributos das redes sociais, pois considero relevante a sua contribuição para visão moreniana.

Características Estruturais

Quando falamos das características estruturais de uma rede pensamos inicialmente no *tamanho*, quer dizer, no número de pessoas existentes nela. As redes podem ter um tamanho pequeno, médio ou grande. Há indícios de que as redes de porte médio são as mais efetivas, enquanto as muito numerosas correm um risco de se perderem em si e tornarem-se não funcionais em situações de necessidade, faltando certa comunicação entre os seus integrantes. Já as redes pequenas podem se sobrecarregar em situações de tensão chegando ao estado de exaustão, ou tender para o sentido oposto que é o de evitar condições de sobrecarga.

Já a *densidade* se refere a conexão entre membros da rede, podendo ser de nível baixo, médio e alto. A de nível médio é considerada por Sluzki (1975) como de maior efetividade já que os membros podem entre si se unirem em prol da ajuda de um terceiro devido ao contato que possuem, trocando impressões. É tipo uma rede integrada.

A *composição e a distribuição* nos fala sobre a disposição dos membros de uma rede nos quatro tipos de relação (familiar, amizades, estudo e trabalho e comunitário), como também a proximidade e a distância entre eles.

A *dispersão* se refere à distância entre os membros, e portanto a acessibilidade entre os membros.

A *homogeneidade ou heterogeneidade* corresponde à idade, sexo, cultura e nível socioeconômico. (Sluzki, 1997, p. 45)

Funções da Rede

As funções da rede nos remetem ao tipo de interação que ocorre entre os membros, podendo ser de *companhia social*, que se refere à realização de atividades ou o estar juntos; *apoio emocional*, que são as relações com atitude emocional positiva, ressonância emocional e boa vontade, característico das amizades íntimas e relações familiares próximas; *guia cognitivo e de conselhos*, relações que compartilham informações pessoais ou sociais, esclarecem expectativas e proporcionam modelos de papéis; *regulação social*, que reafirma e lembra responsabilidades e papéis, neutralizam desvios de comportamento; *ajuda material e de serviços*, colaboração através de conhecimento específico ou físico; e *acesso a novos contatos*, como facilitação para a entrada na nova rede, para fazer novas relações.

Atributos do Vínculo

Os atributos dos vínculos falam à respeito de cada relação existente numa rede. Eles podem ser de *função predominante*, como o próprio nome diz; *multidimensionalidade ou versatilidade*, que fala sobre quantas funções uma pessoa desempenha; *reciprocidade*, que é se você desempenha para essa pessoa as mesmas funções; *intensidade ou compromisso*, que equivale ao “grau de intimidade”; *frequência dos contatos*, de quanto em quanto tempo ocorrem; e *a história da relação*, que é desde quando se conhecem e como fazem para ativar o vínculo. (Sluzki, 1997, p. 56)

A perda do átomo social

“O ser humano nasce sozinho e morre sozinho, por essa razão precisa viver acompanhado.”
Clarice Lispector

Deixar essa rede significa deixar também papéis e contra papéis, histórias, funções e participações nas histórias das vidas de outras pessoas que eram tão queridas.

Até agora falamos de pessoas e relacionamentos, mas também percebo que o espaço físico, o clima, a alimentação, as vestimentas, a cultura, o credo e os hábitos também falam sobre nós. Tudo isso somado às relações pessoais constroem a nossa identidade, a nossa forma de ser, pensar e estar no mundo.

As migrações podem ser caracterizadas como internas, sendo aquelas que ocorrem dentro de um país, ou externas, quando se trata de migrações internacionais, onde há um deslocamento de um país para outro. (Singer, 1998, apud, Huayhua, 2001: 6)

Pessoas que vivem em países estrangeiros, longe de sua cultura, costumam formar grupos entre seus conterrâneos como uma forma de resgatar parte desta identidade deixada à milhas de distância. Percebemos muito isso na própria cidade de São Paulo onde encontramos bairros que agregam pessoas de uma mesma nacionalidade, como os bairros dos italianos, dos orientais, dos alemães, dos judeus, dos árabes, entre outros, como também igrejas de diferentes religiões e clubes que acabam servindo de ponto de encontro entre os imigrantes e seus descendentes com a finalidade tanto de preservar suas raízes quanto de perpetuá-las.

Acredito que tais recursos ajudem estes estrangeiros a suportarem a distância e ruptura com suas origens, contribuindo com a adaptação destes ao novo ambiente como para o seu estado de saúde. É comum ocorrerem doenças psicossomáticas acarretadas por esse distanciamento da terra de origem. Temos conhecimento disso desde a época da escravidão em nosso país onde os escravos sofriam, chegando até a morte, além dos maus tratos, com saudade de sua terra natal. Eles também nos deixaram indícios do quanto tentaram amenizar tal dor trazendo consigo a própria cultura da maneira que puderam, com a música e a religião.

Nas cartas do Padre José de Anchieta² (1554 – 1594), as quais constavam informações sobre a sua missão em nossas terras, ele comenta sobre a dificuldade encontrada por alguns jesuítas na adaptação à situação tão distinta a que até então estavam acostumados, chegando muitos a adoecerem, morrerem ou, quando possível, serem obrigados a abandonar a missão e retornar.

Carignato (2004) em sua tese de doutorado apresenta um estudo detalhado sobre a influência da migração na saúde mental de brasileiros descendentes de japoneses enquanto *dekasseguis*³ no Japão, e de japoneses em situação inversa, morando no Brasil. Esta autora faz uma correlação das dificuldades encontradas por estas pessoas em situação migrante depois do rompimento com sua cultura de origem e adaptação à nova cultura e o aparecimento de

² “Cartas, Correspondência Ativa e Passiva”, do padre Hélio Abranches Viotti, S.J., Edições Loyola, SP, 1984.

³ Trabalhador que se desloca temporariamente em busca de trabalho no exterior.

transtornos psíquicos, freqüentemente enquadrados na esfera das psicoses, e outros casos que apresentam profundos conflitos sociais e culturais e alto índice de delinquência e criminalidade.

A migração e, portanto, a readaptação à nova rede social, está diretamente ligada ao aparecimento de doenças psicossomáticas e dificuldades interpessoais pelo fato de produzir grande tensão. Sluzki (1997) comenta que é comum ocorrer na fase de readaptação de uma família ao novo endereço uma maior incidência de abuso de álcool, violência familiar, separações e maior índice de acidentes e enfermidades tanto em adultos quanto em crianças.

A migração inevitavelmente acarreta um afastamento do indivíduo de sua rede social, afetando o seu relacionamento familiar, profissional, escolar, de serviços e de amigos e, conseqüentemente, a sua própria identidade.

Com a mudança geográfica, o indivíduo ou mesmo toda uma família se vê num novo lugar, desconhecido, longe das pessoas que lhe ofereciam segurança e apoio, ao mesmo tempo em que contribuíam “*substancialmente para seu próprio reconhecimento como indivíduo e para sua auto-imagem*” (Sluzki, 1997: 41). Contudo, determinadas necessidades antes cumpridas pelas diversas pessoas dessa rede social antiga deixam de ser atendidas e as famílias que migram necessitam formar novas redes que substituam as anteriores e cumpram tais necessidades. Para que isso ocorra, dependerá da flexibilidade e capacidade de adaptação desta família, e isso nem sempre é tão fácil. Nem todas as famílias enfrentam situações de crise da mesma forma, e se considerarmos as mudanças geográficas enquanto uma “ruptura”, contudo uma “crise”, podemos perceber que cada membro da família, como esta num todo, reagirá e enfrentará a situação de forma específica.

A maneira de lidar e solucionar as situações de crise é muito específica para cada família e indivíduo. A própria rede social que a pessoa fazia parte tem uma forma de lidar com as crises, a qual com certeza influencia na atitude do indivíduo frente essas situações. Outro fator que também se percebe como influência no processo de adaptação é a característica da nova rede, que pode ser tanto receptiva à entrada de novos integrantes como também fechada e hostil, não facilitando e até impedindo qualquer nova inclusão. Assim, os esforços para uma adaptação e entrada numa nova rede pode ser facilitado ou dificultado pelo próprio ambiente (Sluzki, 1997).

Esse tipo de família com histórico de diversas mudanças residenciais é chamada por Minuchin (1990) de “Famílias Flutuantes”, e ele comenta que crianças nessas circunstâncias de mudanças escolares e residenciais podem tornar-se disfuncionais por terem perdido seus grupos de companheiros e portanto encontram-se em fase de adaptação, e a família, isolada a princípio, torna-se o único sistema de apoio nesse mundo mutante.

Essas crianças, com as mudanças residenciais, perdem uma importante fonte de segurança rompendo laços com professores e colegas da escola e da vizinhança com quem compartilhavam seus desenvolvimentos e estabeleciam uma base de confiança, para ter que recomeçar suas vidas em outro lugar até então desconhecido. Enquanto isso, os pais encontram-se envolvidos com os esforços adaptativos, podendo nesse momento deixar de ser fontes de apoio para seus filhos. Nessa fase “*a família se encontra num estado de estresse crítico, mesmo se seus membros costumam não se dar conta de que muitas funções vitais para seu próprio bem-estar pessoal desaparecem.*” (Sluzki, 1997: 87).

Segundo Sluzki (1997), o casal com as mudanças geográficas encontram-se sobrecarregados, pois é muito comum um deles ou ambos esperarem que o outro satisfaça as funções desempenhadas por outras pessoas da rede social, assim, o cônjuge se converte na única fonte de apoio emocional. É comum ocorrer, no entanto, que este cônjuge não cumpra com tais funções, antes realizadas pelos amigos e familiares, e conseqüentemente, nessa nova situação as carências dessas funções sejam confundidas com traição, incompetência ou abandono pelo parceiro ou parceira. A partir daí as queixas e desavenças se instalam.

O processo de adaptação ao novo ambiente vem carregado de um desejo que este possua as mesmas funções do ambiente deixado para trás, o que nem sempre é possível, e quando isso ocorre, tais funções permanecem insatisfeitas por certo tempo. Enquanto os membros da família encontram-se nessa situação, a mesma encontra-se ameaçada e desequilibrada, em estado de estresse.

Muitas casas, escolas, móveis, relações, empregos e histórias são deixadas para trás por uma família que vive se mudando. Sabe-se que toda e qualquer perda vem inevitavelmente acompanhada de muita dor, sofrimentos e lágrimas. Sonhos e projetos são interrompidos e sentimentos de raiva e dúvidas são inevitáveis. Papéis desenvolvidos nas relações até então estabelecidas perdem seus contra-papéis, juntamente suas funções e atendimentos. A família de origem há muito ficou para trás, e nem sempre pode acompanhá-los nas horas mais difíceis devido a distância geográfica. Nessas horas não se pode mais contar com a família e com os amigos mais próximos. A forma que cada família encontra para lidar com isso é muito particular, e acredito que disso dependerá a relação dos seus membros e da forma como cada uma constrói a sua história a partir dessa realidade.

É comum ocorrer uma minimização, evitação ou adiamento do processo de luto, ocasionado pelas diversas perdas, devido a necessidade imediata de adaptação da família ao novo ambiente (Sluzki, 1997), como é o caso de famílias em estado de pobreza, onde a sobrevivência vem em primeiro lugar, investindo então na criação de novas redes que lhe garantam este fim (Packman, 1995).

Com o advento da mudança, a rede se transforma e aos poucos vai tomando uma nova configuração através do somatório dos remanescentes da rede anterior, dos membros da rede que se mudaram juntos e os novos vínculos que vão sendo formados no novo local. Inicialmente esta rede reduz de tamanho sensivelmente, apresentando uma distribuição irregular entre os tipos de relações, tendendo para um maior número de um certo tipo (familiar, profissional/estudos, amizade ou comunidade), terá uma menor densidade, quer dizer, menor conexão entre os membros, e um repertório menor de funções. Será menos multidimensional, recíproca e intensa. Tudo isso indica uma rede insuficiente, com tendência a sobrecarregada já que existem mais expectativas centradas em um menor número de pessoas e a maior probabilidade de ocorrerem crises interpessoais e individuais. (Sluzki, 1997)

É comum as pessoas no início sentirem-se como um “estranho no ninho”, mas com o tempo vão acostumando-se com a nova realidade e novas possibilidades de relacionamento, e aos poucos vão reconstruindo suas identidades a partir das novas vivências.

Se considerarmos a migração como um fator desencadeador de crise e, conseqüentemente, de estresse para uma família que se encontra em tal situação, devemos contudo compreender que a superação de tal situação possa ser decorrente da capacidade de resiliência deste grupo em questão.

Átomo social e saúde física e mental

Estudos também comprovam (Sluzki, 1997: 67) que a rede social de um indivíduo tem o potencial de proteger o mesmo contra doenças, de aumentar a sua sobrevivência, de ampará-lo e encaminhá-lo em situações de emergência e de dificuldades da vida, indicando possibilidades e ações, acelera a utilização de serviços de saúde e é grande fornecedora de ensinamentos, portanto de saúde.

Situações como doenças prolongadas como câncer, doenças degenerativas, de impossibilidades físicas e mentais afastam o indivíduo de sua rede social, acarretando ainda mais o agravamento da doença por perder recursos de auxílio e troca de informações. Cuidador e paciente se isolam da sociedade devido as condições necessárias de cuidado, trazendo um tipo de retração da rede e conseqüente *círculos virtuosos*, onde a doença crônica afeta negativamente a sua rede social, e isso afetará negativamente a saúde do indivíduo e que por sua vez aumentará a retração da rede familiar e pessoal (Sluzki, 1997: 67).

Aprofundando um pouco mais sobre estas influências, um estudo clássico de Durkheim de 1897 (cit. Sluzki, 1997), demonstrou que existe maior probabilidade de indivíduos isolados socialmente de adoecerem com mais frequência, de falecerem mais cedo ou mesmo cometerem suicídios. A partir destes estudos diversas outras pesquisas foram feitas confirmando a correlação positiva entre saúde e grupo social.

Observa-se também que na terceira idade a rede social tende a atrofiar porque os membros dos grupos falecem, migram, apresentam dificuldade de locomoção, diminuição da acuidade auditiva, depressão por perdas dos cônjuges, diminuição do orçamento devido a aposentadoria ou por desenvolver doenças neurológicas, e por isso não conseguem nutrir suas relações. As oportunidades de renovar a rede diminuem, como também a vontade para que isso ocorra, acarretando a sobrecarga da família nos cuidados e aumento da probabilidade de adoecimento e mortes prematuras pela falta da troca de experiências relacionais, deixando assim de aprender, de se locomover, de lidar com desafios, utilizar o raciocínio, de ter ajuda no momento necessário, entre outras perdas significativas.

Conclusão

O grupo social é de extrema importância para a busca da qualidade de vida de um indivíduo, para a manutenção de sua saúde física e mental.

Os grupos favorecem trocas de informações, aprendizagens, auxiliam e apoiam na mudança de hábitos, na realização de projetos, a ampliação de horizontes e na própria manutenção da saúde.

O inverso também é verdadeiro, pois um grupo também pode arruinar a vida de uma pessoa, os projetos e a saúde de um indivíduo, como no caso de grupos de drogadição, de práticas raciais ou ilegais, que causam danos para o indivíduo e para a sociedade, dentre muitos que hoje encontramos principalmente na internet que estimulam e são verdadeiras escolas que agregam pessoas na busca de ideais questionáveis, ilusórios e danosos ao indivíduo. Neste caso se faz necessário um trabalho voltado para a mudança dos membros da rede do indivíduo.

O átomo social, portanto, é uma grande fonte de aprendizagem, livrando o ser humano dos grandes males do novo século ao mesmo tempo em que o introduz nesta sociedade de maneira mais adequada e saudável. Perceber essa importância pode levar profissionais da área da saúde e da educação a trabalhos preventivos, evitando gastos desnecessários no sistema de saúde.

Como vimos, arranjar tempo para se relacionar é de fundamental importância para o bem estar do ser humano.

BIBLIOGRAFIA:

BARROZO, C. **A sociometria como protagonista da cena psicoterapêutica.** Monografia para Obtenção de Título de Terapeuta de Alunos – Sociedade Goiana de Psicodrama, Goiás, 2004.

CAPRA, F. **O ponto de mutação .** São Paulo: Cultrix, 1982.

CARIGNATO, T. T. **Os sintomas da migração: A história e a cultura na clínica do migrante .** Tese em Doutorado – Psicologia Social PUC/SP. São Paulo, SP, 2004.

_____. **Passagem para o desconhecido: Um estudo psicanalítico sobre migrações entre Brasil e Japão.** Dissertação em Mestrado – Psicologia Social PUC/SP. São Paulo, SP, 1999.

CERVENY, C.M.O.; BERTHOUD, C.M.E. **Família e ciclo vital. Nossa realidade em pesquisa** São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997

FARMER, C. **Terapia sistêmica e psicodrama.** São Paulo: Ágora, 2004.

FEIJÓ, M. **Roupa suja só se lava em casa? A importância da rede social no trabalho psicoterapêutico.** Dissertação em Mestrado – Psicologia Clínica PUC/SP. São Paulo, SP, 2002.

FEIJÓ, M.; MARRA, C. **Mapa das redes sociais: negociando diversidades em relacionamentos multiculturais** – não publicado.

FLACK, F. **Resiliência: A arte de ser flexível.** São Paulo: Saraiva, 1991.

FONSECA, JOSÉ – **Exclusão-inclusão na vida e obra de J. L. Moreno.** Revista Brasileira de Psicodrama, v. 16, nº 1, ano 2008. São Paulo.

FONSECA FILHO, J. S. **Psicodrama da Loucura. Correlações entre Buber e Moreno.** São Paulo: Àgora, 1980.

GRANDESSO, M. A. **Sobre a reconstrução do significado: Uma análise epistemológica e hermenêutica da prática clínica.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

HUAYHUA, G. L. **Adolescentes peruanos em São Paulo: A construção da identidade e as estratégias de adaptação no processo de aculturação.** Dissertação de Mestrado – Psicologia Social PUC/SP. São Paulo, SP, 2001.

Minhas Cartas, por José de Anchieta. São Paulo: Edições Loyola, 1984.

MARINEAU, R. F. **Jacob Levy Moreno 1889 – 1974. Pai do psicodrama, da sociometria e da psicoterapia de grupo.** São Paulo: Àgora, 1992.

MARRA, C. **Baú de mudança: a reconstrução no processo de migração.** Monografia de Especialização em Terapia Familiar e de Casal PUC/SP. São Paulo, SP, 1997.

MARRA, M. M.; COSTA, L. F. **O psicodrama como proposta teórico-metodológica para a comunidade.** São Paulo: Revista Família e Comunidade, vol. 1, HTT. 1, maio, 2004.

MORENO, J. L. **Psicodrama.** São Paulo: Cultrix, 1975.

----- **Quem sobreviverá? Fundamentos da sociometria, psicoterapia de grupo e sociodrama.** São Paulo: Dimensão, vol. I, 1992.

NAFFAH NETO, A. **Psicodramatizar.** São Paulo: Àgora, 1980.

ONNIS, I. **La palabra HTT cuerpo: psicossomática y perspectiva HTT□ncia.** Barcelona: Herder, 1997.

PACKMAN, M. **Terapia familiar en contextos de pobreza, HTT□ncia y disonancia étnica.** Buenos Aires: Revista Sistemas Familiares, Año 10, novembro, 1994.

PINHEIRO, D. P. N. – **A resiliência em discussão** – Psicol. Estud. [online]. 2004, vol. 9, no. 1 [citado 10 outubro 2004], p. 67 – 75. Disponível em: [HTTP://www.scielo.br/scielo](http://www.scielo.br/scielo).

REIS, R.R E SALES, T. **Cenas do Brasil Migrante.** São Paulo: Boitempo, 1999.

Revista Mente e cérebro – **Cura Social** – Ano XVII, nº 208, 2010.

SLUZKI, C. **A rede social na prática sistêmica.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997.

----- **Disrupción de la red y reconstrucción de la red en HT proceso de migración.** Buenos Aires: Revista Sistemas Familiares, Año 6, n. 2, agosto, 1990.

SOUZA, M.T.S. **A resiliência na terapia familiar: construindo, compartilhando, e ressignificando experiências.** Tese de Doutorado – Psicologia Clínica PUC/SP. São Paulo, SP, 2003.

TIBA, I. **Puberdade e adolescência: desenvolvimento biopsicossocial.** São Paulo: Ágora, 1986.

WALSH, F.; M. **Morte na família: sobrevivendo às perdas.** Porto Alegre: Artmed, 1998.

YUNES, M. A. M. **Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família.** – Psicol. Estud. [online]. 2003, vol.8, no.spe [citado 10 outubro 2004], p. 75 – 84. Disponível em: [HTTP://www.scielo.br/scielo](http://www.scielo.br/scielo).

Endereço da autora
Rua Loefgreen, 916 apto 151
Vila Mariana – São Paulo - SP
Cep 04040-000
Tel: 11-9945-4607
E-mail: cristianeromano@hotmail.com