

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO  
PUC-SP**

**Simone Yazbek**

**Os significados da religiosidade na vivência  
de situações de *stress* e *burnout***

**Mestrado - Psicologia Clínica**

**São Paulo  
2009**

# **Livros Grátis**

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO  
PUC-SP**

**Simone Yazbek**

**Os significados da religiosidade na vivência  
de situações de *stress* e *burnout***

**Mestrado - Psicologia Clínica**

Dissertação apresentada à Banca Examinadora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para a obtenção de título de Mestre em Psicologia Clínica, sob a orientação da Prof<sup>a</sup>. Dra. Marília Ancona – Lopez.

**São Paulo**

**2009**

**BANCA EXAMINADORA**

---

---

---

## Agradecimentos

Eu tenho tantas pessoas a agradecer que receio ser injusta em esquecer-me de citar alguém.

A Deus, que sempre foi e sempre será meu guia, minha luz. Aquele que sempre me presenteou com tantas coisas inimagináveis e inesquecíveis. Que sem Ele, eu nada seria.

Aos meus queridos pais, que são os grandes responsáveis pela minha formação moral e ética, que me ensinaram a trilhar o caminho da vida, como também me prestaram grande auxílio financeiro nesta jornada.

À minha querida irmã, Regina, com quem aprendi “na labuta” o real significado de companheirismo, parceria, amor, mesmo sem a presença física constante, que tanto desejamos. Te amo!

Ao meu pequeno grande Bob, meu companheiro de tantos anos, que várias vezes empurrou os livros da cama, desligou o computador com seu focinho e, com um latido, buscava sempre seu lugar quando eu estava tão absorta no trabalho.

À Marília, que é mais que uma orientadora, mais que uma sábia, uma mestra na arte de ensinar, que literalmente colocava os pingos nos “is”, que ao longo deste período se tornou Amiga e Confidente.

À minha amiga Tereza, que quando eu não acreditava que era capaz de escrever uma linha sequer, vinha com seu olhar suave e tão crédulo, me dando forças para escrever página após página.

Ao Fernando, que em meus momentos de desânimo, quando eu chorava de cansaço, com todo seu carinho, amor e compreensão, me incentivava a continuar, mesmo abrindo mão dos nossos momentos juntos.

À “velha” turma da PUC, como Cinthya, Irene, Analu, Cristina, Micheli, João, Gil, Padre Anselmo, entre outros queridos, a “atual” turma da PUC, como Leidilene, Padre Vandro, Marta, Yvone, Aline ... e a “nova” turma da PUC, como Padre João, Oiama, Neusa, Eliane, Merlinton, ..., que nestes encontros fiz meus amigos e os levarei para sempre na minha vida e no meu coração

Às minhas amigas e companheiras de consultório, que sempre estiveram presente, me dando forças e me aceitando mesmo quando eu não estava disponível.

Ao Francisco que fez e faz parte da minha construção pessoal.

A Lívia, que aceitou tão prontamente em revisar o texto da minha dissertação e o fez com tanta rapidez e presteza.

A todos os que fizeram parte da minha vida neste período, me agüentando, me ajudando, me compreendendo, muitas vezes me tirando do meu mundinho particular, e me levando para tomar um cafezinho e espairecer...

YAZBEK, Simone. **Os significados da religiosidade na vivência de situações de *stress* e *burnout***. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, SP, Brasil, 2009, 180 f.

## RESUMO

O objetivo desta dissertação é compreender, a partir de uma metodologia fenomenológica, os significados da religiosidade na vivência de situações de *stress* e *burnout*. Para atingir esse objetivo, realizaram-se entrevistas com profissionais ligados a empresas em cargos de supervisão ou acima deste, pessoas que participam ativamente da resolução de problemas ou mesmo como integrantes da equipe de resolução dessas ocorrências na empresa. A análise das entrevistas dialogou com autores da abordagem fenomenológica e que trabalham especificamente com o *coping* religioso espiritual. Este estudo permitiu apontar algumas conclusões: as crenças e práticas religiosas são constitutivas de um quadro de referências que auxiliam as pessoas a enfrentarem situações adversas da vida; quando existe o *coping* religioso espiritual positivo a vivência de tais situações é ressignificada oferecendo efeitos benéficos para o praticante; as crenças e práticas religiosas provêm uma visão de mundo que dá sentido positivo às experiências; crenças e práticas religiosas possuem um potencial transformador e de reafirmação aos praticantes.

**Palavras-chave:** *stress*, *burnout*, *coping* religioso espiritual

YAZBEK, Simone. **The meanings of religious experience in situations of stress and burnout.** Master' Thesis. Program of Graduate Studies in Clinical Psychology of the Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, SP, Brazil, 2009, 180 p.

### **ABSTRACT**

The aim of this master's thesis is to comprehend, based on the phenomenological method, the meanings of religious experience in situations of stress and burnout. In order to reach this purpose, some interviews were made with professionals working for companies in supervisory positions or above this, people who actively participate in solving problems or even as members of the team for resolution of these occurrences in the company. The analyses of the Interviews were developed according to the authors of the Phenomenological approach and working specifically with the spiritual religious coping. This study allowed us to evidence some conclusions: the beliefs and religious practices are constitutive of a frame of reference that help people cope with adverse situations in life; when there is a positive religious coping spiritual experience of such situations is re-signified offering benefits to the practitioner; the beliefs and religious practices provide a vision of world order that gives meanings positive for the experience; beliefs and religious practices have a potential transformer and reaffirmation of the practitioners.

**Key words:** stress, burnout, spiritual religious coping



## SUMÁRIO

|  |     |
|--|-----|
| <b>INTRODUÇÃO</b>  | 9   |
| <b>CAPÍTULO I – STRESS</b>   | 13  |
| 1.1. Desenvolvimento histórico   | 15  |
| 1.2. Síndrome Geral de Adaptação – SGA   | 24  |
| <b>CAPÍTULO II – BURNOUT</b>   | 27  |
| <b>CAPÍTULO III– RELIGIÃO E COPING RELIGIOSO E ESPIRITUAL</b>                                | 40  |
| <b>CAPÍTULO IV - CAMINHO METODOLÓGICO</b>  |     |
| 4.1. Objetivo  | 50  |
| 4.2. Metodologia   | 50  |
| 4.3. As entrevistas  | 52  |
| 4.4. A escolha dos colaboradores   | 54  |
| 4.5. Encontro com os colaboradores   | 55  |
| 4.6. Etapas das análises das entrevistas   | 56  |
| <b>CAPITULO V – DANIEL</b>   |     |
| 5.1. Síntese da entrevista   | 59  |
| 5.2. Análise da entrevista   | 62  |
| 5.2.1. Colocações a respeito do tema   | 62  |
| 5.2.2. Significados das colocações a respeito do tema  | 63  |
| <b>CAPITULO VI – JOÃO</b>  |     |
| 6.1. Síntese da entrevista   | 67  |
| 6.2. Análise da entrevista.  | 74  |
| 6.2.1. Colocações a respeito do tema   | 74  |
| 6.2.2. Significados das colocações a respeito do tema  | 77  |
| <b>CAPÍTULO VII – INTERPRETAÇÃO DAS ENTREVISTAS DE DANIEL E JOÃO</b>                         | 83  |
| <b>CAPÍTULO VIII– CONCLUSÕES</b>   | 94  |
| <b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>  | 100 |
| <b>ANEXOS</b>  | 107 |
| <b>ANEXO I - TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA DANIEL</b>  | 108 |
| <b>ANEXO II - QUADRO DE COLOCAÇÕES SIGNIFICATIVAS POR TIPOS DE COPING RELIGIOSO – DANIEL</b> | 118 |
| <b>ANEXO III - TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA JOÃO</b>  | 129 |
| <b>ANEXO IV - QUADRO DE COLOCAÇÕES SIGNIFICATIVAS POR TIPOS DE COPING RELIGIOSO – JOÃO</b>   | 165 |

## Introdução

Os temas *stress* e *burnout* têm sido objetos de minha atenção desde a época em que me dedicava integralmente à área de Recursos Humanos e Qualidade, em uma empresa no setor de movimentação interna de cargas e logística.

Durante o curso de Psicologia, estagiei na Escola Paulista de Medicina (atual UNIFESP), especificamente na UNIAD – Unidade de Pesquisa em Álcool e Drogas. Durante esse estágio, várias vezes deparei com pacientes que em situações de *stress* diziam encontrar na droga “alívio” imediato para os sintomas que o *stress* apresentava e, obviamente, retornavam a um estado pior quando o efeito do “alívio” passava.

Depois de formada, atuando em consultório na área clínica, defronto-me diariamente com situações de *stress* que ora paralisam as pessoas, ora são válvulas propulsoras para a resolução de determinado projeto.

Atuando simultaneamente em empresas como consultora pude também observar como o *stress* ou as situações de *stress* estão imperando no dia-a-dia dos profissionais.

Tanto em uma situação pessoal de vivência de *stress* como junto aos meus clientes e profissionais, pude observar que muitas vezes a religiosidade tem efeitos neste processo, tanto durante, quanto pós-processo. Na clínica, acompanho algumas pessoas que durante a vivência de um processo de *stress*, relatam como voltar-se à sua religiosidade é uma “boa forma de enfrentar tais situações”. Esse retorno à religiosidade se manifesta de diferentes formas, tais como a reza do terço, grupos de orações, passes em

centro espírita, acompanhamento de palestras, entre outras. Já em situação de empresa, percebo inserções de frases em um discurso anteriormente mais rígido e controlado, ou seja, na vivência de uma situação de *stress* não é incomum acompanhar profissionais que, no meio de seu discurso “deixam escapar” frases como “Deus me ajude a enfrentar...” ou “Graças a Deus parece que as coisas estão caminhando”. Fica então esta pergunta: quais os significados que a religiosidade assume na vivência das situações de *stress*?

Existem no Brasil diversos centros de estudos que promovem pesquisas relacionadas ao *stress*, tais como ISMA-BR – *International Stress Management Association*, ABVQ - Associação Brasileira de Qualidade de Vida, Centro Psicológico de Controle do Estresse, Laboratório de Estudos Psico-Fisiológicos do *Stress* da PUC – Campinas, entre outros. Em uma primeira verificação do material produzido sobre o tema, não encontrei publicações que façam ligação entre os dois temas de meu interesse, *stress* e religiosidade.

Em meu trabalho como consultora na empresa ou mesmo como psicóloga clínica, observo profissionais que vivenciam dinâmicas conflituosas e tensas no dia-a-dia da organização, situações estas que geram *stress*. Participar ativamente da resolução desses problemas ou mesmo como integrantes da equipe de resolução dessas ocorrências dá certo “status” em suas carreiras, fazendo-os envolver-se cada vez mais em projetos ou atividades consideradas importantes. Para tanto buscam se atualizar sobre novas tecnologias ou formas de administração de maneira muitas vezes desregrada, procurando firmar uma posição de importância no grupo em que atuam, mantendo-se visíveis e atrativos no mercado, que a qualquer momento pode requisitar seu “passe”. Da mesma forma, as empresas precisam constantemente atualizar seus processos, trabalhar fortemente com o aumento da rentabilidade, agilidade e posicionamento no mercado.

Atualmente, o grande desafio do homem moderno é obter o maior rendimento possível sem prejuízos para a saúde. Vivemos em uma época em que a competitividade e a busca por atingir metas - às vezes irreais - impulsionam as engrenagens no âmbito corporativo, e é cada vez mais difícil

encontrar equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, produtividade e saúde. E, quando um desses elementos não está em harmonia, a qualidade de vida fica prejudicada. Sofre a pessoa. Perde a empresa.

As constantes mudanças nas organizações, os enxugamentos, as fusões, os avanços tecnológicos, a sobrecarga de trabalho colocam os profissionais freqüentemente na “corda bamba”, ou seja, vivendo uma instabilidade angustiante, perante a uma situação de *stress*.

O conceito de *stress* não é novo, mas foi apenas no início do século XX que estudiosos das ciências biológicas e sociais iniciaram a investigação de seus efeitos na saúde física e mental das pessoas. Quem primeiro definiu o *stress* sob este prisma foi o austro-canadense Hans Selye, conceituando-o como qualquer adaptação requerida à pessoa. Esta definição apresenta o *stress* como um agente neutro, capaz de se tornar positivo ou negativo, conforme a percepção e a interpretação de cada pessoa.

O *stress* positivo, chamado de *eustresse*, assim como o negativo, chamado de *distresse*, causam reações fisiológicas similares: as extremidades (mãos e pés) tendem a ficar suados e frios, a aceleração cardíaca e a pressão arterial tendem a subir, o nível de tensão muscular tende a aumentar, etc. Neste trabalho, não tratei das questões físicas, neurofisiológicas ou neuropsicológicas relacionadas ao *stress*. Limitei-me à compreensão dos significados que assume a religiosidade para pessoas que exercem posições estratégicas em empresas, quando da vivência de situações de *stress* e *burnout*.

Os aspectos positivos do *stress*, o *eustresse*, motivam e estimulam a pessoa a lidar com determinada situação, mantendo a percepção mais aguçada, concentração focal e envolvimento maior no objetivo proposto em busca da superação de si próprio; o *stress* pode auxiliar o homem, que é um ser de natureza fluida, com tendência a crescer em um movimento de sair de si, projetar-se em um constante devir, a alcançar seus objetivos.

No entanto, é alto o preço a pagar por isto. Nem sempre os profissionais conseguem distinguir o *stress* positivo, o *eustresse*, do negativo, o *distresse*, que acovarda o indivíduo, o intimida, faz com que ele fuja das situações, e o *stress*, que anteriormente era uma válvula propulsora, passa a atuar como uma chama que queima o pavio de forma descontrolada.

O *burnout*, consumir-se em chamas, é um tipo especial de *stress* ocupacional que se caracteriza por profundo sentimento de frustração e exaustão em relação ao trabalho desempenhado, sentimento que aos poucos pode se estender a todas as áreas da vida de uma pessoa.

Saber se adaptar e reajustar confortavelmente, reagir de forma inteligente às pressões, antecipar acontecimentos são algumas das competências mais valorizadas nos modelos de Gestão Estratégica de Pessoas. Neste trabalho compreendi *coping* como o conjunto das estratégias, determinadas por fatores pessoais, exigências situacionais e recursos disponíveis, comumente utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se e reagirem a circunstâncias adversas ou estressantes. Para Pargament, autor de referência no tema, quando as pessoas se voltam para a religião para lidar com o *stress*, ocorre o *coping* religioso.

Ou seja, utilizei este termo para qualificar a capacidade de um indivíduo em apresentar uma conduta sã em um ambiente insano, ou seja, a capacidade de o indivíduo sobrepor-se e construir-se positivamente diante das adversidades. O *coping* é caracterizado por um conjunto de atitudes adotadas pelo ser humano não apenas para resistir aos embates da vida, mas superar as situações de risco e voltar, transformado, crescendo com a experiência.

Neste contexto, justifica-se um estudo que aprofunde o conhecimento sobre os significados que assume a religiosidade para profissionais que atuam em empresas, quando da vivência de situações de *stress* / *burnout*.

*“O ser humano é capaz de adaptar-se ao meio ambiente desfavorável,  
mas esta adaptação não acontece impunemente.”*

Lennart Levi, 1971

## **CAPÍTULO I**

### **STRESS**

Com os avanços da tecnologia, acreditava-se que iríamos trabalhar cada vez menos e teríamos mais tempo para o lazer e a família. No entanto facilidades da vida moderna, como computador, internet, fax, telefone celular, TV a cabo, entre outras, tornaram não apenas a vida muito mais rápida, como também mais intensa, com a obrigação de entender e abrigar uma enorme quantidade de informações, não apenas relacionadas às atividades cotidianas, acrescentando assim doses elevadas de stress à vida de todos nós.

Acumulando mais de uma tarefa, enfrentando adversidades constantes, as pessoas estão se obrigando a ficar “ligadas” 24 horas por dia, o que gera um sentimento de angústia e incerteza. Bill Gates, dono da Microsoft, costuma usar a frase “Parece que o mundo todo opera em intervalos de cinco minutos”. Além disso, os padrões de consumo, beleza, estética praticamente ditam as regras para atingirmos o sucesso e a felicidade.

O cotidiano é invadido por objetos que alteram a vivência da realidade, a televisão e a internet nos colocam diante de situações e novos padrões que estão acontecendo do outro lado do mundo, como também trazem novas formas de relacionamento e realidade. Uma das principais características deste mundo contemporâneo é a substituição rápida da tecnologia, assim como a não permanência de estilos, de moda, de consumo, de lazer, dentre outros aspectos. O consumismo torna-se um dos anteparos de sustentação dessa sociedade.

*“Vamos às compras pelas habilidades necessárias a nosso sustento e pelos meios de convencer nossos possíveis empregadores de que as temos; pelo tipo de imagem que gostaríamos de vestir e por modos de fazer com que os outros acreditem que somos o que vestimos”.* (BAUMAN, 2001, p. 88)

Segundo Debord (1997), esta vida se tornou pobre e os indivíduos são obrigados a contemplar e consumir passivamente imagens do que lhes falta na vida real: *“quanto mais ele contempla, menos vive; quanto mais ele aceita reconhecer-se nas imagens dominantes da necessidade, menos compreende sua própria existência e seu próprio desejo.”* (DEBORD, 1997, p. 44)

O sentimento de insegurança e as incertezas quanto ao futuro, por sua vez, estão cada vez mais acentuados na sociedade pós-moderna, que aponta para uma transformação radical nas condições de vida. Assim, colocar objetivos distantes parece não ser a atitude mais atraente: *“qualquer oportunidade que não for aproveitada aqui e agora é uma oportunidade perdida (...).”* (BAUMAN, 2001, p.187)

A sociedade contemporânea, em suma, passa por um momento de fragilização dos referenciais que até então davam suporte aos indivíduos, em paralelo a um processo de hiper-solicitação destes. Esta condição leva, sobretudo a sentimentos de desamparo, cansaço e insuficiência em grande parte dos indivíduos, constituindo-se em uma força geradora de *stress*.

Mas o *stress*, não é um privilégio do homem atual. Em cada período histórico, acontecimentos, doenças e eventos foram fatores chamados de “estressores”. Se o motivo fosse a fome, o homem atacava, se ele estivesse sendo ameaçado, ele tinha de fugir. Durante o processo de civilização, a humanidade deixou de ter de caçar, por exemplo, e a própria mudança de estilo de vida causada pela evolução social do homem fez com que o *stress* deixasse de ser o da sobrevivência e passasse a ser causado pelas atribulações e pressões típicas de uma vida civilizada. Atualmente, como foi dito, de todos os fatores o que tem maior impacto é a mudança, e a velocidade com que ela ocorre, mesmo que esta mudança seja boa. Nesse processo, o

homem precisa aprender novas maneiras de pensar e agir. Por isso é que o século XXI será marcado pelo estresse, pois estamos enfrentando um grande estressor, que é a globalização. Anteriormente as atividades tanto profissionais como de lazer demandavam algum esforço físico, como os profissionais da medicina intitulam, solicitação muscular. Porém com o avanço da tecnologia e da automação, essas exigências hoje são quase nulas, estimulando cada vez mais o sedentarismo, que também contribui para o *stress*. As pessoas estão trabalhando cada vez mais, competindo ferozmente com a máquina, esquecendo-se de si mesmas. Dispõem de menos tempo para a família e para o lazer e estão se tornando cada vez mais estressadas.

Todos os estudos na área apontam que o *stress* é um desequilíbrio físico e mental. Se o equilíbrio for restabelecido em curto prazo, não há dano para o organismo. Mas se isto não ocorrer, surgem doenças e conseqüências adversas para o homem. As causas desse desequilíbrio são internas e externas, sendo o perfeccionismo, a tecnologia, mudança de hábitos e a violência algumas delas. Segundo Lipp, 2005, no Brasil os estudos apontam que 32% da população sofre com os sintomas deste mal.

### **1.1. Desenvolvimento histórico do *stress***

Segundo Lipp (1996), as primeiras referências à palavra *stress* - que tem origem no latim *stringere* - datam do século XIV, significando “aflição” e “adversidade”, mas o uso era esporádico e não-sistemático. Já no século XVII, a palavra passou a ser utilizada em inglês, *stress*, para designar “opressão, desconforto e adversidade”. O termo foi inicialmente utilizado na área da engenharia, na construção de pontes e outras estruturas, ou seja, ao fazer-se o projeto de uma ponte ou outra estrutura devem-se estimar as ações que poderão solicitá-la ao longo de sua vida útil e projetá-la para suportar adequadamente essas ações, tais como o peso da própria estrutura e o uso da mesma, as variações de temperatura, bem como o deslocamento de apoio (variações que ocorrem no terreno com a variação do tempo e peso). Com o ser humano, a palavra passou a ser utilizada por analogia, uma vez que as



peessoas conseguem lidar melhor com um tipo ou outro de peso, variando sua habilidade de suportar ou não, cargas emocionais.

O *Oxford English Dictionary* mostra as diferentes acepções adquiridas pelo termo a partir do século XV, que são:

1440 - Força ou pressão exercida sobre um objeto.

1655 - Força ou pressão exercida sobre uma pessoa com o fim de compelir ou extorquir.

1690 - Exercício extenuante, grande esforço.

1704 - Sofrimento, adversidade, aflição.

1756 - Insistência excepcional, ênfase

1843 - Solicitação excessiva de um órgão corporal ou da mente.

Já no dicionário da Língua Portuguesa “O Novo Aurélio Século XXI” (1999, p. 843), o vocábulo estresse é encontrado com a seguinte definição:

“estresse. [Do ingl. *Stress*] **S. m.** Méd. Conjunto de reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa, e outras, capazes de perturbar-lhe a homeostase; estricção.”

Importante destacar que no mesmo dicionário encontramos também o vocábulo em sua língua original, modo este que é adotado nesta dissertação,

“*stress*. [Ingl.] **S.m.** Méd. V. estresse.” p. 1890.

Em 1865, em seu trabalho intitulado “*An Introduction to the Study of Experimental Medicine*”, o médico fisiologista Claude Bernard, sugeriu o conceito de “fixidez do meio interno” para significar a manutenção de condições estáticas ou constantes no meio ambiente, ou seja, o ambiente interno dos organismos deve permanecer constante apesar das mudanças no ambiente externo.

Segundo Meleiro, (2002 p. 12), o neurofisiologista Walter Cannon constatou em 1914, que a finalidade da reação de emergência era mobilizar

energia para restaurar a homeostase, isto é, os equilíbrios biológicos, observando a influência das características pessoais como idade, condição física e a susceptibilidade individual nas perturbações da homeostase. Do grego: *homoio* = similar, parecido, *stasis* = parada.

Em 1932, segundo Vieira & Schüller, (1995 p. 204), Cannon utilizou o termo "reação de emergência", em seu livro "A Sabedoria do Corpo", para descrever que o ser humano, ao reagir de maneira inadequada às exigências psíquicas no seu ambiente de vida, psicologicamente despreparado, poderá desenvolver um desgaste anormal no seu organismo e apresentar uma incapacidade crônica de tolerar, superar ou se adaptar, apresentando lesões que vão desde intranquilidade até esgotamento ou embotamento mental, dependendo da sua estrutura psíquica

Em 1936, o endocrinologista Hans Selye introduziu o termo *stress* para designar uma síndrome produzida por diversos agentes nocivos. A ênfase dada por Selye era na resposta não-específica do organismo a situações que o enfraquecessem ou fizessem-no adoecer, à qual chamou de "síndrome geral de adaptação" ou "síndrome do stress biológico", também conhecido como a "síndrome do simplesmente estar doente". Selye publicou diversos artigos sobre o tema, culminando em 1952 a publicação de sua obra "*The story of the adaptation syndrome*". (Lipp, 1996 p. 18)

Até a Segunda Guerra Mundial, o termo *stress* foi praticamente usado apenas pelos pesquisadores. A partir da Segunda Guerra Mundial, a reação emocional ou mental debilitante dos soldados, que os fazia abandonar os campos de batalha ou se tornar incapazes de combater, foi denominada "neurose de guerra". Durante a guerra, psiquiatras foram colocados em posições de seleção e tratamento de soldados, o que enfatizou o aspecto psiquiátrico dos distúrbios verificados durante e após os confrontos. Esses distúrbios, conhecidos hoje como *stress* traumático ou pós-traumático, começaram a ser estudados à luz da psicologia. O *stress* envolvido na situação de guerra deu origem a diversas pesquisas, revelando que este não é apenas

característico de situações tão graves, mas pode surgir em muitas situações cotidianas, imaginárias ou reais.

A ênfase dada ao *stress* nas pesquisas foi mudando ao longo dos tempos. Até década de 1950, o enfoque predominante era o fisiológico. Já em 1966, Lazarus publicou seu livro "*Psychological stress and the coping process*", introduzindo o conceito de interpretação do evento como o verdadeiro estressor. Na década de 1970, a ênfase foi nos aspectos psicológicos e sua interação com fenômenos biológicos na gênese de distúrbios psicossomáticos. Atualmente, as pesquisas se ocupam do *stress* e seus efeitos no corpo e na mente humana, relacionando-os à qualidade de vida da humanidade.

A definição geralmente mais aceita, atribuída principalmente à Lazarus (1993), é a de que o *stress* é uma circunstância ou um sentimento experimentado quando o indivíduo percebe que as demandas excedem os recursos pessoais e sociais que ele está habilitado a mobilizar.

Lida (1993) destacou algumas causas que são variadas e possuem efeitos cumulativos, que quando exigem demanda física ou mental exagerada acentuam o *stress*, muitas vezes já instalados nas pessoas:

1. conteúdo do trabalho: pressão para manter ritmo de produção, responsabilidade, conflitos, e outras fontes de insatisfação no trabalho;
2. sentimentos de incapacidade: o *stress* decorre de uma percepção pessoal da incapacidade em atender a demanda do trabalho ou terminá-lo dentro de um prazo estabelecido;
3. condições de trabalho: condições desfavoráveis, projeto inadequados de posto de trabalho, obrigando a manter uma postura inadequada;
4. fatores organizacionais: comportamentos dos chefes e supervisores que podem ser demasiadamente exigentes e críticos, além das questões do salário, carreira, horários de trabalho, horas extras e turnos;

5. pressão econômico-sociais: questões de dinheiro, e a forte pressão exercida pela sociedade de consumo são elementos de freqüentes preocupações.

Nos tempos atuais, as formas de *stress* mais freqüentes encontradas, segundo Vieira & Schüller (1995), são:

1. *stress* dos indivíduos que vivem de forma corrida, competitiva, agressivamente envolvidos em uma luta crônica e incessante;
2. *stress* dos indivíduos que vivem tensos, seja no ambiente do trabalho, seja em casa, seja consigo mesmo;
3. *stress* dos indivíduos em crise existencial, geralmente entre 38 - 45 anos, questionando-se sobre o significado da vida, principalmente do tipo de vida que vêm tendo, diante da perspectiva de que não vão conseguir realizar tudo a que se propuseram;
4. *stress* do indivíduo que está vivendo alto grau de desajustamento, consciente ou inconsciente, a uma realidade de sua vida, seja à realidade do seu ambiente de trabalho, do seu ambiente familiar, social ou dele consigo mesmo.

Lipp (1996, p. 20) ampliou o conceito de *stress*:

*Stress é definido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz. É importante conceitualizar o stress como sendo um processo e não uma reação única,( ...).*

Cataldi (2002) entendeu o *stress* como o processo de tensão diante de uma situação de desafio por ameaça ou conquista.

Na psiquiatria, o *stress* é entendido como um estado de tensão emocional que produz um estado psicológico desagradável caracterizado por irritabilidade, distúrbio do sono e do apetite, dificuldade na concentração e preocupação exagerada com relação a situações triviais. Em geral, há queda no rendimento com diminuição da memória e impotência. Pode ser desencadeado por uma situação súbita ou por situações conflitantes contínuas e seguidas.

Antes da inclusão do Transtorno de Estresse Pós-Traumático ser incluído no *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders III* (DSM III), diversos psiquiatras e neurologistas já reconheciam os sintomas característicos deste transtorno, porém os incluíam dentro do quadro da neurose histérica ou de conversão

Em 1980, a *American Psychiatric Association* acrescentou o Transtorno de Estresse Pós-Traumático à terceira edição do *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM III). Embora fosse controverso como diagnóstico quando apresentado, o Transtorno de Estresse Pós Traumático preencheu um importante hiato na teoria e prática da Psiquiatria, que permitiu unificar uma série de categorias de transtornos emocionais reativos a acontecimentos traumáticos anteriormente dispersos na classificação psiquiátrica.

A mudança significativa trazida pelo conceito do Transtorno de Estresse Pós-Traumático foi estipular que o agente etiológico estivesse fora do próprio indivíduo (ou seja, evento traumático) e não fosse uma fraqueza individual inerente (ou seja, neurose traumática). Na formulação inicial do DSM III um evento traumático foi conceitualizado como *estressor catastrófico fora do alcance da experiência habitual humana*. Os elaboradores do diagnóstico original tinham em mente eventos como guerra, tortura, bombardeio de Hiroshima, terremotos, furacões, como também explosões em indústrias, acidentes aéreos e acidentes com automóveis, considerando eventos traumáticos como claramente diferentes dos estressores muitos dolorosos que constituem as vicissitudes normais da vida (divórcio, rejeição, doença grave,

reveses financeiros, etc.). Assim, as respostas psicológicas a tais estressores comuns, em termos de DSM III, seriam caracterizadas como Transtornos de Ajustamento, e não Transtorno de Estresse Pós-Traumático. Esta separação entre os estressores traumáticos e não traumáticos se baseou na suposição de que embora a maioria dos indivíduos tenha a capacidade de enfrentar o *stress* comum, suas capacidades adaptativas provavelmente são superadas quando confrontados com um estressor muito traumático.

É provável que alguns tipos de eventos sejam mais traumáticos que outros e produzam taxas diferentes de Transtorno de Estresse Pós-Traumáticos, como demonstram muitos pesquisadores, como por exemplo, Shalev (1992) encontra 33% de Transtorno de Estresse Pós-Traumático em vítimas civis israelenses, Longhrei (1988), 23% em vítimas do terrorismo em Irlanda do Norte, entre outros, mas de qualquer forma, a severidade e cronicidade dos sintomas não seriam proporcionais apenas à magnitude do acontecimento e sim, sobretudo, ao grau de risco da vítima.

Os critérios diagnósticos do DSM-III para Transtorno de Estresse Pós-Traumático foram revisados no DSM-III-R (1987) e DSM-IV (1994). Os critérios diagnósticos incluem história de exposição a “evento traumático” e sintomas de cada um dos três grupos a seguir: evocações intrusivas, sintomas de evitação/insensibilidade e sintomas de hiperestimulação. O critério referente à duração dos sintomas também foi alterado, no DSM-III, a duração obrigatória era de seis meses e no DSM-III-TR e DSM-IV, a duração foi abreviada para um mês.

Para indivíduos com Transtorno de Estresse Pós-Traumático, o evento traumático permanece algumas vezes por décadas ou a vida toda. Trata-se de uma experiência psicológica dominante que retém seu poder de evocar pânico, terror, pavor, apreensão, aflição ou desespero, manifesto em fantasias diurnas, pesadelos traumáticos e reconstituições psicóticas conhecidas como *flashbacks* do Transtorno do Estresse Pós-Traumático.

Na quarta edição revisada do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, ou DSM-IV-TR, 2000 (*Diagnostic and Statistical Manual*

of *Mental Disorders*), encontramos o “Transtorno de Estresse Pós-Traumático”, sendo a característica essencial deste transtorno o desenvolvimento de sintomas característicos após a exposição a um estressor traumático, envolvendo a experiência pessoal direta de um evento real ou ameaçador que abrange morte, sério ferimento ou ameaça à própria integridade física, como também ter testemunhado um evento que envolve morte ou ameaça à integridade física de outra pessoa ou conhecimento sobre morte violenta ou inesperada, ou ferimento experimentado por um membro da família ou outra pessoa em estreita associação com o indivíduo (critério A1). Ainda neste critério são destacados alguns eventos traumáticos vivenciados pela pessoa, como combate militar, agressão pessoal violenta (ataque sexual ou físico, assalto a mão armada, roubo), seqüestro, ataque terrorista, tortura, encarceramento como prisioneiro de guerra ou em campo de concentração, desastres naturais ou causados pelo homem, graves acidentes automobilísticos ou receber diagnóstico de uma doença que traz risco de morte.

A resposta a algum desses eventos deve envolver intenso medo, impotência ou horror, sendo que em crianças a resposta pode envolver comportamento desorganizado ou agitado (critério A2).

Um dos sintomas característicos resultantes da exposição a um trauma extremo é a revivência persistente do evento traumático. Geralmente, a pessoa tem recordações recorrentes e intrusivas do evento ou sonhos aflitivos recorrentes, durante os quais o evento é reencenado, ocorrendo, em casos raros, a pessoa experimentar estados dissociativos que podem durar de segundos a horas ou mesmo dias, durante os quais os componentes do evento são revividos e o indivíduo comporta-se como se estivesse vivenciando o evento naquele momento. Todos esses episódios são permeados de intenso sofrimento psicológico ou reatividade fisiológica e normalmente ocorrem quando a pessoa é exposta a eventos ativadores que lembram ou simbolizam um aspecto do evento traumático, como por exemplo, aniversários do evento, tempo frio ou guardas uniformizados para os sobreviventes de campo de

extermínio em climas frios, ingresso em qualquer elevador para uma mulher que foi estuprada em um elevador (critério B).

Outro sintoma característico resultante da exposição a um trauma extremo é a esquiva persistente de estímulos associados com o trauma. O indivíduo, em geral, faz esforços deliberados no sentido de evitar pensamentos, sentimentos ou conversas sobre o(s) evento(s) traumático(s), evitar atividades, situações e pessoas que provoquem recordações do evento. Essa esquiva pode incluir amnésia para um aspecto importante do evento traumático. Uma responsividade diminuída ao mundo externo, conhecido como “torpor psíquico” ou “anestesia emocional” geralmente começa logo após o evento traumático. A pessoa pode queixar-se da diminuição acentuada do interesse ou da participação em atividades que anteriormente eram consideradas prazerosas, de sentir-se deslocada ou afastada de outras pessoas ou de ter uma capacidade acentuadamente reduzida de sentir emoções, especialmente aquelas associadas com intimidade, ternura e sexualidade. Sentimentos de futuro abreviado, como falta de expectativa de carreira, casamento, filhos ou tempo normal de vida podem ser apresentados (critério C).

Também se apresentam como sintomas característicos resultantes da exposição a um trauma extremo sintomas persistentes de ansiedade ou maior excitação que não estavam presentes antes do trauma, incluindo dificuldades em conciliar ou manter o sono (possivelmente devido a pesadelos recorrentes durante os quais o evento traumático é revivido), hipervigilância e resposta de sobressalto exagerada. Alguns indivíduos podem relatar irritabilidade, ataques de raiva, dificuldade em concentrar-se ou completar tarefas (critério D).

Este quadro sintomático completo deve estar presente por mais de um mês (critério E) e a perturbação deve causar sofrimento ou prejuízo clinicamente significativo no funcionamento social, ocupacional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo (critério F).

Os especificadores seguintes podem ser usados para definir o início e a duração dos sintomas do Transtorno de Estresse Pós-Traumático:



**Agudo:** Este especificador deve ser usado quando a duração do sintoma é inferior a 3 meses.

**Crônico:** Este especificador deve ser usado quando os sintomas duram 3 meses ou mais.

**Com início tardio:** Este especificador indica que pelo menos 6 meses decorreram entre o evento traumático e o início dos sintomas.

O Transtorno de Estresse Agudo distingue-se do Transtorno de Estresse Pós-Traumático porque o padrão sintomático do Transtorno de Estresse Agudo deve ocorrer dentro de 4 semanas após o evento. Se os sintomas persistem por mais de um mês e satisfazem os critérios para Transtorno de Estresse Pós-Traumático, o diagnóstico é mudado de Transtorno de Estresse Agudo para Transtorno de Estresse Pós-Traumático.

Os *flashbacks* no Transtorno de Estresse Pós-Traumático devem ser diferenciados das ilusões, alucinações e outras perturbações da percepção que podem ocorrer na esquizofrenia e de outros transtornos psicóticos, transtornos do humor com aspectos psicóticos, *delirium*, transtornos induzidos por substância e transtornos psicóticos devido a uma condição médica geral.

## 1.2. Síndrome Geral de Adaptação – SGA

Em 1952, Selye descobre que o organismo não fica para sempre em estado de alarme (primeiro estágio), momento em que ocorre a mudança característica do organismo em resposta ao estímulo, ou ele morre ou se adapta. A este conjunto de modificações não específicas que ocorrem no organismo frente a situações de stress, Selye, deu o nome de Síndrome Geral de Adaptação – SGA.

Selye chama o segundo estágio de “resistência”, quando a ação do estressor é prolongada, exigindo uma adaptação do organismo. Descobre também que após um período prolongado em resistência, o organismo já não consegue resistir. A resistência se quebra e ele cai em exaustão. Selye

conceitua o *stress* como um processo trifásico: a) estágio de alarme; b) estágio de resistência; c) estágio de exaustão, que se desenvolvem quando a ação do estressor ao qual o organismo se adaptou permanece por um longo período, esgotando a sua energia. Para Selye essa tríade representa “a expressão corporal de uma mobilização total das forças de defesa”.

1ª) FASE DE ALARME: Ao confrontar-se inicialmente com um estressor, o organismo se prepara para o que Cannon, 1939, designou de “luta ou fuga”, com a conseqüente quebra da homeostase. O organismo tem uma excitação de agressão ou de fuga ao estressor, que pode ser entendida como um comportamento de adaptação. A aceleração do organismo é de grande valia para a preservação da vida, uma vez que leva o organismo a um estado de prontidão, de alerta, a fim de que possa lidar com situações em que tenha que atuar com urgência. Nos dois casos, reconhece-se uma situação de reação saudável ao *stress*, porquanto possibilita o retorno à situação de equilíbrio após a experiência estressante. Essa fase é caracterizada por alguns sintomas: taquicardia, tensão crônica, dor de cabeça, sensação de esgotamento, pressão no peito, extremidades frias, dentre outros. Quando o estressor tem curta duração, a adrenalina é eliminada e a restauração da homeostase ocorre sem prejuízos à pessoa.

2ª) FASE DE RESISTÊNCIA: Havendo persistência da fase de alerta, o organismo altera seus parâmetros de normalidade, ou seja, o organismo tenta restabelecer a homeostase de um modo reparador e entra na fase de resistência ao *stress*. A energia adaptativa de reserva é utilizada na tentativa de reequilíbrio. Se a situação exigir um maior esforço de adaptação do que é possível para este indivíduo, o organismo se torna susceptível a doenças. Nessa fase, ocorre a manifestação de sintomas da esfera psicossocial, como ansiedade, medo, isolamento social, roer unhas, oscilação do apetite, impotência sexual e outros. Ao contrário, se o organismo se adapta, se restabelece, o processo de *stress* termina.

3ª) FASE DE EXAUSTÃO: O organismo encontra-se extenuado pelo excesso de atividades e pelo alto consumo de energia, podendo ocorrer

concomitantemente outros fatores estressores, o processo de *stress* evoluir e sobrevém a fase de exaustão. A exaustão psicológica normalmente se apresenta em forma de depressão; e exaustão física, com a manifestação de doenças orgânicas.

Segundo Lipp (1996), o *stress* pode desencadear na área emocional apatias, depressão, desânimo, sensação de desalento, hipersensibilidade emotiva, até raiva, irritabilidade e ansiedade, além de ter o potencial de desencadear crises neuróticas e surtos psicóticos.

O *stress* pode também contribuir para a etiologia de várias doenças mais graves e afetar a qualidade de vida do indivíduo. Dentre as doenças psicofisiológicas estudadas que têm o *stress* presente em sua ontogênese, como fator contribuinte ou desencadeador, encontram-se entre outras a hipertensão arterial essencial, úlceras gastroduodenais, câncer, vitiligo, etc. Segundo Lipp, 1996, “necessário se torna entender, no entanto, que ao *stress* não pode ser atribuído o papel de causa dessas patologias, mas sim uma ação desencadeadora ou agravante da problemática”.

No decorrer de seus estudos, Lipp (2003) identificou outra fase do processo de *stress*, além das três identificadas por Selye. A essa nova fase, deu o nome de quase-exaustão, e se encontra entre a fase de resistência e a de exaustão e caracteriza-se por um enfraquecimento da pessoa que não está conseguindo resistir ou adaptar-se ao estressor. O surgimento das doenças ocorre, porém não são tão graves como na fase de exaustão.

A partir da leitura destes autores, nesta dissertação, entendo *stress* como um processo decorrente de circunstâncias externas e internas nas quais a pessoa sente que as demandas excedem os seus recursos pessoais, afetando sua qualidade de vida.

*“Cada vez mais, trabalhamos em ambientes nos quais os valores humanos ocupam um distante segundo lugar atrás dos valores econômicos. O que nos faz funcionar como seres humanos, o que nos inspira a trabalhar bem, além de trabalhar arduamente, é ignorado ou minimizado. Espera-se que nos adaptemos às exigências deste admirável mundo novo e que entendamos como sobreviver nele. Mas à distância entre as pessoas e as exigências de trabalho é tão grande, o progresso custa um alto preço humano. Sentimos esse desequilíbrio em várias áreas da vida organizacional.”*  
Maslach & Leiter, 1993

## **CAPÍTULO II**

### ***BURNOUT***

Para falar sobre *burnout*, inicialmente é necessário falar sobre trabalho, organização, ou mundo dos negócios; qualquer que seja a denominação que utilizarmos, é necessário identificar a importância deste na vida das pessoas, do trabalhador.

Durante muitos anos de nossas vidas, investimos tempo na preparação e na idealização de uma atividade que nos complete, atividade na qual acreditamos que nos realizaremos. Fora o período da educação formal há também investimentos paralelos, em cursos de línguas, liderança, atividades esportivas, enfim, uma infinidade de outras formas de educação que nos colocam frente à possibilidade da realização inicial e da construção de uma carreira. No entanto, como salienta Dejours (1992), o trabalho nem sempre possibilita o crescimento, reconhecimento e independência profissional, e muitas vezes causa problemas de insatisfação, desinteresse, irritação e exaustão.

Vale lembrar que nas últimas décadas têm ocorrido grandes transformações no mundo dos negócios, tanto no que se refere à tecnologia quanto aos estilos de gestão organizacional. Grande parte dos trabalhadores teve a necessidade de adaptar-se à nova forma de organizar o trabalho e suas exigências, pois atualmente os cargos possuem as atribuições mais variadas e complexas e as empresas apresentam estruturas com menos níveis hierárquicos. As grandes responsabilidades que antes ficavam no topo da

pirâmide hierárquica diluíram-se chegando também à base da pirâmide. Atualmente as exigências de qualidade na execução de tarefas, mais qualificação e novas competências necessárias aos trabalhadores não se dirigem apenas ao topo da pirâmide, mas estendem-se a todos.

Cooper (2005) publicou estudo sobre a transformação do local de trabalho europeu, fazendo uma análise no decorrer das décadas. Cooper destaca que na década de 1960 iniciou-se um processo de implantação de novas tecnologias, com a promessa da instituição da “era do lazer”, com semanas de 20 horas de trabalho e que transformaria a vida do trabalhador. A crise do capitalismo, iniciada na década de 1970, começou a modificar as formas de produção, até então dominantes: *taylorismo* e *fordismo*. Os processos produtivos a partir do começo do século XX eram estruturados em função do binômio *taylorismo/fordismo*. O *fordismo* associado à produção em série, enquanto o *taylorismo* associa-se à cronometragem das ações. Este binômio tinha como característica básica a produção em massa, executada por mão-de-obra barata e semiquificada.

Entre outros traços caracterizadores desse quadro crítico, Antunes (2003), destaca que o encarecimento da mão-de-obra qualificada promovia constantes lutas para a melhora da condição de vida. Com esse encarecimento da mão-de-obra, as empresas começaram a cortar gastos, dando início à proeminência do desemprego estrutural, ou seja, a incapacidade progressiva de geração de empregos formais em quantidade ou qualidade adequadas.

A década de 1970 foi marcada por um período de luta, conflitos e entrincheiramento na indústria, e o local de trabalho tornou-se um campo de batalha entre patrões e empregados, classe média e operária e o pensamento liberal e o conservador.

A década de 1980 foi a década da “cultura empresarial”, com as pessoas trabalhando mais horas e mais arduamente a fim de atingir o sucesso pessoal e as recompensas materiais. Foram os anos de implantação de termos e práticas da globalização, privatização, fusões e aquisições, reengenharia de processos, alianças estratégicas, enfim, novas situações empresariais que

transformaram os locais de trabalho em ambientes de livre mercado e prontos ao desenvolvimento.

Nessa década, o conflito entre capital e trabalho passou a apresentar uma nova situação estrutural. A emergência de um novo padrão de acumulação pelo uso de capital intensivo em substituição ao trabalho intensivo. Quando o modelo de acumulação se baseava no uso de mão-de-obra intensiva, a situação era mais favorável a estes trabalhadores, os empresários precisavam do trabalho de grandes massas de operários e de consumidores. Os sindicatos começaram a perder sua força central e o desemprego estrutural passou a funcionar como disciplinador nato da força de trabalho. Com a marcha da automação e, posteriormente, da fragmentação, o poder de barganha dos assalariados passou a sofrer grande erosão.

A flexibilidade conseguida por esse modelo racionalizou o uso do capital, colocando-o onde as melhores condições do mercado apontam. É cada vez menor a simetria entre a flexibilidade das condições de produção e as exigências de sobrevivência dos trabalhadores. Pode-se produzir mais ou menos, aqui ou ali, pois a programação da produção por meio da informática e a transmissão de dados em tempo real o permitem. Mas o trabalhador vive a instabilidade de poder estar ora dentro, ora fora do mercado de trabalho.

A rearticulação das empresas levou a uma inadequação das estruturas trabalhistas e forçou uma tentativa malsucedida de rearticulação dos sindicatos. As novas limitações são imensas, a começar pela coexistência em uma mesma fábrica de trabalhadores da empresa central e das terceirizadas, freqüentemente com salários e condições de trabalho diferentes, quebrando – por exemplo – a isonomia de sua situação de classe do período anterior.

As tensões começaram a surgir, o conceito de *burnout* uniu-se ao de “títulos de alto risco”, “pacotes de software” e “e-mails” no moderno vocabulário empresarial (Cooper e Dewe, 2004). Ao final da década de 1980, e iniciando a década de 1990, nova grande reestruturação do trabalho estava começando acontecer.

O número de pessoas diretamente empregadas pelas empresas cresceu lentamente. A aceleração da integração das cadeias internacionais de produção; aplicação de tecnologias modernas a processos tradicionais; adoção de técnicas de *lean production* ou *lean manufacturing* (sistema de produção enxuta em relação ao sistema de produção em massa tradicional) e intensificação de acordos de *outsourcing* (ação por parte de uma organização para obter mão-de-obra de fora da empresa), intrafirmas e de subcontratação associaram-se à queda do emprego direto e crescimento do indireto.

*Lean production* ou *lean manufacturing* é uma filosofia de gestão focada na redução dos sete tipos de desperdícios (superprodução, tempo de espera, transporte, excesso de processamento, inventário, movimento e defeitos). Eliminando esses desperdícios, a qualidade melhora e o tempo e custo de produção diminuem. As ferramentas "lean" incluem processos contínuos de análise (kaizen), produção "pull" (no sentido de kanban) e elementos/processos à prova de falhas (Poka-Yoke).

Um aspecto crucial é que a maior parte dos custos são estimados na fase de concepção de um produto. Um engenheiro especificará materiais e processos conhecidos e seguros, em detrimento à outros processos baratos e eficientes. Isto reduz os riscos do projeto. As empresas que seguem essa metodologia desenvolvem e reencaminham folhas de verificação para validar o projeto do produto.

Os pontos-chave do *lean manufacturing* são: qualidade total imediata - ir em busca do "zero defeito", e detecção e solução dos problemas em sua origem; minimização do desperdício - eliminação de todas as atividades que não têm valor agregado e redes de segurança, otimização do uso dos recursos escassos (capital, pessoas e espaço); melhoria contínua - redução de custos, melhoria da qualidade, aumento da produtividade e compartilhamento da informação; processos "pull" - os produtos são retirados pelo cliente final, e não empurrados para o fim da cadeia de produção. flexibilidade - produzir rapidamente diferentes lotes de grande variedade de produtos, sem comprometer a eficiência devido a volumes menores de produção; construção

e manutenção de uma relação a longo prazo com os fornecedores elaborando acordos para compartilhar o risco, os custos e a informação.

*Lean* é basicamente tudo o que concerne à obtenção dos materiais corretos no local correto, na quantidade correta, minimizando o desperdício, sendo flexível e estando aberto a mudanças.

*Outsourcing* (em inglês, "out" significa "fora" e "source" ou "sourcing" significa fonte) designa a ação que existe por parte de uma organização em obter mão-de-obra de fora da empresa, ou seja, mão-de-obra terceirizada. Está fortemente ligado a idéia de subcontratação de serviços. Em outras palavras, "outsourcing" é a transferência das atividades conhecidas como atividades meio, e nunca as atividades fins (produto final), para uma empresa terceirizada.

A diferença entre "outsourcing" e "terceirização" é que, inicialmente, *outsourcing* está ligado à procura de "fontes" fora da organização ou país e *terceirização* correlaciona dentro do país.

A expressão *terceirização* também pode ser usada, sendo que esta é uma tradução livre de *outsourcing*, mas que no Brasil não corresponde inteiramente à realidade de uso. De modo geral, no Brasil, o termo *outsourcing* está sempre relacionado com o fornecimento de tecnologia. São exemplos de *outsourcing* o gerenciamento de redes de computadores, gerenciamento de equipamentos de impressão de documentos e outros serviços que necessitem de equipamentos e mão-de-obra especializada. A mão-de-obra também faz parte do *outsourcing*, mas não da mesma forma como na até então já bem conhecida *terceirização* de pessoal, onde o trabalho sempre fora puramente "braçal" com pouco uso de tecnologia. Porém neste período de grandes mudanças, momento em que maior número de indivíduos passa a vender seus serviços às organizações através de contratos de curto e médio prazo ou prestação de serviços autônomos, atualmente invade todos os níveis hierárquicos. Anteriormente exemplos de *terceirização* se resumiam a trabalhos de chão de fábrica, como faxina, portaria e segurança, serviços que quase sempre não requerem conhecimentos técnicos específicos. Porém atualmente,



cargos administrativos, gerenciais e especializados também estão sendo terceirizados, formando-se aí uma “força de trabalho contingente”.

Os efeitos da recessão e os esforços empenhados para sair dela dominaram os primeiros anos desta década. Em todo o mundo ocidental, as empresas fizeram enxugamentos, racionalização dos seus níveis hierárquicos e redimensionamento organizacional. Atualmente muitas organizações estão menores, com menos pessoas fazendo mais e sentindo-se menos seguras.

O estudo destaca ainda que as novas tecnologias que viriam para “aliviar” a sobrecarga de trabalho acrescentaram mais trabalho, à medida que a velocidade das respostas (do fax e e-mails, por exemplo) tornou-se padrão de excelência nas empresas. Assim, como o número de empresas que adotaram uma perspectiva global é crescente, indivíduos e empresas constatarem que esse sucesso em nível global exige mudanças fundamentais em suas estruturas corporativas e nas competências individuais. Com a reengenharia nas estruturas organizacionais, para que estas se tornem cada vez mais flexíveis e adaptáveis às novas exigências do mercado espera-se que os trabalhadores estejam abertos a mudanças e aprendizagens contínuas. A expectativa é que cada profissional seja capaz de realizar um autodiagnóstico de suas habilidades e saiba conseqüentemente buscar treinamentos apropriados nas competências em que está deficiente, como também estabeleça constantemente redes de conhecimentos e seja capaz de se apresentar às organizações de forma profissional, tolerando a ambigüidade e insegurança.

Ao tentar fazer uma análise da situação da futura vida corporativa, podemos concluir que a maioria das organizações terá apenas um pequeno número de funcionários permanentes, em regime de período integral, trabalhando em escritórios convencionais. As organizações contratarão a maior parte dos indivíduos com as habilidades que necessitam através de contratos com pessoas que trabalham em seus “*home-offices*” conectados à empresa por computadores ou contratar trabalhadores por curto prazo para realização de trabalhos ou projetos específicos.

O contrato psicológico tácito entre patrões e empregados em termos de “emprego razoavelmente estável em troca de trabalho bem feito” está cada vez mais enfraquecido, à medida que cada vez é maior o número de trabalhadores que não consideram seus empregos seguros e as empresas se valem cada vez mais de novas modalidades de contratação dos serviços necessários.

Apesar de a realidade das organizações demonstrar que aparentemente não há nada de errado com essa nova estrutura, Worrall e Cooper (2001) apresentam Pesquisas da Qualidade de Vida no Trabalho realizadas pelo *Chartered Management Institute* (CMI), no Reino Unido, nas quais constataram que mais de 60% de gerentes entrevistados haviam passado por uma grande reestruturação nos últimos 12 meses, envolvendo enxugamento e terceirização. As conseqüências dessas mudanças foram que quase dois de cada três dos gerentes vivenciam maior insegurança no emprego, moral baixo e diminuição da motivação e da lealdade. Embora essas mudanças levassem a um aumento na lucratividade e produtividade da empresa, os gerentes perceberam que a tomada de decisão era mais lenta e que a empresa havia perdido o equilíbrio entre ter pessoas com habilidades e ter pessoas com experiência.

Além da alteração nos padrões de trabalho dentro das organizações, ocorreu um grande impacto na vida dos trabalhadores fora da empresa, não apenas porque havia mais trabalho para menor número de executores, mas também quanto ao “presenteísmo”, ou seja, a necessidade de destes demonstrarem maior comprometimento trabalhando mais e fora dos horários de expediente, um comportamento que mesmo aparentemente equivocado, os protegia da próxima onda de enxugamentos. As pesquisas demonstram que um grande percentual de trabalhadores assinala que esse aumento de horas no trabalho e para o trabalho, prejudica sua saúde afeta de forma adversa seu relacionamento com os filhos, com seus parceiros, como também expedientes muito longos reduzem a sua produtividade. Essa cultura de longa carga horária de trabalho e insegurança no emprego afeta diretamente as famílias, principalmente porque há um número cada vez maior de famílias e de casais

em que ambos trabalham, o que resulta em um clima em que tudo é menos benéfico para todos.

As conclusões a que Maslach e Leiter (1999, p.13), chegaram sobre o local de trabalho no final do século XX é que

*(...) um ambiente frio e hostil, que exige muito, econômica e psicologicamente. As pessoas estão emocional, física e espiritualmente exaustas. As exigências diárias do trabalho, da família e de tudo que se encontra entre eles corroem a energia e o entusiasmo dos indivíduos. A alegria do sucesso e a emoção da conquista estão cada vez mais difíceis de alcançar. A dedicação ao trabalho e o compromisso com ele estão diminuindo. As pessoas estão ficando descrentes, mantendo-se distantes e tentando não se envolver mais.*

Uma questão é constantemente levantada: será que os seres humanos conseguem lidar com uma permanente insegurança no emprego, sem a garantia das estruturas organizacionais que antigamente forneciam treinamento, desenvolvimento e carreira?

A resposta a fontes crônicas de estresse emocional e interpessoal no trabalho, segundo Maslach (1994) é a síndrome de *burnout*.

Vários autores indicam o psiquiatra Herbert J. Freudenberg como o primeiro a utilizar a denominação *burnout*, em seu artigo *Staff Burn-out*, em 1974, porém Schaufeli & Ezzmann (1998) atribuem a adoção do termo a Brandley, em 1969, que propõe uma nova estrutura organizacional para conter o fenômeno psicológico que acomete trabalhadores assistenciais, a que denominou *staff burnout*. Porém, a propagação e o interesse que surgiu no meio científico a respeito do assunto é crédito que se deve a Freudenberg, o primeiro a estudar sistematicamente a proposta. Christina Maslach e Susan Jackson também empenharam seus estudos a este tema, produzindo vasto material até hoje referência no assunto.

Benevides-Pereira (2002), em seu artigo “*Burnout*. O Processo de Adoecer pelo Trabalho”, destaca que fazer um levantamento preciso dos trabalhos realizados sobre o tema torna-se um processo quase impossível, uma vez que muitas nomenclaturas foram utilizadas por diversos autores ao longo das últimas três décadas.

O termo “estresse laboral” foi utilizado para sinalizar que não se trata de uma síndrome específica, mas de um tipo de *stress* que se dá no contexto do trabalho (Büssing & Glaser, 2000; González, 1995; Herrero, Riviera & Martin, 2001; Schaufeli, 1999). Já para definir o tipo de trabalho implicando um caráter de ajuda, utilizaram também o termo “estresse laboral assistencial” (Oliver, Pastor, Aragonese & Moreno-Jiménez, 1990; Seisdedos, 1997). O termo “estresse profissional” que ressalta a dimensão profissional (May & Revich, 1985; Nunes, 1989). O termo “estresse ocupacional” é usado para salientar que não necessariamente o trabalho ou a profissão são os responsáveis pelos transtornos percebidos, mas o tipo de atividade desempenhada (Firth, 1985; Shoröder, Martin, Fontanais & Mateo, 1996).

A expressão “estar queimando”, (*burnout*), é utilizada coloquialmente, na língua espanhola, sendo que a forma adotada por alguns estudos espanhóis é “síndrome de queimar-se pelo trabalho” (Gil-Monte & Peiró, 1997, 1999; Olabarria, 1995; Seisdedos, 1997). Já no Brasil, Stella (2001) utiliza os termos “neurose profissional ou neurose de excelência”, salientando os transtornos psíquicos agregados ao trabalho. “síndrome de esgotamento profissional” refere-se ao *burnout* (Moraes, 1997), porém Maslach, Schaufeli & Leiter (2001) advertem que o esgotamento é apenas um dos fatores da síndrome.

Portero & Ruiz (1998), utilizaram o termo “síndrome do assistente desassistido”, pela reduzida consideração que se tem despendido ao trabalhador de serviços de assistência, em relação às condições e suporte no trabalho. Já González (1995) utilizou o termo “síndrome do cuidador descuidado” em alusão à desatenção do profissional de ajuda consigo mesmo.

Harrison (1999) considera a Síndrome de *Burnout*, como um tipo de *stress* de caráter persistente vinculado a situações de trabalho, resultante da

constante e repetitiva pressão emocional associada e intenso envolvimento com pessoas por longos períodos de tempo.

Não obstante toda a diversidade de conceituações atribuídas ao *burnout* existe unanimidade entre os pesquisadores. Todos assinalam a influência direta do mundo do trabalho como condição determinante dessa síndrome. Maslach, Schaufeli & Leiter, (2001), afirmam que o *burnout* é uma experiência individual específica do contexto do trabalho.

Pesquisas realizadas por autores como Maslach & Leiter e Peter Frost, fazem com que acreditemos que o problema está no ambiente social em que as pessoas trabalham e não nas pessoas em si. Frost (2003, p. 2) explorou a dor emocional no trabalho, a dor como um fato da vida empresarial:

*A maneira como a dor é manipulada na organização é que determina se seus efeitos, a longo prazo, são positivos ou negativos. O que transforma dor emocional em toxicidade, especialmente em ambientes organizados, é a resposta dada à dor de maneira nociva e não curativa. (...) A toxicidade, resultado de atitudes e ações emocionalmente insensíveis de gerentes e de práticas de suas companhias, não desarruma alguns cabelos. Ao contrário, ela age como uma substância nociva, sugando a vitalidade dos indivíduos e de toda a sua organização, causando, potencialmente, tudo de ruim, desde a perda de prazos-limite até o êxodo em massa, de seu pessoal chave.*

Maslach (1993) faz uma descrição mais ampla do modelo multidimensional que foi predominante no campo do *burnout*. “O *burnout* no trabalho é uma síndrome psicológica que envolve uma reação prolongada aos estressores interpessoais crônicos.”

A fundamentação na perspectiva social-psicológica de Maslach e colaboradores é a mais aceita atualmente, sendo esta constituída de três dimensões: exaustão avassaladora, sensação de ceticismo e desligamento do trabalho, uma sensação de ineficácia e falta de realização.

*A dimensão da exaustão representa o componente básico individual do stress no burnout. Ela refere-se às sensações de estar além dos limites e exaurido de recursos físicos e emocionais. Os trabalhadores sentem-se extenuados, esgotados, sem qualquer fonte de reposição. Eles carecem de energia suficiente para enfrentar mais um dia (...) uma queixa comum é “Estou assoberbado, sobrecarregado e tenho trabalho demais – simplesmente é coisa demais.” As principais fontes desta exaustão são a sobrecarga de trabalho e o conflito pessoal no trabalho. (Maslach, 2005, p. 42)*

O ceticismo refere-se à reação negativa, insensível ou excessivamente desligada dos diversos aspectos do trabalho. Desenvolve-se geralmente em resposta à sobrecarga de exaustão emocional, tendo uma característica inicialmente autoprotetora quando apresenta um amortecedor emocional de “despreocupação desligada”. Normalmente, quando existe excesso de tarefas o sujeito começa a se retrair, cortar e reduzir o que está fazendo. O risco desta atitude, desse comportamento é de que o desligamento possa resultar na perda de idealismo e na desumanização dos outros. Com a criação destes amortecedores emocionais, os trabalhadores diminuem a quantidade de trabalho e desenvolvem uma reação negativa às pessoas e à sua própria tarefa. Os trabalhadores céticos têm seu desempenho no emprego diminuído e fazem o mínimo necessário. Reduzem a quantidade de tempo que passam no escritório ou no local de trabalho e a quantidade de energia dedicada ao desempenho de seu trabalho é cada vez menor. Fazem o mínimo necessário e conseqüentemente a qualidade de seu desempenho cai.

A ineficácia representa o componente de auto-avaliação no *burnout*. As sensações de incompetência e de falta de realização e produtividade invadem o trabalhador. Tudo é maximizado pela sensação de falta de recursos no trabalho como também falta de apoio social e de oportunidades de desenvolvimento profissional. Questões surgem para esse profissional colocando-o em dúvida sobre os motivos de estar naquele emprego e se realmente aquele emprego é certo para ele. Esta sensação de ineficácia pode fazer com que os trabalhadores com *burnout* sintam que cometeram um erro ao escolher determinada carreira e freqüentemente faz com que não gostem do

tipo de pessoas que acham que se tornaram. Eles passam a ter uma consideração negativa de si mesmos e dos colegas.

Diferentes fatores no local de trabalho podem determinar as diferentes dimensões do *burnout*, mas todas as três dimensões devem ser examinadas a fim de se ter uma boa idéia do que está acontecendo quando os trabalhadores vivenciam este fenômeno.

A ênfase que tem sido colocada no *burnout* encontra-se mais no processo de erosão psicológica e nas conseqüências psicológicas e sociais à exposição crônica aos estressores ocupacionais e não apenas nas conseqüências físicas. O *burnout* é uma reação cumulativa a estressores ocupacionais contínuos, diferente das reações agudas ao *stress* que se desenvolvem em resposta a incidentes críticos específicos.

É importante destacar que inicialmente o problema do *burnout* foi observado em ocupações relacionadas a cuidados pessoais e serviços assistenciais, profissões que têm em comum um foco no fornecimento de auxílio e prestação de serviços a pessoas necessitadas. Atualmente, à medida que outras ocupações se tornaram mais orientadas para um atendimento ao cliente “personalizado”, o fenômeno do *burnout* tornou-se relevante também em outras áreas ocupacionais.

A preocupação sobre o fenômeno do *burnout* deveria ser maior, pois os custos envolvidos tanto para a organização quanto para o funcionário são muito grandes. O desempenho no trabalho, com qualidade mínima de produção, o aumento de erros, minimização de desempenho, problemas de relacionamentos tanto com a equipe como com os familiares e conseqüentemente os problemas de saúde do trabalhador estão se agravando.

Como destaca Maslach (2005), os funcionários que sofrem de *burnout*, fazem o mínimo necessário, faltam ao trabalho regularmente, vão embora mais cedo e pedem demissão, e tudo isto ocorre em índices superiores aos dos funcionários engajados.

Nesse sentido Maslach & Leiter (1999, p. 34) exemplificam o que entendem por processo de erosão da alma,

*O desgaste físico e emocional é o índice de deslocamento entre o que as pessoas são e o que elas têm de fazer. Ele representa uma erosão de valores, da dignidade, do espírito e da vontade - uma erosão da alma humana. É um mal que se espalha gradual e continuamente, através do tempo, jogando pessoas numa espiral descendente da qual é difícil sair.*

A partir da leitura destes autores, nesta dissertação, entendo *burnout* como uma síndrome psicológica decorrente da exposição constante e por longos períodos de tempos a fontes crônicas de *stress* emocional e interpessoal, vinculadas a situações de trabalho. Esta síndrome é constituída por três dimensões: exaustão avassaladora, sensação de ceticismo e desligamento do trabalho.



*"A ciência sem a religião é manca,  
a religião sem a ciência é cega"*

Albert Einstein

### **CAPÍTULO III**

## **RELIGIÃO E COPING RELIGIOSO E ESPIRITUAL**

A ciência e a religião mostram um mútuo interesse de aproximação. Em 1998, João Paulo II marcou esta tendência com a Carta Encíclica *Fides et Ratio*: *"A fé e a razão (fides et ratio) constituem como que as duas asas pelas quais o espírito humano se eleva para a contemplação da verdade. Foi Deus quem colocou no coração do homem o desejo de conhecer a verdade e, em última análise, de O conhecer a Ele, para que, conhecendo-O e amando-O, possa chegar também à verdade plena sobre si próprio"*.

Uma das dificuldades encontradas nos estudos é a diversidade de conceitos acerca da religião e espiritualidade. Koenig (2001) conceitua religião como um sistema organizado de crenças, práticas rituais e símbolos projetados para auxiliar a proximidade do indivíduo com o sagrado e/ou transcendente, e espiritualidade como uma busca pessoal de respostas sobre o significado da vida e o relacionamento com o sagrado ou transcendente.

A discussão e o interesse sobre a religiosidade e a espiritualidade sempre existiu, como afirma Giovanetti, (2005, p. 129),

*O tema da espiritualidade tem sido objeto de muitos estudos, extrapolando a fronteira da teologia e exigindo outras perspectivas para melhor compreensão desse fenômeno humano. Como não poderia deixar de ser, a psicologia também se vê às voltas com essa realidade. Assim, o psicólogo, principalmente o psicólogo clínico, esbarra com essa faceta da vida humana no seu trabalho. Daí, a necessidade de se buscar uma compreensão do que seja a*

*espiritualidade, a fim de poder compreender melhor o ser humano na busca de sua ajuda profissional.*

Ancona-Lopez (1999), destaca a inclusão da categoria “Problema Religioso ou Espiritual, no DSM-IV de 1994 da *American Psychiatric Association* – APA, que indica sua utilização:

*...quando o foco da atenção clínica é um problema religioso ou espiritual. Exemplos incluem experiências angustiantes que envolvem a perda ou o questionamento da fé, problemas associados com a conversão a uma nova fé, ou o questionamento de valores espirituais que podem não estar, necessariamente, relacionados com uma igreja ou religião institucionalizada. (DSM-IV-TR, 2000)*

No início dos anos 1960, surgiram os primeiros periódicos especializados, entre os quais o *Journal of Religion and Health*. A partir desta época, estudos realizados sobre religiosidade e espiritualidade eram feitos com base em amostras específicas, como por exemplo, depressão, transtornos ansiosos e enfermidades graves.

Em pesquisas realizadas, Koenig (2001a), destaca que crenças e práticas religiosas estão associadas com melhor saúde física e mental, sendo que a maioria dos estudos realizados verificou resultados benéficos do envolvimento religioso em relação à dor, debilidade física, doenças do coração, entre outras. As pesquisas associam o envolvimento religioso com maiores níveis de satisfação de vida, bem-estar, senso de propósito e significado da vida, esperança, otimismo, estabilidade nos relacionamentos, como também menores índices de ansiedade (Koenig et al., 2001).

O *Manual Diagnóstico e Estatístico das Doenças Mentais IV* realizou significativas mudanças em sua apresentação da religião, removendo ilustrações negativas da religião nas psicopatologias e incluindo o Código V para Problemas Religiosos e Espirituais. As conexões positivas encontradas não significam que todas as religiões (ou alguma em particular) sempre

promovam emoções positivas, relacionamentos satisfatórios ou estilos de vida saudáveis. Crenças e práticas religiosas podem ter efeito adverso na saúde quando são usadas para justificar comportamentos de saúde negativos ou substituir tratamentos médicos tradicionais. A religião, crenças ou práticas religiosas também podem ser usadas para induzir culpa, vergonha, medo, como também podem ser vistas como agentes de controle social, podem ser restritivas e limitantes, uma vez que podem ocasionar o isolamento social daqueles em desacordo com os padrões religiosos estabelecidos pelo indivíduo. No entanto, como destaca Koenig (2001b), as principais religiões com tradições bem estabelecidas e lideranças responsáveis tendem a promover mais experiências humanas positivas do que negativas.

Em estudos realizados Lawler e Younger (2002) destacam que a espiritualidade e o envolvimento em religiões organizadas podem proporcionar aumento do senso de propósito e significado da vida, que são associados a maior resiliência e resistência ao *stress* relacionado às doenças.

Crossley e Salter (2005) destacam que atualmente observa-se uma crescente ênfase do tema espiritualidade na literatura psicológica. Um recente estudo mostrou que um dos principais assuntos discutidos em psicoterapia com relação a indivíduos americanos incluía o trabalho, a família, os amigos e a sexualidade. A religião e a espiritualidade foram consideradas temas de igual importância, e os clientes observaram os terapeutas abertos para discussão nesta seara. (Miovic et al., 2006).

Em seu estudo "*Developing a theoretical model*", Koenig (2001c) afirma que existem quatro razões para associação entre religião e saúde: a.) as crenças religiosas provêm uma visão de mundo que dá sentido positivo ou negativo às experiências; b) crenças e práticas religiosas podem evocar emoções positivas; c) a religião fornece rituais que facilitam e santificam as maiores transições de vida, como adolescência, casamento e morte; e d) crenças religiosas, como agentes de controle social, dão direcionamento e estrutura para tipos de comportamentos socialmente aceitáveis.

Os mecanismos por meio dos quais religião e espiritualidade podem afetar a saúde não estão bem esclarecidos, e alguns modelos teóricos foram propostos, sendo que o modelo compreensivo adotado nesta pesquisa é o do *coping* religioso espiritual, pois tem sido citado como o melhor preditor de resultados de saúde (Koenig et al. 1998), e por considerar os aspectos positivos e negativos da religião e espiritualidade.

Alguns estudos brasileiros traduzem *coping* por enfrentamento, porém esta palavra não expressa toda a complexidade do termo, já que enfrentar pode significar atacar de frente, encarar, defrontar. O *coping*, palavra inglesa sem tradução literal em português, pode significar além de enfrentar, lidar com, adaptar-se a, ou manejar (e o *coping*, por vezes, pode revelar-se como fuga, evitação ou negação do estressor). Assim, optei por utilizar o termo em inglês, para manter a complexidade da compreensão e interpretação do conceito.

Inserido nas áreas da psicologia da religião, psicologia da saúde, como também na medicina, o conceito de *coping* religioso e espiritual tem sido delineado a partir do estudo cognitivista do *stress*. O *stress* psicológico foi definido por Lazarus e Folkman (1984) como a relação entre pessoa e contexto ambiental que é percebida como indo além do que aquela pode suportar e que excede seus recursos pessoais e ameaça seu bem-estar. Paiva (1998) destaca que as mobilizações dos recursos pessoais diante das exigências do meio é um estado benéfico e normal, porém quando as demandas são exageradas, tornam-se fonte de distúrbios.

O impacto do *stress* no indivíduo decorre não apenas do fator estressante, mas também do modo como a pessoa lida com este, ou seja, o processo conceituado como *coping* também tem importância crucial, fazendo diferença no funcionamento humano (Pargament, 1997).

O *coping* é concebido como o conjunto de estratégias, cognitivas e comportamentais, utilizadas pelos indivíduos com o objetivo de manejar situações estressantes. Para Pargament (1997), o *coping* religioso ocorre quando as pessoas se voltam para a religião para lidar com o *stress*.

Koenig et al. (1998), o definem como o uso de comportamentos e crenças religiosos para facilitar a resolução de problemas e prevenir ou aliviar conseqüências emocionais negativas de situações de vida estressantes. Da mesma forma, Tix e Frazier (1998), definem o *coping* religioso, como o uso de técnicas cognitivas ou comportamentais baseadas na religião e espiritualidade de cada um perante eventos de vida estressantes. Wong-McDonald e Gorsuch (2000), também afirmam que o *coping* religioso se caracteriza pelo modo como os indivíduos utilizam sua fé para lidar com o *stress* e os problemas de vida. Ressaltam ainda que a fé pode incluir religião, espiritualidade ou crenças pessoais.

Georgi et al. (2000), apresentam a distinção feita ao uso das palavras religião e espiritualidade. A religião tem o cunho de ser institucionalmente socializada, vinculada a uma doutrina coletivamente compartilhada e praticada, e a espiritualidade refere-se a buscas e práticas subjetivas, individuais e não institucionais.

Em alguns textos mais antigos encontramos o uso de *coping* religioso, mesmo que muitas vezes estejam se referindo também a *coping* espiritual. A exemplo disto Pargament desenvolveu uma escala de *coping* religioso, que é composta de itens de *coping* religioso e *coping* espiritual *RCOPE scale*, (Pargament et al., 2000). Posteriormente Pargament utiliza o termo *coping* religioso espiritual, tanto para denominar a escala como para se referir ao construto que ela mede. No uso do termo *coping* religioso/espiritual, Pargament define o uso da religião, espiritualidade ou fé para lidar com o *stress* e as conseqüências negativas dos problemas de vida por meio de um conjunto de estratégias religiosas ou espirituais utilizadas para manejar o *stress* diário ou advindo de crises existenciais ou circunstanciais que ocorrem ao longo da vida.

Pargament et al. (1988) propuseram três estilos de *coping* religioso/espiritual. O estilo autodireção (*self-directing*) considera que o indivíduo é mais ativo na resolução de seus problemas e Deus, mais passivo, ou seja, baseia-se na premissa de que Deus dá aos indivíduos tanto liberdade quanto recursos para dirigirem as suas próprias vidas. Já no estilo delegação (*deferring*), o

indivíduo espera passivamente que Deus solucione seus problemas, outorgando-lhe responsabilidade. No estilo colaboração (*collaborative*), indivíduo e Deus são ativos, havendo parceria e co-responsabilidade na resolução dos problemas.

Em 1997, Pargament propôs a existência de outras abordagens religiosas quanto ao controle e responsabilidade na solução de problemas, identificando um quarto estilo de *coping* religioso e espiritual, o estilo súplica (*pleading* ou *petitionary*), estilo este em que o indivíduo tenta influenciar ativamente a vontade de Deus, mediante rogos, petições por Sua divina intervenção

Segundo Pargament (1997), os cinco objetivos-chave do *coping* religioso e espiritual são a busca de significado, controle, conforto espiritual, intimidade com Deus e com outros membros da sociedade e transformação de vida.

O *coping* religioso espiritual pode estar associado tanto a estratégias orientadas para o problema como para as emoções, como também à liberação de sentimentos negativos relacionados ao *stress*. Assim, as estratégias de *coping* religioso espiritual podem ser classificadas como positivas e negativas (Pargament, 2000).

O *coping* religioso espiritual negativo envolve estratégias que proporcionam conseqüências prejudiciais ao indivíduo, como delegar a Deus a resolução dos problemas, questionar a existência de Deus, sentir descontentamento em relação a Deus ou aos membros de instituições religiosas como também analisar o motivo do *stress* e reavaliá-lo como punição divina ou de forças do mal.

O *coping* religioso espiritual positivo abrange estratégias que proporcionam efeitos benéficos para o praticante, como busca de amor e proteção de Deus, maior conexão com forças transcendentais, busca de conforto e ajuda na literatura religiosa, busca de perdão e de perdoar, orar pelo

bem estar dos outros, analisar a motivo do *stress* e reavaliá-lo como benéfico, resolver problemas em colaboração com Deus, entre outros.

Pargament (2007, p. 100), destaca modos de conservar o *coping* religioso espiritual:

- reavaliação espiritual benevolente através da religião ou da espiritualidade: a pessoa reavalia a situação estressora e encontra significados potencialmente benéficos;
- busca de apoio espiritual: a pessoa busca encontrar amor e o cuidado a partir do sagrado;
- busca de apoio no clero: a pessoa busca amor e cuidados nas pessoas do clero e nos membros da sua igreja;
- busca de conexão espiritual: a pessoa busca encontrar sentido ligando-se com o transcendente ou com forças imanentes;
- ajuda espiritual: a pessoa busca a prestar apoio espiritual aos outros;
- *coping* espiritual colaborativo: a pessoa busca de parceria com o divino para a resolução de problemas;
- purificação espiritual: a pessoa busca “limpeza” espiritual através dos rituais.

Ao longo de seu trabalho, (Pargament, 2007) apresenta algumas vinhetas de situações da vida cotidiana de seus entrevistados, em que estes recorrem à religiosidade para enfrentar situações de conflito. Em uma destas vinhetas, Pargament conta seu encontro com um rabino, que recebeu um chamado de uma mãe, para auxiliar no resgate do filho dela, que havia sido preso por dirigir embriagado. Ele encontrou o jovem e o levou para casa. O rapaz estava envergonhado e relutante em falar. Quando chegaram a sua casa, o jovem, antes de entrar, perguntou para o rabino: “O que eu faço agora?”. O rabino pensou e disse para o jovem colocar o *yarmulke* (cobrir a cabeça). Segundo o rabino, esta era uma mensagem muito importante, pois, para enfrentar os problemas, é preciso voltar-se aos fundamentos religiosos,

encontrar as suas raízes espirituais, os seus valores para, assim, guiar-se e nutrir-se.

Segundo Pargament, em situações estressantes, muitas pessoas persistem em seus caminhos espirituais e buscam aconselhar-se em sua religião. Destaca que em uma amostra nacional dos Estados Unidos, 80% afirmam que oram quando estão em crise ou confrontados com um problema e 64% dizem que lêem a Bíblia ou recorrem a outra literatura de cunho religioso ou espiritual.

Conservar a relação com o sagrado auxilia as pessoas nos momentos de compreender e de lidar com situações de *stress* ou com situações potencialmente perigosas ou prejudiciais. O *coping* religioso espiritual envolve crenças, práticas e experiências, e quando as pessoas estão bem adaptadas, esse processo auxilia na tarefa de manter-se bem psicológica, social, física e espiritualmente em meio a uma crise.

Baseada nos conceitos apresentados neste capítulo, sobre *coping* religioso espiritual, farei a análise das entrevistas realizadas para este trabalho, analisando quais foram os significados da religiosidade na vivência das situações de *stress* e *burnout*.

Em síntese, a literatura sobre o *coping* religioso e espiritual apresenta os seguintes parâmetros de referência para análise:

### **Estratégias** (Pargament, 2000)

- 1. *Coping* religioso espiritual negativo** envolve estratégias que proporcionam conseqüências prejudiciais ao indivíduo, como delegar a Deus a resolução dos problemas, questionar a existência de Deus, sentir descontentamento em relação a Deus ou os membros de instituições religiosas, como também analisar o motivo do *stress* e reavaliá-lo como punição divina ou como forças do mal.



2. **Coping religioso espiritual positivo** abrange estratégias que proporcionam efeitos benéficos para o praticante, como busca de amor e proteção de Deus, maior conexão com forças transcendentais, busca de conforto e ajuda na literatura religiosa, busca de perdão e de perdoar, orar pelo bem-estar dos outros, analisar o motivo do *stress* e reavaliá-lo como benéfico, resolver problemas em colaboração com Deus, entre outros.

**Modos de conservar o *coping* religioso espiritual**  
(Pargament, 2007)

3. Reavaliação espiritual benevolente através da religião ou da espiritualidade: a pessoa reavalia a situação estressora e encontra significados potencialmente benéficos.
4. Busca de apoio espiritual: a pessoa busca encontrar amor e o cuidado a partir do sagrado.
5. Busca de apoio no clero: a pessoa busca amor e cuidados nas pessoas do clero e nos membros da sua igreja.
6. Busca de conexão espiritual: a pessoa busca encontrar sentido ligando-se com o transcendente ou com forças imanentes.
7. Ajuda Espiritual: a pessoa busca prestar apoio espiritual aos outros.
8. *Coping* espiritual colaborativo: a pessoa busca de parceria com o divino para a resolução de problemas.
9. Purificação Espiritual: a pessoa busca “limpeza” espiritual através dos rituais.

**Razões para associação entre religião e saúde**  
(Koenig 2001a)

10. As crenças religiosas provêm uma visão de mundo que dá sentido positivo ou negativo às experiências.
11. Crenças e práticas religiosas podem evocar emoções positivas.
12. A religião fornece rituais que facilitam e santificam as maiores transições de vida, como a adolescência, casamento e morte.

13. Crenças religiosas, como agentes de controle social, dão direcionamento e estrutura para tipos de comportamentos socialmente aceitáveis.

**Estilos de *coping* religioso espiritual.**

(Pargament 1988 e 1997)

14. **Estilo autodireção** (*self-directing*) considera que o indivíduo é mais ativo na resolução de seus problemas e Deus mais passivo, ou seja, baseia-se na premissa de que Deus dá aos indivíduos tanto liberdade como recursos para dirigirem as suas próprias vidas.
15. **Estilo delegação** (*deferring*), o indivíduo espera passivamente que Deus solucione seus problemas, outorgando-lhe responsabilidade.
16. **Estilo colaboração** (*collaborative*), indivíduo e Deus são ativos, havendo parceria e co-responsabilidade na resolução dos problemas.
17. **Estilo súplica** (*pleading ou petitionary*), em que o indivíduo tenta influenciar ativamente a vontade de Deus, mediante rogos, petições por Sua divina intervenção.

**Objetivos-chaves do *coping* religioso e espiritual:**

(Pargament, 1997)

18. Busca de significado.
19. Controle.
20. Conforto espiritual.
21. Intimidade com Deus e com outros membros da sociedade.
22. Transformação de vida.

## CAPÍTULO IV

### O CAMINHO METODOLÓGICO

#### 4.1. Objetivo

Esta dissertação busca compreender quais são os significados que assume a religiosidade, para profissionais que atuam em empresas, quando da vivência de situações de *stress* e/ou *burnout*.

#### 4.2. Metodologia

Diferentemente dos cientistas que almejam com suas pesquisas captar e enunciar as leis que regem os fatos, na busca e constituição de um saber universal, minha proposta foi outra.

Na contramão do método experimental, considerado o método científico por excelência, que tem como pressuposto básico a separação e a independência do cientista e seu objeto de estudo, este trabalho visou compreender os significados que assume a religiosidade para profissionais que atuam em empresas, quando da vivência de situações de *stress / burnout*, em uma abordagem fenomenológica.

Desenvolvi uma pesquisa qualitativa, na abordagem fenomenológica, pois é o caminho que vejo apropriado para compreender esta vivência. Segundo Delefosse (2001 p. 196), “A pesquisa qualitativa pode ser concebida

*como um lugar de cooperação, um canteiro de discussão e discursos em construção.”*

Fiz inicialmente um levantamento bibliográfico sobre os assuntos *Stress*, *Burnout* e *Coping* Religioso e Espiritual, a fim de poder identificar essas vivências mais claramente durante a realização das entrevistas.

A compreensão emerge, no entanto, não apenas de reflexões teóricas, mas também de construções intersubjetivas que se dão em bases biográficas, corporais e afetivas. Envolve, portanto o modo de se relacionar com as pessoas e suas subjetividades. (Delefosse, 2001)

Segundo Forghieri (1993 p. 58),

*o sentido que uma situação tem para a própria pessoa é uma experiência íntima que geralmente escapa à observação do psicólogo, pois, o ser humano não é transparente; para desvendar sua experiência o pesquisador precisa de informações a esse respeito, fornecidas pela própria pessoa.*

Para Giorgi (1995 p. 24-42), “*A metodologia fenomenológica permite compreender os sentidos das relações concretas implícitas, através da descrição original da experiência de uma situação particular vivida*”. Em outras palavras,

*A psicologia fenomenológica se interessa pelos sentidos que os sujeitos conferem aos referentes através dos seus atos de consciência, mas este campo ainda é muito amplo e por isto ele deve se limitar aos aspectos individuais, aos aspectos da construção de sentidos que dependem dos sujeitos em situações cotidianas concretas.*

Para Delefosse (2001 p.156), o pesquisador “*possui ele mesmo uma consciência e teorias implícitas do conhecimento*”. Ao investigar experiências vividas em determinadas situações, deve, portanto, debruçar-se sobre a sua

própria vivência a fim de refletir sobre ela para captar-lhe o significado. Por essa razão, considerei importante refletir sobre situação de intenso *stress* vivida por mim e por minha família quando do seqüestro de um familiar. Antes de iniciar este trabalho, refleti sobre os significados que esta experiência teve em minha vida, bem como sobre quanto a minha religiosidade foi importante para a superação daquele momento. Para a fenomenologia esta reflexão inicial possibilita ao pesquisador colocar entre parênteses os significados que a situação tem para ele, abrindo-se à compreensão dos significados que têm para seus colaboradores. Ainda, segundo Merleau-Ponty, (1973 p. 33) “*é no contato com a nossa própria experiência que elaboramos as noções fundamentais das quais a Psicologia se serve a cada momento*”.

O fenômeno deve ser olhado como se ele fosse percebido pela primeira vez. Segundo Delefosse (2001, p. 164),

*Colocar entre parêntese consiste aprender a olhar o que se encontra diante dos nossos olhos sem julgamento e sem relação com outra coisa. Olhar, entender e descrever aquilo que nós podemos distinguir através da palavra do outro, abandonar o senso comum, assim como os pressupostos teóricos para revisitar de forma ‘nova’.*

Ainda para Delefosse (2001, p. 150),

*Na pesquisa em psicologia fenomenológica o método implicará a consideração da interação que auxilia a explicitação do vivido; trata-se, portanto de um trabalho interativo que visa, de um lado favorecer a atividade de construção do sentido do mundo vivido através de uma situação dialógica reflexiva e de outro produzir conhecimentos psicológicos a partir deste ‘material’.*

#### **4.3. As entrevistas**

Para conhecer a experiência dos colaboradores, realizei entrevistas semi-dirigidas com profissionais ligados a empresas em cargos de supervisão

ou acima deste, pessoas que participam ativamente da resolução de problemas ou mesmo como integrantes da equipe de resolução destas ocorrências na empresa. A opção de usar entrevistas semi-dirigidas foi permitir ao entrevistado tempo e espaço para falar livremente sobre o assunto proposto e com isso deixar fluir sentimentos e emoções que puderam vir à tona durante a realização das entrevistas.

Um dos requisitos básicos para realização destas entrevistas, para atender à proposta da pesquisa fenomenológica, diz respeito à maneira como é obtido o material de estudo, pois, *“devendo este ser constituído de relatos espontâneos e sinceros do sujeito sobre a sua vivência, alguns cuidados devem ser observados para que as informações por ele fornecidas sejam claras, autênticas e próximas de sua experiência imediata”* (Forghieri, 1993, p. 63).

Segundo Delefosse (2001 p. 173), o pesquisador deve proporcionar condições para que o entrevistado compreenda a importância da pesquisa e de sua colaboração nesta e sinta-se seguro para poder falar de sua vivência. *“O homem se encontra em cada momento da vida cotidiana em uma situação biograficamente determinada: tem uma história feita de uma sedimentação das experiências anteriores, aquisição pessoal que é dada apenas a ele, é singular.”*

Para a realização das entrevistas, levantei alguns pontos básicos importantes, que usei como guia para a sua realização: solicitar aos entrevistados falarem da situação de *stress/burnout* que viveram, para que pudessem reviver o momento e falar mais livremente; verificar durante o relato se no momento da vivência da situação de *stress/burnout* ocorriam pensamentos religiosos, crenças, apegos e se de alguma forma recorriam a religião; e por último conhecer se as questões religiosas já faziam parte de sua vida e se elas se modificaram com a vivência da situação de *stress/ burnout* oriundas de seu trabalho.

Considerarei que estas referências me auxiliariam na condução da entrevista, no sentido de mantê-la ao redor do tema e do objetivo desta dissertação.

Após a transcrição das entrevistas encaminhei o material para ambos os entrevistados, que as devolveram reafirmando o que anteriormente haviam falado e autorizando a utilização do material para a pesquisa.

#### **4.4. Escolha dos colaboradores**

Durante a elaboração desta dissertação, conversei informalmente com diversos profissionais que, no momento da vivência de situações de *stress* e/ou *burnout*, contaram que utilizaram de sua religiosidade para o enfrentamento desses momentos. Ao fazer-lhes o convite formal, muitos profissionais declinaram de participar. Aceitaram e colaboraram com esta pesquisa dois profissionais, de empresas e áreas de atuação diferentes.

Daniel, o primeiro colaborador, trabalha em uma empresa para a qual presto serviços de consultoria. Casualmente presenciei alguns momentos de *stress* que ele viveu na empresa. Em conversas informais, contou-me que ele e sua família freqüentam a igreja evangélica e acredita que muito de sua força para enfrentar situações complicadas vem de sua fé. Expliquei a pesquisa que estava realizando e convidei-o a colaborar, o que aceitou prontamente.

O segundo colaborador, João, eu conheci em um encontro científico de psicologia e religião, realizado em São Paulo. Em uma mesa redonda durante o encontro, João pediu a palavra e espontaneamente colocou o quanto a religião foi importante para ele em uma situação difícil que viveu na empresa. Disse que, em muitos ambientes, era muito difícil falar sobre isso. Ao ouvir seu depoimento, procurei-o, apresentei-me e expliquei a pesquisa que estava realizando, convidando-o a participar. Em um primeiro momento, João ficou pensativo e pediu mais referências sobre o grupo de pesquisa do qual eu participava e sobre a pesquisa em si. Após apresentar a ele as informações

solicitadas, ele se interessou pela pesquisa e contou um pouco de seu percurso na formação em psicologia. Coincidentemente, fiz parte, no passado, de um grupo que ele frequenta atualmente, e isto lhe deu certa confiança. Ele me forneceu o número de seu telefone, falando que pensaria no assunto e que me daria a confirmação. Após uma semana, liguei para João, que demonstrou interesse em colaborar.

As duas entrevistas trouxeram elementos suficientes para atingir meus objetivos, razão pela qual foi desnecessário buscar outros colaboradores.

#### **4.5. Encontros com os colaboradores**

No encontro com os colaboradores, antes de iniciar as entrevistas, esclareci em linguagem acessível a justificativa, o objetivo e os procedimentos utilizados nesta pesquisa. Respeitando a resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde, deixei claro que o colaborador tinha a liberdade de se recusar a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, como também a garantia do anonimato que lhes assegurava e privacidade quanto aos dados confidenciais, pois usaria nomes fictícios. Solicitei permissão para gravar a entrevista, explicando que por meio deste instrumento conseguiria registrar as palavras exatas, o que possibilitaria melhor qualidade de análise. Na seqüência, expliquei como surgiu meu interesse por esse tema. Informei, que, se necessário, a entrevista poderia ser complementada em outro momento.

Daniel chegou apresentando tranquilidade e após os esclarecimentos descritos acima concedeu a entrevista de forma pausada, organizada, mantendo várias vezes momentos de silêncio. A entrevista teve duração aproximada de uma hora.

João, por sua vez, chegou para a entrevista apresentando certa excitação e ansiedade, fazendo muitas perguntas sobre o trabalho de pesquisa, como também sobre meu trabalho clínico. Respondi às perguntas feitas e após os esclarecimentos acima descritos, concedeu a entrevista. Os



dados não apareceram em uma seqüência temporal, João ia do presente ao passado e vice-versa de forma desorganizada, muitas vezes causando confusão de datas. A entrevista teve duração aproximada de três horas.

#### **4.6. Etapas das análises das entrevistas**

Após a realização das entrevistas e sua transcrição na íntegra, enviei o material para os colaboradores para suas leituras e aprovações.

Daniel devolveu o material enviado, sem fazer alterações, reafirmando a autorização do seu uso na íntegra para os fins desta pesquisa.

João agradeceu o envio do material, afirmando que a experiência desta entrevista e a leitura de sua transcrição fizeram diferença em sua vida, e disse também que a leitura da própria entrevista ajudou-o a decidir fazer uma psicoterapia. Reenviou o material com algumas alterações de datas nas quais havia se confundido. A transcrição apresentada no anexo deste trabalho é o material encaminhado por João.

Em um primeiro momento da análise reli diversas vezes a transcrição na íntegra aprovada pelos colaboradores, a fim de obter maior compreensão de suas colocações, voltando a ouvir as gravações quando necessário para poder imergir mais no material como um todo.

Em seguida, iniciei a transformação do material, organizando o conteúdo colocado por cada um, para compreender o significado vivido na experiência, chegando assim a uma primeira síntese. Ao ler a síntese, emergiam para mim modos de compreendê-la, relacionados às colocações sobre o *coping* apresentadas por Pargament.

Por esta razão, fiz uma nova leitura da fundamentação teórica apresentada nos Capítulos I, II e III desta dissertação, no intuito de perceber quais os parâmetros que se relacionavam ao conteúdo das entrevistas e podiam, portanto, servir de referência para a sua análise. Inicialmente

evidenciaram-se para mim as diferenças entre as estratégias de *coping* religioso espiritual positivo e negativo, como apresentados por Pargament.

Reli a primeira síntese e senti a necessidade de voltar também às transcrições na íntegra.

A partir dessas releituras do material a ser analisado, redigi uma nova síntese para cada entrevista, acrescentando informações relevantes, anteriormente descartadas.

Fiz uma leitura cuidadosa de cada síntese e levantei as colocações significativas sobre o tema. Em seguida iniciei a análise destas colocações relacionando-as com os parâmetros da fundamentação teórica que davam sentido às entrevistas (Anexos II e IV). Este exercício auxiliou-me a perceber que os dois colaboradores, com suas características individuais, apresentavam estratégias e modos de enfrentar as situações de forma ao mesmo tempo semelhante e diferente.

Deixei então a relação entre as colocações significativas e os parâmetros de Pargament de lado e busquei para cada colocação das entrevistas o significado específico que ela tinha para o colaborador.

Apresento as sínteses, as relações das colocações significativas sobre o tema e as análises dos significados destas colocações nos Capítulos V e VI.

Após as etapas acima descritas, optei por interpretar conjuntamente as entrevistas de Daniel e João. A interpretação conjunta permitiu uma apreensão mais global dos significados das experiências vividas e, ao mesmo tempo, destacar as diferenças individuais. Nesta interpretação, dialoguei com os autores, notadamente Pargament, que se fizeram presentes nas fases anteriores da análise. Este movimento de aderir ao material, afastar-me dele, refletir sobre o mesmo, dialogar com autores e voltar ao material, característica da pesquisa fenomenológica, permitiu que eu elaborasse uma interpretação

compreensiva das entrevistas. Esta interpretação está apresentada no Capítulo VII.

Finalmente, pelos resultados obtidos a partir das análises e interpretações das entrevistas, teço considerações finais, apresentando a compreensão obtida no decorrer desta dissertação sobre os significados da religiosidade na vivência de situações de *stress* e *burnout*.

## CAPÍTULO V

### DANIEL

#### 5.1. Síntese da entrevista

Daniel tem 30 anos, é casado há sete, tem três filhas e é evangélico há doze anos. Contou que anteriormente trabalhava em uma empresa de pequeno porte como gestor da qualidade. Durante suas férias, que esperava havia bastante tempo, foi convidado a trabalhar em uma empresa de grande porte, tradicional e conhecida no mercado. Sua proposta pessoal era trabalhar em uma empresa mais estruturada, e após conversar com sua esposa, aceitou o convite, mesmo despendendo mais tempo no trajeto para o trabalho e salário menor. A empresa apresentava um plano de carreira. Daniel está nesta empresa até hoje, não mais como gestor da qualidade, mas como assistente.

Os primeiros seis meses de trabalho foram tranquilos, ele sentiu-se inserido em uma boa estrutura organizacional e relata que o momento foi de grande aprendizagem. Havia comentários de que passariam por uma reestruturação no trabalho, dada a inclusão de uma nova empresa no grupo, porém, Daniel não imaginava que a mudança seria tão radical como ocorreu. Gerentes e supervisores foram desligados da empresa em poucos dias e Daniel ouvia dos colegas que este seria o momento para também sair da empresa, pois, provavelmente, a nova organização “*não daria certo*” (sic). Ele disse que sofreu pressão do grupo e viveu situações complicadas de mudanças na estrutura física dos ambientes, dispensa de sua supervisora e da superintendente. Disse que recebia, também, ligações telefônicas de diversos colaboradores de unidades da empresa em outras cidades que queriam saber o que estava acontecendo.

Daniel passou a realizar as atividades que antes eram realizadas por sua supervisora e procurou a diretora da empresa e o setor financeiro para orientá-lo em assuntos com os quais nunca tivera contato anteriormente. Relatou que houve uma reunião com todos os gestores, da qual ele participou e, nela, uma das proprietárias da empresa disse que se alguém tivesse interesse em se demitir, que o fizesse sem problemas, pois a empresa faria toda a parte de alocação no mercado. Daniel achou interessante permanecer no grupo naquele momento, pois além dos benefícios que recebia, a aprendizagem estava sendo fantástica.

Daniel diz que sempre conversou com a esposa sobre os acontecimentos da empresa, como também sempre se preocupou com o suporte que devia dar a sua família, mas conta que, muitas vezes, trabalhava até mais tarde e *“houve momentos que eu realmente cheguei em casa muito cansado e desesperado”*(sic).

Daniel relatou algumas situações de *stress* vividas no dia-a-dia da empresa, muitas delas geradas pela reestruturação e outras pela própria gestão do negócio.

Daniel falou que em todos os momentos de sua vida pede *“direção pro Senhor, sempre, independente da situação eu gosto de colocar em oração”* (sic). Disse que mesmo nesse período de atribulações na empresa, nunca deixou seus compromissos com a igreja e com a família de lado. No momento deste relato, Daniel colocou a mão sobre a Bíblia que estava ao seu lado e disse que nos momentos difíceis por que passou, sempre considerou *“Se não for providência de Deus, é permissão Dele”* (sic). Contou que quando chega ao escritório, vai a um lugar determinado e ora, pede a direção e a bênção de Deus para ajudá-lo sempre.

Quando perguntei se houve alguma alteração no seu comportamento religioso nesse momento de grande turbulência em sua vida profissional, Daniel respondeu que para ele não existe separação, mas sim divisão entre

sua fé e seu trabalho e que eles sempre andam paralelos. Em situações de dificuldade eleva seus pensamentos a Deus e reflete sobre o que está acontecendo de errado, pois acredita que se está passando por um momento complicado, Deus está sempre com ele.

Utiliza-se das leituras bíblicas como auxílio para compreender fatos da vida. Daniel fez uma analogia entre uma situação vivida na empresa (quando precisou procurar a diretora geral) e uma passagem da Bíblia:

*Moisés, ele está muito conturbado, né, porque tem muitas pessoas falando com ele, levando problemas, levando situações e uma outra figura, o sogro dele chamado Jetro, fala assim, Moisés, você precisa separar os maiores de dez, de cem, de mil e aí foi o primeiro organograma que eu consigo imaginar (ele ri enquanto fala). Moisés, lá em cima, o presidente lá daquela equipe enorme de pessoas dividindo ó, estes dez vão me responder, que estes cem vão responder para estes dez e mil pros cem (sic).*

Ele considera as leituras bíblicas muito importantes para o seu dia-a-dia. Diz que se estiver passando por algum problema ou desafio, sempre recorre a Bíblia, buscando compreensão para a situação.

A citação feita por Daniel encontra-se na Bíblia, em Êxodo, cap. 18, versículos 21 e 22:

**21** Mas escolherás do meio do povo homens prudentes, tementes a Deus, íntegros, desinteressados, e os porás à frente do povo, como chefes de mil, chefes de cem, chefes de cinquenta e chefes de dezenas. **22** Eles julgarão o povo todo o tempo. Levarão a ti as causas importantes, mas resolverão por si mesmos as causas de menor importância. Assim aliviarão a tua carga, levando-a consigo.

Daniel conta, também, que leva para a sua igreja muitas situações difíceis pelas quais passa na empresa, sem falar nomes de clientes e valores. Na igreja, todos oram para que tudo seja resolvido da melhor forma possível.

No encerramento da entrevista Daniel diz:

*“... a religião muitas vezes separa os homens, mas a fé sempre vai ajuntar, porque qualquer dificuldade que você tenha, [se] você tiver fé e acreditar, isto vai ocorrer. E nunca será da mesma forma que nós pensamos, sempre será melhor. Então, a fé não é baseada em coisas que a gente vê, né? ...” (sic).*

## **5.2. Análise da entrevista**

### **5.2.1. Colocações a respeito do tema**

- A. Contou que em todos os momentos de sua vida pede *“direção pro Senhor, sempre, independente da situação eu gosto de colocar em oração”* (sic).
- B. Mesmo nos períodos de atribuições na empresa, nunca deixou seus compromissos com a igreja e com a família de lado.
- C. No momento deste relato, Daniel colocou a mão sobre a Bíblia que estava ao seu lado.
- D. Nos momentos difíceis pelos quais passou sempre considerou *“Se não for providência de Deus, é permissão Dele”* (sic).
- E. Quando chega ao escritório, Daniel vai a um lugar determinado e ora, pede a direção e a bênção de Deus para ajudá-lo sempre.
- F. Quando perguntei se houve alguma alteração no seu comportamento religioso nesse momento de grande turbulência em sua vida profissional, Daniel respondeu que para ele não existe separação, mas sim divisão entre sua fé e seu trabalho e que eles sempre andam paralelos. Em situações de dificuldade eleva seus pensamentos a Deus e reflete sobre o que está acontecendo de errado

- G. Utiliza-se das leituras bíblicas como auxílio para a sua compreensão. Ao dizer isso, Daniel fez uma analogia entre uma situação vivida na empresa, quando precisou conversar com a diretora geral, e uma passagem da Bíblia, na qual Deus orienta Moisés como organizar o seu povo, dividindo-o em grupos e definindo as relações entre os grupos.
- H. Daniel relata, também, que conta em sua igreja muitas situações difíceis pelas quais passa na empresa, sem falar nomes de clientes, valores e, na igreja, todos oram para que tudo seja resolvido da melhor forma possível.
- I. No encerramento da entrevista, Daniel diz “(...) *a religião muitas vezes separa os homens, mas a fé sempre vai ajuntar, porque qualquer dificuldade que você tenha, [se] você tiver fé e acreditar, isto vai ocorrer. E nunca será da mesma forma que nós pensamos, sempre será melhor. Então, a fé não é baseada em coisas que a gente vê, né? (...)*” (sic).

### **5.2.2. Significados das colocações a respeito do tema**

**A) Contou que em todos os momentos de sua vida pede “*direção pro Senhor, sempre, independente da situação eu gosto de colocar em oração*” (sic).**

Daniel apresenta uma estratégia de *coping* religioso espiritual positivo. Pede proteção ao Senhor, que lhe proporciona efeitos benéficos, busca ajuda religiosa e direção para lidar com seus problemas em colaboração com Deus por meio de oração. O fato de avaliar a situação estressora através da religião mostra que ele se vale dos modos de conservação do *coping* religioso e espiritual. Ele encontra amor e cuidado a partir do sagrado, busca encontrar sentido ligando-se com o transcendente, e busca parceria com o divino.

As crenças religiosas provêm a Daniel uma visão de mundo que dá sentido positivo ou negativo às suas experiências e podem evocar emoções positivas. Relacionam-se, desta forma, em Daniel vida religiosa e saúde psíquica.



No seu estilo de *coping* religioso espiritual de colaboração, ele e Deus são ativos, havendo parceria e co-responsabilidade na resolução dos problemas. Desta forma, Daniel busca conforto espiritual e significado para suas experiências.

**B) Mesmo nos períodos de atribuições na empresa, nunca deixou seus compromissos com a igreja e com a família de lado.**

A estratégia do *coping* religioso espiritual positivo proporciona efeitos benéficos para Daniel. O amor e cuidado entre as pessoas do clero e sua família, assim como os compromissos familiares e religiosos têm uma função de apoio social, direcionando, estruturando e mantendo comportamentos socialmente aceitáveis. A sua igreja fornece rituais que facilitam e santificam os momentos de transição em sua vida profissional.

**C) No momento deste relato, Daniel colocou a mão sobre a Bíblia que estava ao seu lado.**

Daniel busca maior conexão com forças transcendentais e ajuda na literatura religiosa. Sua crença e prática religiosa evocam emoções positivas.

**D) Nos momentos difíceis pelos quais passou sempre considerou “*Se não for providência de Deus, é permissão Dele*” (sic).**

Daniel busca conexão espiritual e encontrar sentido ligando-se com o transcendente. Suas crenças religiosas provêm uma visão de mundo que dá mais sentido positivo às suas experiências. Ao estabelecer parceria com Deus na resolução dos seus problemas, considera que eles sempre têm uma finalidade positiva em sua vida. Sua relação com Deus é de confiança, o que o auxilia a buscar significado de experiência e deixar que ela transforme a sua vida. A avaliação espiritual dos fatos de sua vida é benevolente e o ajuda a encontrar significados positivos.

**E) Quando chega ao escritório, Daniel vai a um lugar reservado e ora, pede a direção e a bênção de Deus para ajudá-lo sempre.**

Novamente Daniel usa de estratégias de *coping* religioso espiritual positivo. A oração proporciona efeitos benéficos para ele, como busca de amor, proteção de Deus e apoio espiritual. Daniel encontra amor e cuidado a partir do sagrado. Suas crenças e práticas religiosas evocam emoções positivas e o seu ritual diário facilita o enfrentamento das diferentes situações de sua vida, mantendo sua colaboração ativa entre ele e Deus. A oração o reassegura e traz conforto.

**F) Quando perguntei se houve alguma alteração no seu comportamento religioso nesse momento de grande turbulência em sua vida profissional, Daniel respondeu que para ele não existe separação, mas sim divisão entre sua fé e seu trabalho e que eles sempre andam paralelos. Em situações de dificuldade eleva seus pensamentos a Deus e reflete sobre o que está acontecendo de errado.**

O *coping* religioso espiritual positivo proporciona efeitos benéficos para Daniel. Em situações difíceis ele analisa o motivo do *stress* e o avalia a partir de seus princípios religiosos. Suas crenças são referência positiva para a busca de sentido em sua existência. Analisa as situações utilizando critérios religiosos de certo ou errado, a partir das quais busca compreender.

**G) Utiliza-se das leituras bíblicas como auxílio para a sua compreensão. Ao dizer isso Daniel fez uma analogia entre uma situação vivida na empresa, quando precisou conversar com a diretora geral, e uma passagem da Bíblia, na qual Deus orienta Moisés como organizar o seu povo, dividindo-o em grupos e definindo as relações entre os grupos.**

Daniel procura ajuda na literatura religiosa, analisa o motivo do *stress* e encontra formas para resolver seus problemas estabelecendo analogias entre o que se passa e o que consta na Bíblia. Busca desse modo estabelecer conexão espiritual, ligando-se com o transcendente e buscando ver como ele se faz presente nas situações vividas. Na sua parceria com o divino para a resolução de problemas, tem confiança nas soluções sugeridas pela Bíblia para situações análogas e busca aplicá-las aos casos concretos com os quais se

depara. Dessa relação, ele e Deus se mantêm ativos, parceiros e co-responsáveis na resolução dos problemas.

**H) Daniel relata, também, que conta em sua igreja muitas situações difíceis pelas quais passa na empresa, sem falar nomes de clientes, valores e, na igreja, todos oram para que tudo seja resolvido da melhor forma possível.**

Os efeitos benéficos encontrados por Daniel em sua relação com Deus, como busca de amor, proteção e conforto estendem-se para a comunidade religiosa. Daniel sente-se pertencente a um grupo que compartilha com ele crenças e problemas. Sua relação com Deus não se dá, portanto, de forma isolada, pois recebe amor e cuidados das pessoas do clero e dos membros de sua igreja. Dessa forma, para Daniel a parceria na resolução dos problemas é estabelecida por Deus não apenas com ele de forma isolada, mas com toda uma comunidade que se organiza no mundo através de sua igreja. A intimidade estabelecida com Deus e com os outros membros de sua igreja traz conforto espiritual a Daniel.

**I) No encerramento da entrevista, Daniel diz “(...) a religião muitas vezes separa os homens, mas a fé sempre vai ajuntar, porque qualquer dificuldade que você tenha, [se] você tiver fé e acreditar, isto vai ocorrer. E nunca será da mesma forma que nós pensamos, sempre será melhor. Então, a fé não é baseada em coisas que a gente vê, né?(...)” (sic).**

Daniel busca conservar o  *coping*  religioso espiritual positivo mostrando que a relação com Deus é superior às possíveis dissensões provocadas pela organização mundana das religiões. Seja qual for a situação estressora é sempre possível para ele encontrar significados potencialmente benéficos. Ele poderá sempre encontrar sentido ligando-se com o transcendente através de sua fé. A fé apresenta-se como recurso interno, que não necessita de comprovação concreta, e que permite uma autodireção, dando-lhe recursos para lidar com a própria vida. Daniel utiliza-se basicamente de estratégias de  *coping*  religioso espiritual positivo.

## CAPÍTULO VI

### JOÃO

#### 6.1. Síntese da entrevista

João relatou que teve uma convivência muito complicada com seu pai, e que sentia muita raiva e revolta do mesmo. A variação da condição financeira que seus pais viviam sempre o colocou em uma situação de falta de compreensão do que acontecia, pois estava sempre sendo privado de ter uma infância dita mais “normal”. Quando adolescente ainda morava no sítio e foi incentivado por uma prima a fazer um curso técnico na cidade, mas seu pai não queria que ele fosse, pois dessa forma perderia mão-de-obra na lavoura. Com a insistência dessa prima, conseguiu ir para a cidade estudar, mas vivia sempre uma situação de muita restrição financeira, pois, segundo ele, seu pai sempre fazia escolhas incorretas no pequeno negócio que tinha.

Enquanto estava na cidade freqüentava a missa, mas “*era mais para namorar*” (sic). Nunca teve uma formação religiosa. Quando estava cursando o último semestre do curso técnico entrou em contato, através de um amigo com a Seicho No Ie. Relatou que o primeiro tema que leu nas revistas da Seicho No Ie, falava sobre o amor aos pais. Conta que ficou muito confuso e angustiado, pois lembrou a sua revolta com o próprio pai.

Ao se mudar para São Paulo, começou a freqüentar os encontros da Seicho No Ie, nos quais se sentia confortável, pois além de gostar do pensamento filosófico, o local físico era muito agradável. Nas reuniões sempre era enfatizado que todos os homens são filhos de Deus, sendo assim são de natureza perfeita, seres puros, desde que se tenha fé e acredite-se neste ensinamento. Foi na Seicho No Ie que João percebeu que precisaria saber perdoar. Após receber seu primeiro salário, resolveu entregá-lo integralmente

ao seu pai e passou a ajudá-lo, sabendo que este sempre viveu uma situação financeira muito complicada.

Falou que nesse período em que freqüentou a Seicho No Ie foi repensando a questão do amor para com o semelhante e a possibilidade de lidar com o perdão.

Sua avó era budista fervorosa e orava todas as manhãs e noites. Ele dormia no mesmo quarto da avó. Disse que só percebeu o valor de sua avó quando, já no curso de psicologia, fez um trabalho sobre a história de vida da família. Conta a vida de seus avós e tios do Japão para o Brasil e toda a tragédia em que a família foi absorvida. João relatou que o que lhe chamava atenção era a disciplina da sua avó quanto às orações diárias. Para ele isto “soa *MUITO forte, porque eu via sempre esta imagem dela*” (sic).

João conta seu percurso desde a formação acadêmica até ser admitido na empresa na qual está trabalhando há 33 anos. Logo após o término de seus estudos como técnico de eletrônica recebeu, e não aceitou, uma proposta de emprego promissor em uma grande empresa, pois “*alguma coisa estranha aconteceu, como se fosse uma voz dizendo, olha, não era pra eu assinar o contrato(...)*” (sic).

Passou por várias etapas para ser admitido na atual empresa e ingressou nela em fevereiro de 1974. Pretendia trabalhar apenas dois ou três anos, no máximo, seu intuito era cursar a faculdade de agronomia, pois sua família sempre trabalhou com plantações.

Ele gostou do trabalho que executava na empresa e dos contatos que fazia com outros países, e permaneceu nela. Ingressou no curso de engenharia, mas não concluiu a faculdade.

Em 1984, com a mudança da política na empresa, ficou muito desanimado, mesmo porque tinha um chefe extremamente rígido, arrogante e “*truculento*” (sic). Apesar destas características negativas do chefe destacado

por João, atribui sua competência técnica a ele, que sempre exigiu muito na execução e nas respostas aos projetos da empresa. Pela experiência adquirida e competência técnica, recebeu uma proposta para trabalhar nos Estados Unidos. Não pôde aceitar a proposta, porque a empresa mantinha negócios com a empresa em que ele trabalhava.

João descreve algumas situações de *stress* na empresa: excesso de cobrança no seu trabalho, a forma humilhante como era tratado pelo chefe na frente de outros profissionais internos e de fornecedores. Após uma situação extremamente estressante e humilhante desejou sair da empresa imediatamente, mas a esposa mostrou a ele que sairia perdendo caso se demitisse dessa forma.

João propôs à sua esposa de irem embora do Brasil. Em outubro de 1985, viajaram em férias aos Estados Unidos, para conhecerem a empresa que lhe havia oferecido emprego e verificar se gostariam de viver lá. Coincidentemente, a empresa que no ano anterior lhe havia feito uma proposta de emprego o contatou e ele passou esse mês de férias trabalhando nos Estados Unidos, sem que ninguém no Brasil soubesse disto. Todas as despesas do casal foram arcadas pela empresa nos Estados Unidos, mas, no final do período, decidiu continuar em seu trabalho no Brasil.

João percebeu que seus colegas de trabalho, mesmo passando a maior parte de seu tempo na empresa, não gostavam do que faziam e muitos reclamavam. Resolveu motivá-los, colocando-se, segundo ele “*em uma situação de desafio*” (sic). Começou a freqüentar diversos seminários, palestras, pois “*Quando faço uma coisa, eu faço de forma exagerada*” (sic). Comprou muitos livros e vídeos motivacionais e disseminou seu conhecimento entre o grupo com quem trabalhava. Entregou alguns vídeos para um colega que, ao devolvê-los, deixou claro que não havia assistido, mas, mesmo assim agradecia e presenteou-o com uma Bíblia, falando que algum dia entenderia o presente. João achou que seu colega fora muito petulante e deixou a Bíblia, pela qual tinha “*ojeriza*” (sic), de lado. Relata que sua ojeriza pela Bíblia começou na infância, pois tinha uma professora japonesa, crente, que era

muito fanática, brigava o tempo todo com seu pai. Para ele, até então, todo crente tinha a conotação de doido. Mesmo assim, folheando a Bíblia, parou em uma passagem de Mateus 7.1, “*Não julgueis para não ser julgado*” (sic) e se incomodou muito com essa passagem, pois sabia que o tempo todo julgava.

Em 1997, participou de um *workshop* de três dias chamado “Uma viagem de valor”, de autoconhecimento, no qual manteve um contato grande com a natureza. Ao relatar essa experiência, nominou-a como “*divino*” (sic), uma sensação agradável, de alegria, momento em que algo começou a fazer sentido, pois começou a se disponibilizar, se abrir, “*você se coloca neste meio*” (sic). Logo em seguida participou de outro *workshop* chamado “Elemento Humano”, que considerou como outro momento marcante em sua vida. O propósito deste encontro foi o de trabalhar com *feed-back*, níveis de abertura, níveis de escuta, relacionamento com os outros. Descreve esse encontro como “*Bárbaro*” (sic). Resolveu desenvolver-se mais nessa área, para poder compartilhar dessa experiência com outras pessoas.

João descreveu seu percurso nessa preparação, no intuito de envolver colegas e familiares nessa empreitada, e se coloca como “*compulsivo-obsessivo (...), vou entrar de cabeça pra desenvolver este conhecimento*” (sic). Participou desses cursos durante dois anos, “*numa imersão total, tinha rituais e tinha coisas assim, que eu me entreguei, fiz tudo que podia*” (sic).

Contou que nessa época teve diversas brigas com sua esposa, que chegou a ficar indignado com a posição dela de discordar do caminho no qual ele estava envolvido, até o momento em que ela colocou ponto final nessa história de ele tentar impor o seu modo de pensar para a família, pois ele estava completamente imerso e não percebia muitas coisas que fazia.

Em 2000, em um momento de grande indecisão e agonia dada a instabilidade na empresa, não sabia que caminho profissional seguir, estava dirigindo na Anchieta após um dia de trabalho, olhou para o céu e falou “*Deus, puxa vida, olha eu me rendo, eu estou perdido, não sei o que eu faço. (...) Peço uma ajuda, eu peço alguma resposta, (...)*” (sic). No dia seguinte, logo pela

manhã, seu colega que no passado o presenteara com a Bíblia ligou e perguntou muitas vezes se estava tudo bem e pediu que lesse um trecho específico da Bíblia que falava sobre gnosticismo. João conta que ficou muito abalado com a leitura e até ligou para o amigo para conversar sobre o assunto. Este respondeu “*João, você não entendeu ainda?*” (sic). João ficou desconcertado, mas conformado, disse que não era necessário falar mais nada e descreveu esta experiência como “*reveladora*” (sic), pois ele fez um pedido e foi atendido. Disse ainda que outras coisas também foram se encaixando.

Em fevereiro de 2001, João foi para o Japão a trabalho e, ao retornar, passou por um novo período de grande *stress* na empresa. Ao descrever esta fase, João ficou extremamente agitado fisicamente e na forma de falar, com idas e vindas no seu relato. Disse que estava com excesso de trabalho, não dormia, levava serviço para casa, trabalhava nos finais de semana, participava de reuniões exaustivas e as diversas alterações nas regras da empresa, muitas vezes “*(...) é como se meu chão sumisse, né, o que está acontecendo?*” (sic).

Em junho de 2001 teve um infarto. Relatou que após uma discussão muito séria na empresa não se sentiu bem, passou pelo ambulatório e foi dispensado para ir para casa. No dia seguinte pela manhã, novamente na empresa, teve outro mal-estar e o levaram para o hospital. João permaneceu sete dias internado na UTI, monitorado, fazendo todos os exames e procedimentos necessários. Neste momento do relato, muitas vezes João levantou as mãos para o alto, gesticulando como a dizer que estar no hospital no momento do infarto havia sido providência divina.

No hospital achou muito interessante um grupo específico de enfermeiras, que no momento da troca de turno se abraçavam, perguntavam se alguém estava com algum problema e faziam uma oração. Falou de uma enfermeira em específico que era a responsável por essa corrente de orações. Disse que ela tinha uma “*coisa*” (sic) em seu olhar, nos gestos e na fala. João esperava ansioso a hora em que esta enfermeira chegava para poderem conversar. Durante uma conversa ela falou que existia um motivo para ele estar lá, que provavelmente era um sinal de que ele precisava se cuidar, pois,



pelas visitas que ele recebia ela percebia que ele estava sempre cuidando dos outros. João relata que foi um momento de muita emoção e de grande ensinamento, pois ele não poderia amar o próximo, se não se amasse. João mantém contato com esta enfermeira até hoje, se comunicam pela internet e ele acredita que existem coisas que “vão se conectando” (sic).

Quando o questionei sobre suas experiências religiosas quando da vivência de uma situação de *stress* que culminou em um infarto, João respondeu que com o infarto e ao conhecer a enfermeira começou a perceber que, “(...) *nossa! Então pra mim Deus é assim, sempre esteve presente, sempre está presente, né? Então tudo aquilo que eu percebi que eu achava que EU [ênfatisou] tinha o poder na mão, que Eu, resolvia as coisas, que Eu... comecei a perceber que tem um ..., é uma coisa muito sutil, né?*” (sic).

João ficou afastado da empresa por três meses e ao retornar mudou sua atitude no trabalho. Passou a trabalhar as horas contratadas e de forma diferente. Nesse período, sua esposa o incentivou a voltar a estudar, porém colocou limites quanto aos cursos alternativos que sempre escolhia fazer. Ela sugeriu que ele fizesse um curso de Psicologia e, após pesquisar sobre o curso e faculdades iniciou o curso. João fala que não teve espaço para falar sobre religiosidade ou espiritualidade durante o curso de Psicologia.

Neste momento do relato, João retomou algumas situações do passado, experiências com a religião que o levaram a concretizar que ela era o caminho. Contou uma situação que viveu com um rapaz da empresa, no fim da década de 1970. Esse rapaz era dependente químico e estava passando por um momento muito complicado em sua vida pessoal e profissional. João, mobilizado com a situação do rapaz, se propôs a conversar com ele e durante a conversa utilizou os ensinamentos aprendidos na Seicho No Ie para ajudá-lo. Contou que foi bem sucedido nesse processo.

Disse que passou a questionar-se sobre o sentido da vida, e a religião mostrou a ele que nos momentos difíceis, em que achamos que não temos mais saída, é necessário ter coragem e humildade para pedir ajuda. “*Foi a hora*

*que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não e eu até hoje falo assim, gente eu não posso né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né. Que se você tem essa fé de que, realmente, uma revelação que me foi dada” (sic).*

Nos últimos tempos, João passou a freqüentar várias igrejas, várias religiões para compreender um pouco mais sobre o assunto e para praticar a aprendizagem que teve no passado de não julgar. Disse que não gostava quando chegava a alguma dessas igrejas e insistiam que lá ele havia encontrado o caminho, sentia como se estivesse sendo seduzido para seguir tal ou qual denominação. Não estava em busca de uma crença. Afirmou que já tem sua crença formada, aquela que foi pregada há 2000 anos, que “(...) é o amor incondicional a um Deus que eu tenho, que eu creio. (...) é essa religião. Então tudo aquilo que se eu tiver em sintonia com aquilo que é o mais sagrado, que eu sei que, sem esse princípio, nada disso tem sentido, né?”(sic). Disse que todas as religiões levam para o princípio de que existe um Deus no qual você crê.

João falou sobre sua escolha e atitude no que diz respeito à crença em Deus. Disse que não poderia definir Deus:

*(...) quando eu falo para você eu creio, né em Deus que é o meu Deus, então é assim é uma coisa que é diferente do que chegar a falar assim, olha, mas que Deus que é este? Eu não tenho como definir isto pra você, eu não tenho como fazer isto. Mas eu tenho aqui. [coloca mão no peito] Aquele que me deu essa oportunidade, porque eu pedi, Ele me revelou. Essa revelação é muito pessoal (sic).*

Disse que percebe essa revelação em outras pessoas, quando elas vão ao encontro de uma coisa que está dentro de si, e não fora. Para ele, trata-se de uma atitude de entrega.

*(...) Só que eu percebi também que estas revelações têm ocorrido em várias situações em várias pessoas da mesma forma. Quando? Quando ela efetivamente, ela vai de encontro com uma coisa que tá aqui dentro, não lá fora, aqui dentro (sic).*

## **6.2. Análise da entrevista**

### **6.2.1. Colocações a respeito do tema**

- A) Quando estava cursando o último semestre do curso técnico, João entrou em contato através de um amigo com a Seicho No Ie. Relatou que o primeiro tema que leu nas revistas da Seicho No Ie falava sobre o amor aos pais. Conta que ficou muito confuso e angustiado, pois lembrou a sua revolta contra o seu pai.
- B) Ao se mudar para São Paulo, começou a freqüentar os encontros da Seicho No Ie, nos quais se sentia confortável, pois além de gostar do pensamento filosófico que era apresentado, o local físico era muito agradável.
- C) Nas reuniões sempre era enfatizado que todos os homens são filhos de Deus; sendo assim, são de natureza perfeita, seres puros, desde que se tenha fé e acredite-se neste ensinamento.
- D) Foi na Seicho No Ie que João percebeu que precisaria saber perdoar.
- E) Falou que nesse período em que freqüentou a Seicho No Ie foi repensando a questão do amor para com o semelhante e a possibilidade de lidar com o perdão.
- F) Folheando a Bíblia parou em uma passagem de Mateus 7.1, “*Não julgueis para não ser julgado*” (sic) e se incomodou muito com esta passagem, pois sabia que o tempo todo julgava.

- G) Em um momento de grande indecisão e agonia dada a instabilidade na empresa, não sabia que caminho profissional seguir, estava dirigindo na Anchieta após um dia de trabalho, olhou para o céu e falou: *“Deus, puxa vida, olha eu me rendo, eu estou perdido, não sei o que eu faço. (...) Peço uma ajuda, eu peço alguma resposta, (...)”* (sic).
- H) Seu colega (...) pediu que lesse um trecho específico da Bíblia que falava sobre gnosticismo. João conta que ficou muito abalado com a leitura e até ligou para o amigo para conversar sobre o assunto. Este respondeu *“João, você não entendeu ainda?”* (sic). João ficou desconcertado, mas conformado, disse que não era necessário falar mais nada e descreveu essa experiência como *“reveladora”* (sic), pois ele fez um pedido e foi atendido.
- I) No momento do relato do infarto que sofreu, em uma situação de excesso de pressão no trabalho, muitas vezes João levantou as mãos para o alto, gesticulando como a dizer que estar no hospital no momento do infarto havia sido providência divina.
- J) A enfermeira responsável pela corrente de orações, na UTI, falou a João que existia um motivo para ele estar lá, que provavelmente era um sinal de que ele precisava se cuidar. João relata que foi um momento de muita emoção e de grande ensinamento, pois ele não poderia amar o próximo, se não se amasse.
- K) Ao falar sobre suas experiências religiosas durante a vivência de uma situação de *stress* e que culminou em um infarto, João disse que com o infarto e ao conhecer a enfermeira começou a perceber que, *“(...) nossa! Então, pra mim Deus é assim, sempre esteve presente, sempre está presente, né? Então tudo aquilo que eu percebi, que eu achava que EU [ênfatisou] tinha o poder na mão, que Eu resolvia as coisas, que Eu ... comecei a perceber que tem um..., é uma coisa muito sutil, né?”* (sic).

- L) Durante o relato, João retomou algumas situações do passado, experiências com a religião que o levaram a concretizar que ela era o caminho.
- M) João relatou uma vivência que teve com um rapaz da empresa, que estava passando por um momento muito complicado em sua vida pessoal e profissional. Durante a conversa, João, utilizou os ensinamentos aprendidos na Seicho No Ie para ajudá-lo e foi bem sucedido nesse processo.
- N) Questionou-se sobre o sentido da vida e a religião mostrou a ele que nos momentos difíceis, em que achamos que não temos mais saída, é necessário ter coragem e humildade para pedir ajuda. *“Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não, e eu até hoje falo assim, gente eu não posso, né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né. Que se você tem essa fé de que, realmente, uma revelação que me foi dada”* (sic).
- O) Afirmou que já tem sua crença formada, aquela que foi pregada há 2000 anos, que *“(...) é o amor incondicional a um Deus que eu tenho, que eu creio. (...) é essa religião. Então tudo aquilo que se eu tiver em sintonia com aquilo que é o mais sagrado, que eu sei que sem esse princípio, nada disso tem sentido, né?”*(sic).
- P) Disse que todas as religiões levam para o princípio de que existe um Deus no qual você crê.
- Q) João falou sobre sua escolha e atitude no que diz respeito à crença em Deus. Disse que não poderia definir Deus. *“Eu não tenho como definir isto pra você, eu não tenho como fazer isto. Mas eu tenho aqui. [coloca mão no peito] Aquele que me deu essa oportunidade, porque eu pedi, Ele me revelou. Essa revelação é muito pessoal”* (sic). Disse que percebe essa revelação em outras pessoas, quando elas vão ao

encontro de uma coisa que está dentro de si, e não fora. Para ele trata-se de uma atitude de entrega.

### **6.2.2. Significados das colocações a respeito do tema**

**A) Quando estava cursando o último semestre do curso técnico entrou em contato através de um amigo com a Seicho No Ie. Relatou que o primeiro tema que leu nas revistas da Seicho No Ie falava sobre o amor aos pais. Conta que ficou muito confuso e angustiado, pois lembrou a sua revolta com o seu pai.**

João confronta suas emoções e comportamentos com as colocações da Seicho No Ie e fica angustiado sentindo necessidade de rever suas posições. A Seicho No Ie apresenta-se como possibilidade de “purificação” das experiências negativas.

**B) Ao se mudar para São Paulo, começou a freqüentar os encontros da Seicho No Ie, nos quais se sentia confortável, pois além de gostar do pensamento filosófico que era apresentado, o local físico era muito agradável.**

João busca conforto na religião tanto do ponto de vista físico como intelectual. Sente que o pensamento que lhe é apresentado auxilia na compreensão de suas próprias experiências.

**C) Nas reuniões sempre era enfatizado que todos os homens são filhos de Deus, sendo assim são de natureza perfeita, seres puros, desde que se tenha fé e acredite-se neste ensinamento.**

A Seicho No Ie possibilita a João um sentimento de pertencer a uma comunidade e dá sentido à sua humanidade, pois ele é filho de Deus.

**D) Foi na Seicho No Ie que João percebeu que precisaria saber perdoar.**

Na Seicho No Ie João encontra a possibilidade de rever e reavaliar a si mesmo, entrando em contato com um potencial espiritual que aponta para mudanças na sua vida subjetiva e suas relações familiares. A relação com a religião possibilita purificação, crescimento e evoca emoções positivas que conduzem à aquisição de novos comportamentos. Estabelece parceria com a Seicho No Ie, observando que há o que aprender e que pode fazê-lo.

**E) Falou que nesse período em que freqüentou a Seicho No Ie foi repensando a questão do amor com o semelhante e a possibilidade de lidar com o perdão.**

A Seicho No Ie proporciona efeitos benéficos para João. Ele enfrenta a possibilidade de perdoar e de ser perdoado. Aproxima-se de emoções positivas e revê, a partir delas, suas relações com as outras pessoas. Dessa forma vai estabelecendo parceria e co-responsabilidade na resolução dos problemas.

**F) Folheando a Bíblia parou em uma passagem de Mateus 7.1, “*Não julgueis para não ser julgado*” (sic) e se incomodou muito com esta passagem, pois sabia que o tempo todo julgava.**

A Seicho no Ie permite que João se aproxime de aspectos negativos de seu modo de existir simultaneamente, proporciona-lhe ajuda, direção e apoio para mudança. Encontra essa direção na literatura na qual passa a buscar auxílio.

**G) Em um momento de grande indecisão e agonia dada a instabilidade na empresa, não sabia que caminho profissional seguir, estava dirigindo na Anchieta após um dia de trabalho, olhou para o céu e falou “*Deus, puxa vida, olha eu me rendo, eu estou perdido, não sei o que eu faço. (...) Peço uma ajuda, eu peço alguma resposta (...).*” (sic).**

Ao reconhecer seus limites, João recorre a Deus em atitude de súplica e rendição. Busca encontrar em Deus amor, cuidado e direção para a sua vida profissional.

**H) Seu colega (...) pediu que lesse um trecho específico da Bíblia que falava sobre gnosticismo. João conta que ficou muito abalado com a leitura e até ligou para o amigo para conversar sobre o assunto. Este respondeu “*João você não entendeu ainda?*” (sic). João ficou desconcertado, mas conformado, disse que não era necessário falar mais nada e descreveu esta experiência como “*reveladora*” (sic), pois ele fez um pedido e foi atendido.**

Para João, a súplica estabelece conexão com forças transcendentais, e a literatura religiosa oferece conforto. João atribui significados transcendentais a fatos de sua vida, sente-se ouvido por Deus e confia em suas indicações. A ligação que estabelece com o transcendente permite-lhe encontrar novos significados e caminhos para enfrentar seus problemas.

**I) No momento do relato do infarto que sofreu, por motivos de excesso de pressão no trabalho, muitas vezes, João levantou as mãos para o alto, gesticulando como a dizer que estar no hospital no momento do infarto havia sido providência divina.**

João relaciona ajuda divina com saúde física e considera que a vida é protegida por Deus. Encontra, assim, significados benéficos mesmo em sua doença e vê a ajuda humana como complemento do auxílio divino.

**J) A enfermeira que era responsável pela corrente de orações, na UTI, falou a João que existia um motivo para ele estar lá, que provavelmente era um sinal de que ele precisava se cuidar. João relata que foi um momento de muita emoção e de grande ensinamento, pois ele não poderia amar o próximo, se não se amasse.**

João reconhece que os significados positivos que atribui à sua doença são compartilhados por uma enfermeira que também é religiosa, e emociona-se ao se sentir compreendido. A comunidade religiosa permite que avalie o seu modo de compreender aos outros e a si mesmo. Compartilhar significados com Deus e com os outros é fonte de conforto espiritual, de sentimentos e emoções positivas.



**K) Ao falar sobre suas experiências religiosas quando o *stress* da situação o levou ao infarto, João disse que com o infarto e ao conhecer a enfermeira começou a perceber que, “... *nossa! Então pra mim Deus é assim, sempre esteve presente, sempre está presente, né? Então tudo aquilo que eu percebi, que eu achava que EU (ênfatisou) tinha o poder na mão, que Eu, resolvia as coisas, que Eu... comecei a perceber que tem um..., é uma coisa muito sutil, né?” (sic).***

Ao perceber Deus presente em sua vida, João pode compartilhar a responsabilidade por sua existência, diminuindo as expectativas e exigências em relação a si mesmo. A parceria com Deus, a sua proximidade e a possibilidade de buscar apoio e proteção diminui o estado de tensão interna e o *stress*.

**L) Durante o relato, João retomou algumas situações do passado, experiências com a religião que o levaram a concretizar que ela era o caminho.**

João apresenta sua aderência à religião como um processo para o qual foram contribuindo vários fatos. A religião foi adquirindo através desses fatos um significado positivo em sua vida.

**M) João relatou uma vivência que teve com um rapaz da empresa, que estava passando por um momento muito complicado em sua vida pessoal e profissional. Durante a conversa, João, utilizou os ensinamentos aprendidos na Seicho No Ie para ajudá-lo e foi bem sucedido neste processo.**

As suas crenças religiosas o auxiliaram a estabelecer relacionamentos colaborativos com seus colegas.

**N) Questionou-se sobre o sentido da vida e a religião mostrou a ele que nos momentos difíceis, em que achamos que não temos mais saída, é necessário ter coragem e humildade para pedir ajuda. “*Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não e eu até hoje falo assim, gente eu não posso, né, colocar em xeque uma coisa que eu creio***

**hoje, né. Que se você tem essa fé de que realmente, uma revelação que me foi dada” (sic).**

A adesão à religião desloca João de uma posição de auto-suficiência para uma posição mais realista na qual pode pedir e receber ajuda. Ao mesmo tempo, sente-se privilegiado diante de Deus e considera que as experiências religiosas que viveu e a transformação decorrente são uma dádiva divina. Os efeitos da mudança são tão positivos que João considera que devem ser conservados e que sua crença não deve ser posta em dúvida.

**O) Afirmou que já tem sua crença formada, aquela que foi pregada há 2000 anos, que “... é o amor incondicional a um Deus que eu tenho, que eu creio. (...) é essa religião. Então tudo aquilo que se eu tiver em sintonia com aquilo que é o mais sagrado, que eu sei que sem esse princípio, nada disso tem sentido, né?”(sic).**

A religião torna-se o eixo de referência que dá sentido à sua vida. Ele a insere na história de humanidade em um tempo que a ultrapassa.

**P) Disse que todas as religiões levam para o princípio que existe um Deus no qual você crê.**

Ao fazer essa afirmação, João mostra que as religiões para ele não são instituições sociais, mas sim sistemas que propiciam a experiência de crer. Entre os vários significados que a religião possui para ele, a experiência de acreditar parece nuclear.

**Q) João falou sobre sua escolha e atitude no que diz respeito à crença em Deus. Disse que não poderia definir Deus. “Eu não tenho como definir isto pra você, eu não tenho como fazer isto. Mas eu tenho aqui. (coloca a mão no peito) Aquele que me deu essa oportunidade porque eu pedi, Ele me revelou. Essa revelação é muito pessoal” (sic). Disse que percebe esta revelação em outras pessoas, quando elas vão ao encontro de uma coisa que está dentro de si, e não fora. Para ele trata-se de uma atitude de entrega.**

A experiência religiosa para João não é uma experiência racional. Trata-se de uma vivência que ele sente como algo que lhe foi dado. Reconhece a mesma experiência em outras pessoas. Descreve-a como sendo um contato consigo mesmo, a entrega simultânea a si mesmo e a Deus.

## CAPÍTULO VII

### INTERPRETAÇÃO DAS ENTREVISTAS DE DANIEL E JOÃO

Daniel demonstra tranquilidade e satisfação ao falar sobre as formas como a religião está presente em sua vida. Mantém um diálogo constante, uniforme, demonstrando a todo instante convicção em seu discurso.

João, com um discurso mais desorganizado, demonstra mais ansiedade ao falar do assunto, não consegue manter uma única linha de raciocínio, emendando um assunto no outro, de forma que, aparentemente, não há uma conexão lógica entre eles.

Ambos se utilizam da religiosidade para enfrentar situações mais delicadas em suas vidas de forma diferente. Pargament, (1997, p. 32) confirma que a religião tem diferentes significados para diferentes pessoas, pois se constitui num processo de “busca de significados através de caminhos relacionados ao sagrado”.

Quando as pessoas se voltam para a religião para lidar com o *stress*, acontece o  *coping* religioso espiritual. Refletindo sobre este conceito utilizado por Pargament, 1997, vejo que os dois colaboradores, Daniel e João, utilizam a religião, a espiritualidade ou a fé para lidar com o *stress* e as conseqüências negativas dos problemas da vida.

Todas as colocações significativas relacionadas ao tema e destacadas das sínteses de Daniel e João enquadram-se no que Pargament (2000) chama de estratégias de *coping* religioso espiritual positivo. Essas estratégias positivas manifestaram-se como busca de amor e proteção de Deus, conexão com forças transcendentais, busca de conforto e ajuda na literatura religiosa e trouxeram efeitos benéficos. A busca de perdão e de perdoar, orar pelo bem-estar próprio e dos outros, reavaliar positivamente as situações e resolver os problemas em colaboração com Deus foram atitudes demonstradas ao longo das entrevistas.

Em nenhum momento da entrevista João ou Daniel apresentaram descontentamento em relação a Deus, consideraram as situações de dificuldade pelas quais passaram como punições divinas ou duvidaram da existência de Deus. Em outras palavras, não se valeram de estratégias correspondentes ao *coping* religioso espiritual negativo como apresentado por Pargament (2000).

O estilo de *coping* religioso que permeou as entrevistas de Daniel foi o Estilo de Colaboração, que também apareceu nas entrevistas de João. Segundo Pargament, 1988, neste estilo de *coping* religioso espiritual a pessoa se posiciona em parceria com Deus na busca de solução e controle do problema. A pessoa atua frente às dificuldades e também conta com a atuação de Deus.

Daniel vê Deus como próximo, amigo, e estabelece uma relação de intimidade e de proximidade com Ele. Relaciona positivamente as suas experiências às suas crenças, o que reafirma sua relação de confiança e de convivência com Deus, e é a partir Dele que se relaciona com os fatos de sua vida. Esta sua visão determina a relação que Daniel estabelece com Deus. Segundo Brusca (2004)

*Para a pessoa religiosa, os valores religiosos e a visão de mundo baseada na idéia de que há uma realidade espiritual e de que as experiências espirituais fazem diferença no comportamento podem influenciar a sua compreensão da realidade, sua identidade e sua capacidade de interagir com o mundo*

Uma passagem da entrevista de Daniel que ilustra esta relação de confiança e parceria com Deus e o estilo de *coping* religioso espiritual de colaboração, é quando diz que nos momentos difíceis que passou, sempre considerou que “*se não for providência de Deus, é permissão Dele*” (sic).

As duas palavras mais proeminentes de sua fala são providência e permissão. Segundo o dicionário Aurélio, 1999, providência é “1. A suprema sabedoria com que Deus conduz todas as coisas”. Quanto à palavra *permissão* o mesmo dicionário apresenta “1. Ato ou efeito de permitir, consentimento, licença, autorização; 2. Figura pela qual se deixa aos ouvintes ou adversários a decisão de algo”. Assim, quando Daniel se posiciona desta forma, assume a responsabilidade de decidir por algo concedido por Deus. Nos momentos de dificuldade, Daniel atua sob a providência e com a permissão de Deus, entregando-se e absorvendo a concessão divina.

Nesta colocação, Daniel serve-se de alguns dos modos de conservação dos *coping* religiosos espirituais apresentados por Pargament (2007): mantém uma reavaliação espiritual benevolente das situações difíceis, percebe significados favoráveis nas mesmas, compartilha suas aflições com Deus, busca cuidados e liga-se ao sagrado.

Outra afirmação de Daniel que mostra o seu estilo de *coping* religioso espiritual de colaboração é quando coloca que em todos os momentos de sua vida pede “*direção pro Senhor, sempre, independente da situação eu gosto de colocar em oração*”. Daniel explicita sua busca por orientação e cuidados divinos nas situações que enfrenta e considera esta ligação com o transcendente como indispensável para sua maneira de viver a vida.

João também se utiliza do estilo de *coping* religioso espiritual de colaboração, porém de forma diferente de Daniel. João estabelece parceria e colaboração com as idéias religiosas de forma racional e, durante grande parte de sua vida, buscou ajuda para significar suas experiências em textos, workshops, livros e palestras.

Em vários momentos da entrevista, João destaca vivências que teve com a Seicho No Ie. Relata que no início de seu trajeto, quando ainda cursava o ensino técnico, leu em uma revista da Seicho No Ie, um artigo que falava de amor aos pais. Diz que nesse momento ficou muito confuso e angustiado, pois lembrou que sentia uma revolta contra o seu pai. Já concluído o curso técnico, ao mudar-se para São Paulo, continuou a freqüentar os encontros da Seicho No Ie, pois gostava do pensamento filosófico como também do local físico, que era muito agradável. Conta que, nestes encontros, sempre era enfatizado que todos os homens são filhos de Deus, sendo assim são de natureza perfeita, seres puros, desde que se tenha fé e se acredite neste ensinamento. João relata que foi na Seicho No Ie que percebeu que precisava saber perdoar, como também repensou a questão do amor para com o semelhante e a possibilidade de lidar com o perdão.

Nos encontros e ensinamentos da Seicho No Ie, João encontrou apoio espiritual, que lhe proporcionou efeitos potencialmente benéficos. Ao encontrar conforto e renovação da confiança nos cuidados que esta instituição filosófico-religiosa lhe oferecia, percebeu a possibilidade de resolver seus problemas em parceria com Deus, encontrando sentido em sua ligação com o transcendente.

Este movimento e envolvimento com o sagrado iniciou um processo transformador em sua vida. Encontrou possibilidades de mudança de sentimentos associados a ofensas, raiva e mágoas, resultando em mudanças refletidas em suas atitudes para consigo mesmo e para com os seus próximos. Suas crenças religiosas ofereceram uma visão de mundo que deu um sentido positivo às suas experiências.

A busca de orientação na literatura religiosa é outro aspecto do *coping* religioso espiritual positivo, utilizado por João e mencionado em seu relato. João fala de uma ocasião na qual, ao folhear a Bíblia, deparou-se com a passagem de Mateus 7.1., “*Não julgueis para não ser julgado*”. Disse que se incomodou muito com esta passagem, pois sabia que o tempo todo julgava. Ao se abrir para a profundidade desta frase, João pode ressignificar suas atitudes perante diferentes situações vividas. Esta busca de crescimento, evolução e conscientização através de reflexões foi essencial no encontro de sentido para a sua vida.

Durante a entrevista, João contou sobre um rapaz da empresa que passava por um momento complicado em sua vida profissional e pessoal. Ele dispôs-se a dar apoio a este rapaz e se utilizou dos ensinamentos aprendidos na Seicho No Ie para ajudá-lo, tendo sido bem sucedido neste processo. Este é um dos modos de conservação do *coping* religioso espiritual, apresentado por Pargament. Trata-se de Ajuda Espiritual. A pessoa se envolve e busca dar apoio e conforto espiritual a outros. É um envolvimento voluntário em uma atividade pelo bem-estar do próximo, com o objetivo de conforto espiritual. João aprendeu na Seicho No Ie que é possível atuar socialmente pelo bem estar de outras pessoas.

Daniel também se utiliza da literatura religiosa na resolução de seus problemas, prática que lhe evoca emoções positivas e abre a possibilidade de encontrar sentido na ligação com o sagrado. Daniel relatou que em determinada ocasião, na vivência da situação de *stress* na empresa, quando precisou procurar a diretora geral para entender a nova dinâmica das atividades, fez uma analogia entre a situação vivida na empresa e uma passagem da Bíblia. Ele diz que,

*Moisés, ele está muito conturbado, né, porque tem muitas pessoas falando com ele, levando problemas, levando situações e uma outra figura, o sogro dele, chamado Jetro, fala assim, Moisés, você precisa separar os maiores de dez, de cem, de mil e aí foi o primeiro organograma que eu consigo imaginar (ele ri enquanto fala).*



*Moisés lá em cima, o presidente lá daquela equipe enorme de pessoas dividindo ó, estes dez vão me responder, que estes cem vão responder para estes dez e mil pro cem. Então, neste momento eu lembrei, pera aí, então qual o problema, então, vou conversar primeiro com o diretor, com a diretora, né, e vamos separar, vamos fazer isto e isto. Então as leituras bíblicas, eu considero importante pro nosso dia a dia, então se estou passando por algum problema, algum desafio eu tento imaginar, será que a Bíblia tem algum fato desta situações? ( sic).*

Esta colocação de Daniel mostra que o conhecimento que ele tem do texto bíblico o auxilia a enfrentar os problemas com que se depara ao longo de sua vida. Ele busca recursos em sua religião e conhecimento para lidar com ou entender melhor a situação vivida, ampliando seu universo de possibilidades de enfrentar dificuldades. Especificamente na situação acima, quando Daniel encontrava-se absorto no problema profissional, não vendo uma saída plausível, ao lembrar-se da passagem da Bíblia, vislumbrou uma abertura. Colocando-se em parceria com Deus, viu a possibilidade de encontrar um caminho rumo à solução do problema vivido. Segundo Brusca (2004),

*A Bíblia, para o religioso, é a revelação de Deus ao homem. Assim, os fatos ali registrados, além de considerados verdadeiros, são orientações morais, de conduta e de saúde. São os planos de Deus para o homem e nesse sentido são utilizados como diretrizes que norteiam a vida individual e familiar.(...) Ao aplicar as orientações bíblicas (...) sentem-se seguros, tendo um forte respaldo para suas ações uma vez que a Bíblia é a palavra de Deus.*

A mudança de perspectiva pessoal em relação à situação de *stress*, na qual a pessoa consegue momentaneamente afastar-se do problema e aproximar-se de Deus e dos ensinamentos religiosos é positiva. A vivência do *coping* religioso espiritual no qual a pessoa não nega o problema, não tenta fugir dele e encontra alívio, mesmo que temporário, em aspectos religiosos

promove sentimentos de cuidados e conforto junto ao sagrado, propiciando à pessoa oportunidades de transformação.

Além dos textos bíblicos, Daniel busca apoio na família e na igreja. Conta que em momentos de dificuldades relata na igreja a situação em que se encontra. Não fala de detalhes, porém, solicita a todos que orem juntos para a solução dos problemas que vivencia. Esta fala denota a facilidade que Daniel tem em buscar amor e cuidados nas pessoas do clero e nos membros de sua igreja, bem como buscar cuidados em sua relação com Deus. Estas atitudes são alguns dos modos de conservação do *coping* religioso espiritual apresentados por Pargament, (2007).

Como em outras situações, Daniel busca em outras pessoas, em instituições familiares ou sociais, ajuda espiritual. Procura orientação, pratica ações em busca da espiritualidade ou de uma maior conexão com esta. Esta postura promove transformações e ressignificações das situações conflituosas, ao longo de sua vida.

Em um determinado momento da entrevista, quando falava de suas atividades com a igreja, evangelização, em conjunto com sua família, Daniel colocou a mão sobre a Bíblia. Este movimento colabora para mostrar que crenças e práticas religiosas além de evocarem emoções positivas podem fornecer rituais que facilitam as transições da vida, e levam as pessoas a um estado de “purificação espiritual”.

Descansando o olhar na afirmação de Koenig (2001c), de que existem razões para a associação da religião, práticas e ritos religiosos com a saúde, considero importante destacar mais uma atitude descrita por Daniel em seu dia-a-dia na empresa. Quando chega ao escritório, Daniel vai a um lugar determinado e ora, pede a direção e a benção de Deus para ajudá-lo sempre. A busca de apoio e de cuidados, e a parceria que estabelece com Deus para resolução de problemas, são modos de conservação do *coping* religioso espiritual. Esta descrição do ritual que Daniel adota ao iniciar seu dia reforça

seu posicionamento pessoal perante Deus. Daniel busca constante apoio e maior conexão com Ele e espera cuidados e orientações positivas d'Ele.

Daniel vive a religião em todas as dimensões de sua vida, social, familiar, de trabalho, no convívio na igreja, enfim, a religião está totalmente integrada nos variados caminhos que Daniel percorre, tanto no enfrentamento de situações conflituosas quanto nas atividades cotidianas.

João seguiu um percurso diferente de Daniel para entregar-se a Deus. Quando se encontrou em um estado de indecisão e agonia frente à instabilidade que vivia na empresa, e não sabendo o caminho profissional a seguir, dirigindo seu automóvel após um dia de trabalho, João olhou para o céu e falou *“Deus, puxa vida, olha eu me rendo, eu estou perdido, não sei o que faço. (...) Peço uma ajuda, eu peço alguma resposta”* (sic). Claramente, nesse momento João assume que não tem controle da situação, que não vê possibilidades de saída sozinho e se rende totalmente aos cuidados de Deus. Percebe que seus recursos humanos não são suficientes para resolver os seus problemas, reconhece os seus limites e se entrega.

Nessa entrega, João busca apoio espiritual, espera encontrar em Deus cuidados, respostas, conforto. Busca orientação e roga pela intervenção divina. Segundo Pargament, 1997, quando a pessoa procura por um milagre ou intercessão divina, para resolução de problemas ou situações conflituosas, ela usa do estilo de  *coping* religioso espiritual de súplica.

O ato de redenção, de entrega, é uma experiência de confiança. Segundo AmatuZZi (1999),

*... a experiência básica (...) é na verdade a experiência de uma confiança fundamental, certamente tecida no aconchego da relação com os primeiros cuidadores (mãe, pai ou substitutos), mas transcendendo-a de certa forma. Trata-se da própria ‘experiência de confiar’, no que ela tem de mais básico e geral, capaz de tirar a pessoa de dentro de si mesma. Essa primeira “consciência” nasce,*

*pois, numa relação, num face a, envolto em clima de entrega. Isso está na base de todas as formas posteriores de fé verdadeira.*

Nesse movimento de redefinição da situação estressora através da ajuda espiritual vista como benéfica, João mostra, por meio de gestos, levantando a mão para o alto, que quando teve o infarto estava no hospital por providência divina.

Enquanto esteve internado no hospital, por causa de infarto, João conheceu e conversou muito com uma enfermeira que promovia correntes de orações na UTI. Ela falou a João que existia um motivo para ele estar lá, que provavelmente era um sinal de que ele precisava se cuidar. João relata que este foi um momento de muita emoção e de grande ensinamento, pois ele percebeu que não poderia amar o próximo se não amasse a si mesmo.

João diz que com o infarto, e ao conhecer a enfermeira, começou a perceber que, *“...Deus é assim, sempre esteve presente, sempre está presente, né? Então tudo aquilo que eu percebi, que eu achava que EU (ênfatisou) tinha o poder na mão, que Eu, resolvia as coisas, que Eu... comecei a perceber que tem um..., é uma coisa muito sutil, né?”*. Na vivência desta situação, João pôde olhar ao seu redor e perceber, com ajuda de terceiros, que era possível encontrar apoio, respostas e até mesmo conforto através do sagrado.

Esta situação foi transformadora em sua vida pois com ajuda da enfermeira e das orações entendeu que não era onipotente e onipresente para resolver os seus problemas, e que ele e Deus podiam manter parceria. A busca de significados como também a transformação de vida são dois dos objetivos-chaves do *coping* religioso espiritual que Pargament (1997) destaca. A busca de experienciar um senso de conexão com forças que transcendem o individual, a conexão espiritual, além de ampliar o sentido dado ao fato em si, também são modos de conservar o *coping* religioso espiritual.

Outro momento da entrevista em que João fez uso desse estilo de *coping* espiritual, o de súplica, foi quando se questionou sobre o sentido da própria vida. Contou que quando achou que sua vida profissional não tinha mais solução, não tinha saída, teve de ter coragem e humildade para pedir ajuda, movimento de entrega, de redenção. *“Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não e eu até hoje falo assim, gente eu não posso né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né? Que se você tem essa fé de que realmente, uma revelação que me foi dada.”* (sic).

Nesta passagem, observo que João, ao sentir-se impotente, ao acreditar que não tinha mais controle para o enfrentamento da situação, solicitou a Deus que cuidasse da situação, que o auxiliasse. O fato de que João viu seu pedido atendido confirmou a sua fé, o que o levou a poder ressignificar a situação de *stress* que estava vivendo. Koenig (2001a) relaciona saúde e religião, quando a crença da pessoa evoca emoções positivas frente à situação vivida.

Por fim posso afirmar que tanto Daniel como João mostram certeza quanto às suas crenças e práticas religiosas, e que estas estão presentes em diferentes tipos de manifestações e modos na solução das dificuldades encontradas ao longo de suas vidas. João buscou respostas nas idéias religiosas, inicialmente de forma racional. Estas estratégias foram dando à religião um sentido positivo. Porém, quando viveu um sentimento de impotência frente aos seus problemas, pôde se entregar e render-se aos cuidados de Deus. A partir dessa experiência João transformou e ressignificou suas crenças religiosas e passou a viver em parceria com Deus.

João afirma *“que tem sua crença formada, aquela que foi pregada há 2000 anos”,* que *“...é o amor incondicional a um Deus que eu tenho, que eu creio, (...) é essa religião. Então tudo aquilo que se eu tiver em sintonia com aquilo que é o mais sagrado, que eu sei que sem esse princípio, nada disso tem sentido, né?”* Diz que *“quando eu falo para você eu creio, né, em Deus que é o meu Deus (...). Eu não tenho como definir isto pra você, eu não tenho como fazer isto. Mas eu tenho aqui (coloca mão no peito), Aquele que me deu essa oportunidade porque eu pedi, Ele me revelou. Essa revelação é muito pessoal”.*

Diz que percebe esta revelação em outras pessoas, quando elas vão ao encontro de uma coisa que está dentro de si, e não fora. Para ele, trata-se de uma atitude de entrega transformadora

Já Daniel encerra a entrevista falando “...a religião muitas vezes separa os homens, mas a fé sempre vai ajuntar, porque qualquer dificuldade que você tenha, se você tiver fé e acreditar, isto vai ocorrer. E nunca será da mesma forma que nós pensamos, sempre será melhor. Então a fé, não é baseada em coisas que a gente vê, né?” (sic).

*“A espiritualidade não é algo que ocorre para além da esfera do humano, mas algo que toca em profundidade sua vida e experiência. A espiritualidade traduz a força de uma presença que escapa à percepção do humano, mas ao mesmo tempo provoca no sujeito o exercício de percorrer e captar esse sentido onipresente. Daí se poder falar em experiência espiritual enquanto movimento e busca do sentido radical que habita a realidade”*  
Faustino Teixeira, 2005

## **CAPÍTULO VIII**

### **CONCLUSÕES**

O objetivo deste trabalho foi compreender, a partir da abordagem fenomenológica, quais são os significados que assume a religiosidade para profissionais que atuam em empresas, quando da vivência de situações de *stress* e/ou *burnout*.

Sua realização foi muito importante para meu desenvolvimento pessoal. Ao longo da elaboração desta dissertação, percebi que as constantes mudanças feitas decorrentes da necessidade de ajustar continuamente a direção da pesquisa tendo em vista o meu objetivo, as dúvidas levantadas em orientação, a colaboração dos colegas, foram me lapidando no trânsito entre uma acadêmica curiosa e uma pesquisadora.

Manter o olhar no tema, a partir da visada fenomenológica, foi uma oportunidade única de crescimento, que se deu desde a busca do material para fundamentação teórica até o encontro, análise e interpretação dos relatos dos colaboradores.

No que diz respeito à fundamentação teórica, é importante destacar que grande parte do material acadêmico sobre *stress* e *burnout* foi produzido na área médica ou apoiado em conceitos médicos.

Como expus no início deste trabalho, não tratei das questões físicas, neurofisiológicas ou neuropsicológicas relacionadas ao *stress*. Sendo assim, a leitura do material disponível precisou ser muito cuidadosa, para poder

encontrar nele subsídios suficientes que me amparassem para a realização deste trabalho sem perder a postura de contemplar sempre o fenômeno.

A atitude de pesquisadora com olhar fenomenológico também amadureceu ao longo da realização desta dissertação. Pude confirmar a minha escolha por esta postura nos encontros com os colaboradores. Poder *estar* com cada um, *ouvi-los*, mergulhar em suas vivências e compreendê-las, conforme suas perspectivas foram experiências únicas e enriquecedoras que me ajudaram a abarcar a questão levantada nesta dissertação. Gostaria de destacar que esta vivência, tanto nos encontros como na análise e interpretação do material levantado, também contribuiu muito para o meu desenvolvimento pessoal enquanto psicóloga clínica.

Vivenciei muitas situações positivas ao longo deste processo. A mais proeminente foi a oportunidade de pertencer a um grupo de pesquisa voltado ao estudo das diferentes experiências religiosas para os indivíduos, grupos e sociedades, como também a possibilidade de conhecer, em palestras, seminários e congressos, profissionais de renome nacional e internacional dentro desta área que está em desenvolvimento em nosso país. Construir em parceria com outros um trabalho que vai além dos muros acadêmicos ultrapassou a apreensão racional do tema, enfim, me permitiu poder ser, estar e viver o que realmente sou, em meu trabalho profissional e acadêmico.

Porém, acredito ser importante também mencionar algumas dificuldades encontradas nesta jornada. Gostaria de olhar mais de perto o momento de escolha e convite aos colaboradores. Durante a realização do levantamento bibliográfico, conforme apurava meus conhecimentos a respeito do assunto encontrei diversos profissionais que me relatavam informalmente suas vivências de *stress* e até mesmo de *burnout* e falavam de como a religiosidade estava sendo importante para eles na superação daqueles momentos. Quando mencionava o trabalho que estava desenvolvendo, muitos se disponibilizavam a participar, outros se convidavam e alguns poucos declinavam do convite.



O que mais me chamou a atenção, no entanto, foi que ao contatar alguns desses profissionais para a realização das entrevistas, mesmo falando do sigilo que envolve a pesquisa, disseram que não gostariam de se expor, alegando que poderiam ser interpretados como “fracos” na organização em que trabalhavam por se utilizarem de seus sentimentos, experiência e crenças religiosas para o enfrentamento de situações de *stress*.

Sem ter o intuito de generalizar, acredito ser relevante mencionar que os profissionais que declinaram de suas participações eram católicos. Por outro lado, não tive dificuldades na realização da entrevista com um evangélico, Daniel, que desde o início se disponibilizou prontamente a falar sobre sua religiosidade.

Esta atitude de Daniel, de conceder a entrevista com tranquilidade e alegria, me chamou a atenção em oposição às dificuldades encontradas anteriormente com outros profissionais e confirmou o que Bruscajin (2004) comenta sobre a importância do testemunho para o cristão evangélico: “*Testemunhar também faz parte desse processo (forma de manter e aumentar a relação com Deus): é quando uma pessoa relata às outras alguma experiência de fé como resposta de oração, ou seja, ela testemunha sobre algo que Deus fez por ela*”. O testemunho exalta o poder de Deus. Ao reler a transcrição da entrevista, após entrar em contato com esta afirmação de Bruscajin, tendo a afirmar que a entrevista concedida foi um testemunho feito por Daniel sobre suas experiências religiosas.

Ao analisar individualmente as entrevistas, baseada nos parâmetros estabelecidos na fundamentação teórica, ficou clara a possibilidade e a riqueza de interpretá-las em conjunto. Essa forma de abordá-las evidenciou as diferenças e permitiu conhecer não apenas os significados que cada um deu às suas vivências religiosas frente a uma situação de *stress*, mas também os caminhos que cada um percorreu para lidar com as situações adversas que a vida lhes apresentou.

As crenças e práticas religiosas oferecem respostas às situações angustiantes da vida. Segundo Bruscajin (2004), *“As crenças religiosas afirmam o que entendem ser verdade, o que é bom e justo, dão às pessoas um quadro de referências e de valores que as ajuda a ver sentido no mundo”*.

Concordo com Bruscajin que a crença religiosa oferece ao indivíduo, independente do âmbito pessoal, social ou profissional em que se encontra, uma estrutura que pode influenciar ativamente a sua dinâmica na compreensão e na forma de lidar com os eventos da vida e nas escolhas do caminho a percorrer.

Daniel e João viveram situações estressantes em suas vidas profissionais, momentos com os quais cada um lidou de maneira própria, conforme seu estilo de vida e suas características pessoais.

Daniel demonstrou viver de forma madura e integrada as suas crenças e práticas religiosas. Elas o ajudaram a lidar com situações estressantes de maneira tranqüila, recorrendo sempre aos seus recursos para lidar com as pressões externas.

Seu sistema de crenças o auxiliou a atribuir sentido às adversidades, valorizar as relações interpessoais, contextualizar e dar sentido às situações de crise. Ajudou-o a manter um olhar positivo, ter iniciativa e perseverança e a manter sempre o otimismo para confrontar e resolver o que era possível.

A elaboração da síntese da entrevista de Daniel colaborou para a análise e interpretação da mesma, deixando mais claro o que já estava presente no momento da entrevista e na sua transcrição. O modo de vida de Daniel, que inclui seu universo religioso em todas as situações vividas, o auxilia na vivência de situações adversas.

Os recursos utilizados por João não foram expressos com tanta clareza como os de Daniel. Eu percebia, já durante a entrevista, que em diversos momentos, ele próprio não sabia ao certo que caminho seguir em seu relato.

Só me foi possível, ter acesso aos significados subjacentes a este universo de informações quando da elaboração da síntese, momento no qual após ler e reler a entrevista de João, pude organizar o conteúdo, compartilhar e esclarecer minhas dúvidas com minha orientadora e meu grupo de estudo para, por fim, analisar e interpretar o material.

Ao longo de sua vida, João percorreu um caminho no qual buscou sempre explicações racionais às situações que enfrentou, com pouco contato com seus aspectos vivenciais e intuitivos. Ao defrontar-se com situações conflituosas, João não conseguia acessar seus recursos internos e fazia uma busca quase frenética por recursos externos que o ajudassem a superar estes momentos. Sua procura por cursos, workshops, livros de auto-ajuda não o auxiliou de forma efetiva a vivenciar as situações adversas. Como comenta em sua entrevista, foi apenas em uma situação na qual ele viu sua vida em risco que ele viveu uma experiência de entrega, colocando-se frente a uma nova possibilidade, a de viver uma experiência religiosa no enfrentamento da adversidade.

Daniel e João, de forma diferente, vivenciaram a situação de *stress* e re-significaram estas situações através de experiências religiosas.

A vivência de situações de *stress* relatada por Daniel e o modo como a enfrentou dá respaldo e reafirma a sua religiosidade. Confirma que sua escolha por este caminho, feita ao longo de sua vida, é correta.

Já para João toda a vivência de *stress* e as experiências religiosas que nele ocorreram foram transformadoras e modificou o seu modo e estilo de vida. A percepção dos limites de suas possibilidades de lidar com as situações estressantes e a aceitação de uma possibilidade de ajuda espiritual mudaram a sua forma de viver. João começou a desenvolver um quadro de referências, após essa experiência, que o fez vislumbrar uma nova possibilidade em sua carreira profissional e um maior investimento pessoal no trânsito pela sua vida e no relacionamento com os seus familiares. João ressignificou uma série de

situações vividas e se sentiu mais preparado para enfrentar as próximas adversidades que a vida lhe apresentar.

O resultado dessas análises, o investimento que dediquei à realização desta dissertação, pelo aspecto transformador que teve em minha carreira, e porque não dizer em minha vida, me permitem afirmar que a religiosidade, quando vivida de forma positiva, oferece recursos que possibilitam reavaliar as situações e transformá-las positivamente e tem um papel significativo na vivência de situações de *stress* e/ou *burnout*.

Ao terminar esta dissertação, destaco a colocação de Forghieri (1993):

*Entretanto, não há uma verdade existente por si mesma, que proporcione ao ser humano nela fundamentar-se para efetuar as suas escolhas; existem apenas possibilidades que são confirmadas, ou não, em situações particulares, nas quais ele se comporta de um ou outro modo. (...) Ao escolher, contamos apenas com nossa abertura à compreensão de nossa vivência e à de nossos semelhantes, que nos colocam diante de possibilidades (...).*

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMATUZZI, M. M. Desenvolvimento psicológico e desenvolvimento religioso. In *Diante do Mistério – psicologia e senso religioso*. São Paulo: Loyola, 1999.
- ANCONA-LOPEZ, M. Religião e psicologia clínica: quatro atitudes básicas. In *Diante do Mistério – psicologia e senso religioso*. São Paulo: Loyola, 1999.
- ANTUNES, R. *Os sentidos do trabalho: Ensaio sobre a afirmação e negação do trabalho*. 6ª reimpressão. São Paulo: Bomtempo, 2003, p. 29-30.
- BAUMAN, Z. *Modernidade Líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. Burnout: O processo de adoecer pelo trabalho. In BENEVIDES-PEREIRA (Org.) *Burnout: Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002. p. 21-91.
- BERNARDE, C. *An Introduction to the Study of Experimental Medicine*, 1865. First English translation by Henry Copley Greene, published by Macmillan & Co., Ltd., 1927; reprinted in 1949. The Dover Edition of 1957 is a reprint of the original translation with a new Foreword by I. Bernard Cohen of Harvard University.

- BÍBLIA SAGRADA: Nova tradução na linguagem de hoje. São Paulo: Paulinas Editora, 2005.
- BRUSCAGIN, C. Família e Religião. In CERVENY, C. M. O. (Org.). *Família e ...comunicação, divórcio, mudança, resiliência, deficiência, lei, bioética, doença, religião e drogadição*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.
- CATALDI, M. J. G., *O stress no meio ambiente de trabalho*. São Paulo: LTr, 2002.
- COOPER, C. L. A natureza mutante do trabalho: o novo contrato psicológico e os estressores associados. In ROSSI, A. M.; PERREWÉ, P. L.; SAUTER, S. (Org.) *Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional*. São Paulo: Atlas, 2005.
- \_\_\_\_\_.; DEWE, P. *Stress: a brief history*. New York e Oxford: Blackwells, 2004.
- CROSSLEY, J. P.; SALTER, D. P. *A question of finding harmony: a grounded theory study of clinical psychologists experience of addressing spiritual beliefs in therapy*. *Psychol Psychother* V. 78 n. 3: 295-313, 2005.
- DEBORD, G. *A sociedade do espetáculo*. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997, p. 44.
- DEJOURS, C. *A loucura do trabalho*. Trad.: Paraguay, A. I. & Ferreira, L. L. 5ª. ed. São Paulo: Cortez – Oboré, 1992.
- DELEFOSSE, M. S.; Rouan, G. et coll. *Les methodes qualitatives en psychologie*. Paris: Dunod, 2001.
- DSM-III - *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. São Paulo: Manole, 1980.
- DSM-IV-TR™ – *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Trad. Claudia Dornelles. 4. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2002.

- EINSTEIN, A. In CREMA, R. *Análise transaccional centrada na pessoa ...e mais além*. São Paulo: Agora, 1985.
- FERREIRA, A. B. H. *Novo Aurélio Século XXI: o dicionário da língua portuguesa*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.
- FREUDENBERGER, H. J. Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, V. 30 n. 1: 159-169, 1974.
- FORGHIERI, Y. C. *Psicologia fenomenológica: fundamentos, métodos e pesquisa*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2004 (reimp. da 1ª ed. de 1993).
- FROST, Peter. *Emoções tóxicas no trabalho*. São Paulo: Futura, 2003.
- GEORGE, L. K.; LARSON, D. B.; KOENIG, H. G.; MC CULLOUGH, M. E. - Spirituality and health: what we know, what we need to know. *Journal of Social and Clinical Psychology* V. 19 n. 1: 102-116, 2000.
- GIORGI, A. Phenomenological Psychology. In SMITH et al. (Ed.), *Rethinking Psychology*. London: Sage Publication, 24-42, 1995
- GIOVANETTI, J. P. Psicologia existencial e espiritualidade In: AMATUZZI, M. M. (Org.). *Psicologia e espiritualidade*, São Paulo: Paulus, p. 129-145, 2005.
- HARRISON, B. J. Are you to burn out? *Fund Raising Management*, V. 30 n. 3: 25-28, 1999.
- JOÃO PAULO II. *Fides et Ratio: Aos Bispos da Igreja católica sobre as relações entre fé e razão*. Vaticano: 1998
- KOENIG, H. G. Handbook of religion and health: a century of research reviewed. *Oxford: University Press*, 2001.

- \_\_\_\_\_, Religion and Medicine IV: religion, physical health, and clinical implications. *International Journal of Psychiatry Med V.* 31 n. 3: 321-336, 2001a.
- \_\_\_\_\_, Religion and Medicine II: religion, mental health and related behaviors. *International Journal of Psychiatry Med V.* 31 n. 1: 97-109, 2001b.
- \_\_\_\_\_, Religion and Medicine III: developing a theoretical model. *International Journal of Psychiatry Med V.* 31 n. 2: 199-216, 2001c.
- \_\_\_\_\_; LARSON, D. B.; LARSON, S. S. Religion and coping with serious medical illness. *Ann Pharmacotherapy V.* 35: 352-359, 2001.
- \_\_\_\_\_; PARGAMENT, K. I.; NIELSEN, J. Religious coping and health status in medical ill hospitalized older adults. *Journal of Nervous and Mental Disease V.* 186 n. 9: 513-521, 1998.
- LAWLER, K. A.; YOUNGER, J. W. Theobiology: an analysis of spirituality, cardiovascular responses, stress, mood, and physical health. *Journal Religion Health V.* 41 n. 4: 347-362, 2002.
- LAZARUS, R. S. *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill, 1966.
- \_\_\_\_\_, From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44 p. 1-21, 1993.
- \_\_\_\_\_; FOLKMAN, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- LEVI, L. *Society, stress and disease*. V. 1: The psychosocial environment and psychosomatic diseases. London: Oxford University Press, 1971.
- LIDA, I. *Ergonomia. Projeto e produção*. São Paulo: Editora Edgard Blücher, 1993.



LIPP, M. E. N. *Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas: Papyrus, 1996.

\_\_\_\_\_, O modelo quadrifásico do stress. In LIPP, M. E. N. (Ed.), *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas*. p. 17-21, São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

\_\_\_\_\_, *O turbilhão da raiva: stress para si e para os outros* – Abertura Magna do II Congresso Brasileiro de Stress – Hotel Pestana – São Paulo 23/09/2005.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. *Trabalho: Fonte de prazer ou desgaste? Guia para vencer o estresse na empresa*. Campinas: Papyrus, 1999.

MASLACH, C. Burnout: a multidimensional perspective. In SCHAUFELI, W.B.; MASLACH, C.; MAREK, T. (Ed.) *Professional burnout: recent developments in theory and research*. Washington, DC: Taylor & Francis, 1993, p. 19-32

\_\_\_\_\_, Stress, burnout, and workaholism. In KILBURG, R.; NATHAN, P. E.; THORESON, R. W. (Orgs.). *Professionals in distress: Issues, syndromes, and solutions in psychology*. Washington: American Psychological Association, 1994, p. 53-75

\_\_\_\_\_, Entendendo o Burnout In ROSSI, A. M.; PERREWÉ, P. L., SAUTER, S. L. (orgs.) *Stress e qualidade de vida no trabalho: perspectivas atuais da saúde ocupacional*. São Paulo: Atlas, 2005 p. 41-55

MELEIRO, A. M. A. S. O stress do professor In LIPP, M. E. N. *O Stress do professor*. (Org.). Campinas: Papyrus, 2002.

MERLEAU-PONTY, M. (1952) *Ciência do homem e fenomenologia*. São Paulo: Saraiva, 1973.

MIOVIC, M.; MCCARTHY, M.; BADARACCO, M. A.; GREENBERG, W.; FITZMAURICE, G. M.; PETEET, J. R. Domains of discussion in psychotherapy: what do patients really want? *American Journal of Psychotherapy* V. 60 n. 1: 71-86, 2006.

OXFORD ENGLISH DICTIONARY (Shorter), 3. ed. Oxford: Clarendon Press, 1978.

PAIVA, G. J. AIDS, psicologia e religião: o estado da questão na literatura psicológica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* V. 14 n. 1: 27-34, 1998.

PARGAMENT, K. I. *The psychology of religion and coping: theory, research, practice*. New York: Guilford Press, 1997.

\_\_\_\_\_, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the sacred*. New York: Guilford Press, 2007.

\_\_\_\_\_; KENNEL, J.; HATHAWAY, W.; GREVENGOED, N.; NEWMAN, J.; JONES, W. Religion and the problem-solving process: three styles of coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*. V. 27 n. 1: 90-104, Mar., 1988.

\_\_\_\_\_; KOENIG, H. G.; PEREZ, L. M. The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology* V. 56 n. 4: 519-543, 2000.

SCHAUFELI, W.; ENZMANN, D. *The Burnout companion to study and practice – a critical analysis*. London: Taylor & Francis, 1998.

SELYE, H. A Syndrome Produce by Diverse Nocuous Agents. *Nature* n. 138, p. 32, 1936.

\_\_\_\_\_, *The Story of the adaptation syndrome*. Montreal: Acta, 1952.

TEIXEIRA, F – O potencial libertador da espiritualidade e da experiência religiosa In AMATUZZI, M. M. (Org.). *Psicologia e espiritualidade:– São Paulo: Paulus, 2005.*

- TIX, A. P.; Frazier, P. A. The use of religious coping during stressful life events: main effects, moderation, and mediation. *Journal Consulting & Clinical Psychology* V. 66 n. 2: 411-422, 1998.
- VIEIRA, S. I.; SCHÜLLER SOBRINHO, O. Estresse e sua Prevenção. Coord: VIEIRA, S. I. In *Medicina básica do trabalho*. v. IV, Curitiba: Genesis, 1995. p. 199 - 217.
- WONG-MCDONALD, A.; GORSUCH, R. L. Surrender to God: an additional coping style? *Journal of Psychology Theology*, V. 28 n. 2: 149-161, 2000.
- WORRALL, L.; COOPER, C. L. *Quality of working life survey*. Londres: Chartered Management Institute, 2001.

## **Anexos**

## ANEXO I

### TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA DE DANIEL

**Entrevistadora:** Boa tarde, Daniel, queria te agradecer a sua participação na minha pesquisa, quero te explicar um pouquinho qual é o intuito desta pesquisa. O tema é o significado da religiosidade em situações de *stress* e *burnout*, fazendo um recorte com pessoas que trabalham em empresas que assumem uma posição de decisão estratégica do negócio. Agradeço sua participação e gostaria de deixar claro que as questões da confidencialidade serão mantidas, com mudança de nome, você sendo citado, mas não sendo identificado. O.K.?

**Daniel:** O.K.. Boa tarde, eu que agradeço por estar contribuindo no seu trabalho, e vou falar o que eu passo e passei.

**Entrevistadora:** Você poderia me contar, me situar um pouco desta situação de *stress* que você já vivenciou e vivencia para eu poder compreender um pouco melhor.

**Daniel:** O.K. Eu trabalho na empresa há quase dois anos, mas pra falar um pouquinho do *stress* e nervosismo preciso contar da empresa anterior, da onde eu vim. Eu trabalhava em uma empresa muito menor, em uma empresa com 35 colaboradores que ficava uma hora da minha casa, de ônibus e eu fui convidado por esta empresa para trabalhar na mesma área, área da qualidade, porém com outro foco, a princípio, dar toda assistência ao sistema da qualidade.

**Entrevistadora:** Nesta empresa anterior?

**Daniel:** Na empresa anterior eu era o gestor da qualidade, só que era uma empresa muito menor da que eu trabalho atualmente. Bom, eu cheguei nesta empresa, interrompendo as minhas férias, que até então eu estava há alguns anos galgando as minhas férias, mas a proposta era trabalhar em uma empresa maior, com uma estrutura muito mais formada do que a empresa que eu trabalhava, porém mais distante, a distância era maior de tempo e o salário um pouco menor, porém quando eu vi a estrutura da empresa, não foi uma posição que eu tomei sozinho, junto com minha família, com a minha esposa, encarei este novo desafio. Os primeiros seis meses foram super tranquilos, que até então tinha uma estrutura, um organograma formado na empresa. Nestes seis meses eu aprendi bastante e ouvindo que a empresa estaria passando por uma reestruturação pelo nascimento de uma nova empresa do grupo, só que eu não sabia que seria tão radical. Depois de quase nove meses da minha entrada houve uma reestruturação por conta do nascimento da nova empresa e supervisores e gerentes foram desligados em dias. Então eu, que era assistente, tive que administrar, porém com os outros setores se desfazendo e ouvindo das pessoas que saíram, que estavam de saída (voz tensa) ééé, que a empresa não vai dar certo, que era hora de aproveitar e sair também. Ouvi muitos comentários destes na época, ééé, das pessoas que saíram e me ligavam para saber como a empresa estava e era hora de eu estar saindo também.

**Entrevistadora:** Então você estava sofrendo uma pressão do grupo?

**Daniel:** Sim, com certeza, hoje a empresa que eu trabalho tem unidades em outros municípios e outros estados e as pessoas ligavam, né, querendo saber o que estava acontecendo, porque os comunicados que chegavam eram demissão, demissão, demissão e isto os preocupavam também, né? Ééé, foi uma época muito complicada até pela estrutura, o andar onde eu trabalhava tinha três setores, eram três salas divididas e teve um momento que estava eu (falou rindo) e uma auxiliar nesta sala e os pedreiros tirando as divisórias por conta da reestruturação e do lay-out mesmo da sala.

**Entrevistadora:** Então, quando você entrou na empresa, era você e esta auxiliar?

**Daniel:** Não. Tinha eu, eu era assistente, tinha esta auxiliar e tinha a supervisora. Então a supervisora foi desligada, junto com outros supervisores e então ficou eu e esta auxiliar, que tinha um mês que estava com a gente e ela não sabia muito bem a sistemática da empresa, as atividades, só que as atividades continuavam, porém com a estrutura muito menor. (Silêncio)

Então este foi um ..., (breve silêncio), uma imagem que fica na minha mente, uma sala grande, eu e a auxiliar e os pedreiros tiram divisórias, tirando carpete, tirando computadores para levar para uma outra unidade, então isto foi muito chocante, e o telefone não parava, e pessoas perguntando o que estava acontecendo, pessoas das unidades.

**Entrevistadora:** Você tinha alguma informação dos gestores, como iria funcionar, ou você estava trabalhando num vazio?

**Daniel:** Não, na verdade eu, eu, no momento que eu vi as demissões, na semana seguinte eu procurei a diretora geral, marquei uma reunião junto com a secretária, a diretora me atendeu, nós conversamos bastante e a diretora me explicou o que estava acontecendo e disse que realmente houve certas demissões por conta do nascimento da nova empresa. É, antes disso, né, com a saída da minha supervisora, nós tínhamos uma superintendente que também foi desligada duas semanas depois, então eu respondia para uma supervisora que tinha uma superintendente e, de repente, nenhuma das duas estava mais na empresa. (Silêncio). Então, era, era... as pessoas que eu tinha como meu braço forte, que eu poderia contar, de repente eu não tinha mais, foi um momento muito delicado da empresa.

**Entrevistadora:** Como isto caminhou para você? Você teve que assumir novas responsabilidades, posturas? Como foi viver este momento?

**Daniel:** Ééé, paralelo a isto, a todas as mudanças que estavam acontecendo na empresa, é, com as pessoas perguntando o que estava acontecendo, tudo se desfazendo, sistemática de documentação sendo desfeitas por conta de pessoas, ééé, eu tive que encarar uma nova postura, é, até então eu era uma assistente, de uma área, e eu tinha que administrar esta área. Então fui buscar junto à diretoria, ao setor financeiro, buscar como era administrar esta área, se tinha um valor que poderia ser gasto, como era controlado eu fui realmente buscar e, em contrapartida, eu passava algumas atividades para a auxiliar, para que ela me ajudasse nisto, né, porque até então a supervisora fazia toda a parte de administração e nós estávamos no suporte e com esta queda eu tive que assumir até a postura mesmo. Passar comunicados, agendar algumas reuniões, para poder entender como funcionavam os outros setores, pra que não deixasse a empresa se desestruturar, por assim dizer. Mas foi um momento muito delicado, porque eu vinha de umas férias interrompidas de uma empresa que eu encontrei totalmente estruturada e, de repente, muda tudo. Então foi um momento delicado. Confesso que em uma determinada situação, uma das donas da empresa, ela marcou uma reunião com todos os gestores e eu participei desta reunião e ela disse que aquele que realmente quisesse sair, não teria problema, que faria toda parte de alocação no mercado, e naquele momento não foi interessante, eu quero ficar, eu quero pelo menos aprender. É o mínimo. Eu sempre, conversei sempre com a minha família, que o mínimo que a gente pode fazer em uma situação desta é aprender e é o que eu tenho feito, junto com outros benefícios que eu tenho ganho também, mas o aprender está sendo fantástico.

**Entrevistadora:** Você está me colocando que, dentro desta situação toda de uma desorganização, quase que de metas de gestão, de falta de pessoal, o seu grande ganho foi este aprendizado que você teve, mas você poderia me contar um pouquinho o dia-a-dia desta situações que você estava vivendo, me exemplificar de alguma forma, para eu poder compreender melhor o que você vivia?

**Daniel:** Bom, como eu disse, na minha entrada na empresa, eu vi uma empresa estruturada e foi até apresentado realmente um plano de carreira, em



que em determinado momento eu poderia subir. Passados nove meses da minha entrada, houve toda uma transformação na empresa, surgindo uma nova, isto gerou muitas dúvidas até para nós, é..., pra mim que já trabalhava. Um dos problemas foi: será que vale a pena continuar neste trabalho? Nesta empresa? É... não vendo só o profissional, mas e minha família? Por que vou ter que dedicar mais tempo à empresa? De repente, como tem unidades em outros estados, vou ter que deslocar para outros estados?

**Entrevistadora:** Desculpa de te cortar, mas como é esta estruturação familiar? Você está falando da sua família, você é novo, casado?

**Daniel:** Tenho 30 anos, sou casado, tenho três filhas, sou casado há 7 anos e mesmo minhas filhas sendo muito novinhas, nós sempre conversamos, todas as nossas posturas, principalmente eu que sou o sustento da casa, sempre converso. Então por conta de qualquer viagem que eu precise fazer, é..., trabalhar até mais tarde no escritório, sempre minha esposa está sabendo os porquês, não detalhadamente, qual atividade estou desenvolvendo, mas o porquê. Ela sabe que aquilo não é uma rotina, mas eu sempre me baseio, o meu trabalho é onde eu fico o maior tempo do dia, meu trabalho, porém eu tenho que dar todo um suporte para minha família e vice-versa. Não adianta eu estar num momento desta atribuição toda e minha casa, minha família estar com muitos problemas, então também não dá, tento conciliar, sempre equivalendo. Então todo este desafio da empresa, houve momentos que eu realmente cheguei em casa muito cansado e desesperado. Minha esposa sentia isto, minhas filhas sentiam isto, mas isto foi mudando com o tempo, vendo que a empresa estava se estruturando, mas hoje esta nova empresa já foi criada, já está no mercado, graças a Deus está crescendo bastante, mas até hoje ainda existem momentos de conflitos na empresa, por conta de uma empresa ser nova, a outra ser tradicional e ainda nos corredores comentam muito, era feito de uma forma, agora tem que ser feito de outra, então ainda existe, porém é com uma outra visão, de uma empresa que já está funcionando. Então se tem que movimentar pessoal, reestruturar, hoje já está bem diferente de um ano atrás.

**Entrevistadora:** O porte desta empresa?

**Daniel:** É de grande porte, é uma empresa conhecida no mercado, tradicional, e por conta disto que me fez continuar na empresa, não é uma empresa que tem poucos meses, mas uma empresa que tem muitos anos no mercado.

**Entrevistadora:** E o seu dia-a-dia neste período de atribuições? Você tem algum exemplo que você possa....

**Daniel:** Eu me recordo muitas vezes de levar trabalho para fazer em casa, principalmente leituras, eu levava muito material para ler em casa, de fazer esboços e algumas vezes (rindo) eu envolvi até minha esposa para corrigir alguns textos que eu escrevia, mas era um momento que eu via que a empresa precisava e como eu já vivi isto em outras empresas, mas o foco era totalmente diferente, eu encarei sempre desta forma: Vamos fazer. Hoje eu vejo que tem o retorno, o respaldo da equipe, mas naquele momento era muito complicado, lá atrás era muito complicado. (Silêncio). Bom, tem um caso de uma das nossas unidades que fica no interior de São Paulo, fica em Suzano, e neste período, um ano atrás, mais ou menos, que houve toda esta mudança, passados dois meses, houve a implantação de um sistema novo neste cliente e nós precisávamos trabalhar lá, fazendo toda a parte de reestruturação. Então eu tive que me deslocar até Suzano, duas, três vezes por semana, a empresa onde eu trabalho fica aqui na capital, em São Paulo, e de duas a três vezes por semana eu precisa ir até Suzano e lá houve momentos que a gente esquecia até de se alimentar, por conta do trabalho, da carga horária, das metas que precisavam ser atendidas pelo cliente, e nós, empresa terceirizada dentro do cliente, precisava atingir. Então houve momentos. A gente tomava café da manhã na estrada, trabalhava até oito, nove horas da noite, saía da fábrica, comia um lanche, ia pra casa descansar e voltava no outro dia. Houve momentos realmente neste sentido, foram aproximadamente 45 dias no total, eu não participei todos os dias, mas duas vezes por semana, eu estava nesta unidade fazendo trabalho. Em contrapartida, a empresa onde trabalho, a sede, fica em São Paulo, ficava descoberta em alguns momentos que eu estava em Suzano. Houve um momento de muito cansaço, de muita tensão, sem dúvida.

**Entrevistadora:** E quando você dedica seu tempo na implantação de alguma unidade como você está contando, as coisas na sede funcionam naturalmente, você tem prazos que precisa cumprir, entrega de documentação, ou as energias são todas dedicadas apenas àquilo e existe a compreensão no setor?

**Daniel:** Com certeza existe a compreensão no setor, o sistema está montado para que funcione, mesmo com a ausência das pessoas, mas acontece que neste momento de transição existiam muitas dúvidas e algumas questões só eu que conhecia, então... hoje não, nós temos a consultoria, que está semanalmente com a equipe, nós temos uma equipe montada, até um profissional que foi contratado temporariamente em decorrência de férias, né, mas toda a sistemática está montada, mas naquele período, há um ano atrás, era que quase que centralizado. Bom, neste período, além desta implantação deste novo sistema no cliente, nós tínhamos uma auditoria marcada de cinco dias que ocorreu em outubro de 2006, que era uma auditoria de recertificação do sistema, onde seriam verificadas a sede, em São Paulo, a nossa unidade em Porto Alegre, em Campinas e algumas no município em São Paulo. Então, em decorrência de toda esta nova implantação, falta de pessoas, foi preciso montar um planejamento para ir em Porto Alegre, ir em Campinas, para realmente analisar toda a sistemática, conhecer as pessoas, então foi um momento também de muito cansaço. Eu me lembro que durante a auditoria, eu fui para Porto Alegre, numa quarta-feira, eu entrei no avião e chegando lá, (risos) eu simplesmente desmaiei, não comi nada no avião, sei que é perto, mas foi muito cansativo. E para Campinas, é, eu fui dirigindo e o auditor foi dormindo, então foi muito cansativo, na realidade.

**Entrevistadora:** E, Daniel, você pode estar me falando se neste período desta vivência de toda esta turbulência, existiam situações que você tinha pensamentos religiosos?

**Daniel:** Sem dúvida, eu sou evangélico há doze anos e sempre na minha vida, sempre, oro e peço direção pro Senhor, sempre, independente da situação eu gosto de colocar em oração. Então mediante a toda atribulação da empresa, de

mudanças, de crescimento da empresa, reestruturação, eu jamais deixei meus compromissos de ir na igreja, passear com minha família, de ler a Bíblia (colocou a mão sobre a Bíblia que estava ao lado), isto eu jamais eu deixei. Tem os outros trabalhos de evangelismo que eu também não deixei neste período, é ... eu sempre, sempre considero. Se não for providência de Deus, é permissão Dele. Então, está passando por este momento complicado? Deus está contigo, eu sempre pensei deste jeito. Hoje, quando eu chego no escritório pela manhã, eu chego, tomo água, coloco minha bolsa, mas eu sempre vou até um lugar determinado, vou lá e oro, peço direção, peço a benção de Deus pra me ajudar, isto aí, sempre.

**Entrevistadora:** E nestes momentos de situação mais conturbadas, como foi isto?

**Daniel:** É, é que, na verdade, não existe a separação, mas sim a divisão, minha fé e o meu trabalho. E sempre andam paralelos, sempre. Se eu estou com uma dificuldade eu paro, penso, tomo água, respiro, mas elevo meus pensamentos a Deus. O que está acontecendo de errado? Será que este meio aqui é difícil, não é? E pra isto que eu trago muito as leituras que eu faço na Bíblia, né? A Bíblia tem várias histórias que se hoje nós conseguíssemos trazer para o nosso dia-a-dia, a gente vai ajudar bastante. Por exemplo, tem um momento, é..., da empresa, que eu precisei me dirigir até a diretoria geral, liguei para a secretária e falei, ó preciso conversar com ela e ver o que está acontecendo no setor, o que que nós podemos ajudar. Neste momento eu lembrei de uma história, lá em Gênesis, que fala do povo que estava no deserto. Existe um momento que o personagem bíblico, né, Moisés, ele está muito conturbado, né, porque tem muitas pessoas falando com ele, levando problemas, levando situações e uma outra figura, o sogro dele chamado Jetro, fala assim, Moisés, você precisa separar os maiores de dez, de cem, de mil e aí foi o primeiro organograma que eu consigo imaginar (ele ri enquanto fala). Moisés lá em cima, o presidente lá daquela equipe enorme de pessoas dividindo ó, estes dez vão me responder, que estes cem vão responder para estes dez e mil pro cem. Então, neste momento eu lembrei, péra aí, então qual o problema, então, vou conversar primeiro com o diretor, com a diretora né, e

vamos separar, vamos fazer isto e isto. Então as leituras bíblicas, eu considero importante pro nosso dia-a-dia, então se estou passando por algum problema, algum desafio eu tento imaginar, será que a Bíblia tem algum fato desta situações? Então eu sempre faço isto, a fé e o trabalho sempre andando juntos. Ainda considerando a fé e o trabalho, eu sempre considero os momentos de desafios da empresa, ou problemas ou situações que ocorram, sempre nós oramos. Quando eu falo nós, é..., eu trago isto para minha casa, minha família e também para minha igreja. Eu não falo qual é o nome do cliente, qual o valor, nada disso, mas a situação. Olha, estamos negociando um grande projeto..., olha, estamos reestruturando um setor, então tudo isto a gente sempre ora, na presença sempre de Deus, para acalmar os corações, porque todos nós sabemos que em momentos de tribulação todo mundo fica nervoso e irritado. Né? E na questão de liderança, todo líder sempre será apontado, então qualquer falha é motivo de crítica.

**Entrevistadora:** Obrigada, Daniel, você gostaria de estar falando mais alguma coisa?

**Daniel:** É, eu gostaria de agradecer pela oportunidade e dizer que sempre, é..., a religião muitas vezes separa os homens, mas a fé sempre vai ajuntar, porque qualquer dificuldade que você tenha, se você tiver fé e acreditar, isto vai ocorrer. E nunca será da mesma forma que nós pensamos, sempre será melhor. Então, a fé, não é baseada em coisas que a gente vê, né? Na Bíblia diz que a fé, as coisas que nós não vemos, então a fé que não está na nossa frente, é importantíssimo. E obrigada mais uma vez.

**Entrevistadora:** Eu que te agradeço, Daniel, eu estarei transcrevendo a entrevista, e se você achar interessante eu passo a entrevista para você ler antes da utilização e te agradeço a disponibilidade.

**Daniel:** Eu que agradeço pela oportunidade e entendo que o que nós conversamos aqui você pode escrever, pode publicar, não tem restrição nenhuma, o que foi dito aqui foi verdadeiro, foi consciente, então está tudo jóia.

**Entrevistadora:** Mais uma vez eu agradeço.

*Após o término da entrevista, Daniel abriu a Bíblia e disse que errou quando citou Gênesis. Folheou um pouco a Bíblia e falou que a citação de Moisés era de Êxodo, cap 18, versículos 21 e 22: "Mas você deve escolher alguns homens capazes e colocá-los como chefes do povo: chefes de mil, de cem, de cinquenta e de dez. Devem ser homens que temam a Deus, que mereçam confiança e que sejam honestos em tudo. Serão eles que sempre julgarão as questões do povo. Os casos mais difíceis serão trazidos a você, mas os mais fáceis eles mesmos poderão resolver. Assim será melhor para você, pois eles o ajudarão nesse trabalho pesado. "Bíblia Sagrada – Nova Tradução na Linguagem de Hoje: São Paulo: Paulinas Editora, 2005*

*Também se colocou à disposição para maiores esclarecimentos, se necessário.*

## ANEXO II

### QUADRO DE COLOCAÇÕES SIGNIFICATIVAS POR TIPOS DE *COPING* RELIGIOSO - DANIEL

#### Estratégias

1. **Coping religioso espiritual negativo** envolve estratégias que proporcionam conseqüências prejudiciais ao indivíduo, como delegar a Deus a resolução dos problemas, questionar a existência de Deus, sentir descontentamento em relação a Deus ou aos membros de instituições religiosas como também analisar o motivo do *stress* e reavaliá-lo como punição divina ou de forças do mal.

|   |
|---|
| Não encontrei destaques para este parâmetro |
|---|

2. **Coping religioso espiritual positivo** abrange estratégias que proporcionam efeitos benéficos para o praticante, como busca de amor e proteção de Deus, maior conexão com forças transcendentais, busca de conforto e ajuda na literatura religiosa, busca de perdão e de perdoar, orar pelo bem estar dos outros, analisar a motivo do *stress* e reavaliá-lo como benéfico, resolver problemas em colaboração com Deus, entre outros.

|  |
|--|
| A. Contou que em todos os momentos de sua vida pede “ <i>direção pro Senhor, sempre, independente da situação eu gosto de colocar em oração</i> ”. (sic) |
|--|

|   |
|---|
| B. Contou que, mesmo neste período de atribulações na empresa, nunca deixou seus compromissos com a igreja e com a família de lado. |
|---|

|  |
|--|
| C. No momento deste relato, Daniel colocou a mão sobre a Bíblia que estava |
|--|

|  |
|--|
| ao seu lado.   |
| D. Disse que nos momentos difíceis por que passou, sempre considerou “ <i>Se não for providência de Deus, é permissão Dele</i> ”. (sic).   |
| E. Quando chega no escritório, Daniel vai a um lugar reservado e ora, pede a direção e a bênção de Deus para ajudá-lo, sempre.   |
| F. Quando perguntei se houve alguma alteração no seu comportamento religioso neste momento de grande turbulência em sua vida profissional, Daniel respondeu que para ele não existe separação, mas sim divisão entre sua fé e seu trabalho e que eles sempre andam paralelos Em situações de dificuldade eleva seus pensamentos a Deus e reflete sobre o que está acontecendo de errado. |
| G. Utiliza-se das leituras bíblicas como auxílio para a sua compreensão. Neste momento Daniel fez uma analogia entre uma situação vivida na empresa (quando precisou procurar a diretora geral) e uma passagem da Bíblia:  |
| H. Daniel conta, também, que leva para a sua igreja muitas situações difíceis pelas quais passa na empresa, sem falar nome de cliente, valores e, na igreja, todos oram para que tudo seja resolvido da melhor forma possível.   |
| I. No encerramento da entrevista, Daniel diz “... <i>a religião muitas vezes separa os homens, mas a fé sempre vai ajuntar, porque qualquer dificuldade que você tenha, se você tiver fé e acreditar, isto vai ocorrer. E nunca será da mesma forma que nós pensamos, sempre será melhor. Então, a fé não é baseada em coisas que a gente vê, né? ...</i> ”. (sic)                       |

### **Modos de conservar o *coping* religioso espiritual:**

3. Reavaliação espiritual benevolente através da religião ou da espiritualidade a pessoa reavalia a situação estressora e encontra significados potencialmente benéficos.

|  |
|--|
| A. Contou que em todos os momentos de sua vida pede “ <i>direção pro Senhor, sempre, independente da situação eu gosto de colocar em oração</i> ”. (sic) |
| D. Disse que nos momentos difíceis por que passou, sempre considerou “Se   |



*não for providência de Deus, é permissão Dele*". (sic).

F. Quando perguntei se houve alguma alteração no seu comportamento religioso neste momento de grande turbulência em sua vida profissional, Daniel respondeu que para ele não existe separação, mas sim divisão entre sua fé e seu trabalho e que eles sempre andam paralelos. Em situações de dificuldade eleva seus pensamentos a Deus e reflete sobre o que está acontecendo de errado.

I. No encerramento da entrevista, Daniel diz *"... a religião muitas vezes separa os homens, mas a fé sempre vai ajuntar, porque qualquer dificuldade que você tenha, se você tiver fé e acreditar, isto vai ocorrer. E nunca será da mesma forma que nós pensamos, sempre será melhor. Então, a fé não é baseada em coisas que a gente vê, né? ..."*. (sic)

#### 4. Busca de apoio espiritual: a pessoa busca encontrar amor e o cuidado a partir do sagrado.

A. Contou que em todos os momentos de sua vida pede *"direção pro Senhor, sempre, independente da situação eu gosto de colocar em oração"*.(sic)

D. Disse que nos momentos difíceis por que passou, sempre considerou *"Se não for providência de Deus, é permissão Dele"*. (sic).

E. Quando chega no escritório, Daniel vai a um lugar reservado e ora, pede a direção e a bênção de Deus para ajudá-lo sempre.

F. Quando perguntei se houve alguma alteração no seu comportamento religioso neste momento de grande turbulência em sua vida profissional, Daniel respondeu que para ele não existe separação, mas sim divisão entre sua fé e seu trabalho e que eles sempre andam paralelos. Em situações de dificuldade eleva seus pensamentos a Deus e reflete sobre o que está acontecendo de errado.

H. Daniel conta, também, que leva para a sua igreja muitas situações difíceis pelas quais passa na empresa, sem falar nome de cliente, valores e, na igreja, todos oram para que tudo seja resolvido da melhor forma possível.

I. No encerramento da entrevista, Daniel diz *"... a religião muitas vezes separa*

*os homens, mas a fé sempre vai ajuntar, porque qualquer dificuldade que você tenha, se você tiver fé e acreditar, isto vai ocorrer. E nunca será da mesma forma que nós pensamos, sempre será melhor. Então, a fé não é baseada em coisas que a gente vê, né? ...". (sic)*

**5. Busca de apoio no clero:** A pessoa busca amor e cuidados nas pessoas do clero e nos membros da sua igreja.

B. Contou que mesmo neste período de atribulações na empresa, nunca deixou seus compromissos com a igreja e com a família, de lado.

H. Daniel conta, também, que leva para a sua igreja muitas situações difíceis pelas quais passa na empresa, sem falar nome de cliente, valores e, na igreja, todos oram para que tudo seja resolvido da melhor forma possível.

**6. Busca de conexão espiritual:** A pessoa busca encontrar sentido ligando-se com o transcendente ou com forças imanentes.

A. Contou que em todos os momentos de sua vida pede *"direção pro Senhor, sempre, independente da situação eu gosto de colocar em oração"*. (sic)

D. Disse que nos momentos difíceis por que passou, sempre considerou *"Se não for providência de Deus, é permissão Dele"*. (sic).

F. Quando perguntei se houve alguma alteração no seu comportamento religioso neste momento de grande turbulência em sua vida profissional, Daniel respondeu que para ele não existe separação, mas sim divisão entre sua fé e seu trabalho e que eles sempre andam paralelos. Em situações de dificuldade eleva seus pensamentos a Deus e reflete sobre o que está acontecendo de errado.

G. Utiliza-se das leituras bíblicas como auxílio para a sua compreensão. Neste momento Daniel fez uma analogia entre uma situação vivida na empresa (quando precisou procurar a diretora geral) e uma passagem da Bíblia.

I. No encerramento da entrevista, Daniel diz *"... a religião muitas vezes separa os homens, mas a fé sempre vai ajuntar, porque qualquer dificuldade que você tenha, se você tiver fé e acreditar, isto vai ocorrer. E nunca será da mesma*

*forma que nós pensamos, sempre será melhor. Então, a fé não é baseada em coisas que a gente vê, né? ...". (sic)*

7. Ajuda espiritual: A pessoa busca prestar apoio espiritual aos outros.

Não encontrei destaques para este parâmetro

8. *Coping* espiritual colaborativo: A pessoa busca de parceria com o divino para a resolução de problemas.

A. Contou que em todos os momentos de sua vida pede *“direção pro Senhor, sempre, independente da situação eu gosto de colocar em oração”*. (sic)

D. Disse que nos momentos difíceis por que passou, sempre considerou *“Se não for providência de Deus, é permissão Dele”*. (sic).

E. Quando chega no escritório, Daniel vai a um lugar reservado e ora, pede a direção e a bênção de Deus para ajudá-lo sempre.

F. Quando perguntei se houve alguma alteração no seu comportamento religioso neste momento de grande turbulência em sua vida profissional, Daniel respondeu que para ele não existe separação, mas sim divisão entre sua fé e seu trabalho e que eles sempre andam paralelos. Em situações de dificuldade eleva seus pensamentos a Deus e reflete sobre o que está acontecendo de errado.

G. Utiliza-se das leituras bíblicas como auxílio para a sua compreensão. Neste momento Daniel fez uma analogia entre uma situação vivida na empresa (quando precisou procurar a diretora geral) e uma passagem da Bíblia.

H. Daniel conta, também, que leva para a sua igreja muitas situações difíceis pelas quais passa na empresa, sem falar nome de cliente, valores e, na igreja, todos oram para que tudo seja resolvido da melhor forma possível.

9. Purificação Espiritual: A pessoa busca “limpeza” espiritual através dos rituais.

C. No momento deste relato, Daniel colocou a mão sobre a Bíblia que estava

ao seu lado.

E. Quando chega no escritório, Daniel vai a um lugar reservado e ora, pede a direção e a bênção de Deus para ajudá-lo sempre.

H. Daniel conta, também, que leva para a sua igreja muitas situações difíceis pelas quais passa na empresa, sem falar nome de cliente, valores e, na igreja, todos oram para que tudo seja resolvido da melhor forma possível.

#### **Quatro razões para associação entre religião e saúde:**

**10.** As crenças religiosas provêm uma visão de mundo que dá sentido positivo ou negativo às experiências.

A. Contou que em todos os momentos de sua vida pede *“direção pro Senhor, sempre, independente da situação eu gosto de colocar em oração”*. (sic)

B. Contou que mesmo neste período de atribulações na empresa, nunca deixou seus compromissos com a igreja e com a família de lado.

D. Disse que nos momentos difíceis por que passou, sempre considerou *“Se não for providência de Deus, é permissão Dele”*. (sic).

I. No encerramento da entrevista, Daniel diz *“... a religião muitas vezes separa os homens, mas a fé sempre vai ajuntar, porque qualquer dificuldade que você tenha, se você tiver fé e acreditar, isto vai ocorrer. E nunca será da mesma forma que nós pensamos, sempre será melhor. Então, a fé não é baseada em coisas que a gente vê, né? ...”*. (sic)

**11.** Crenças e práticas religiosas podem evocar emoções positivas.

A. Contou que em todos os momentos de sua vida pede *“direção pro Senhor, sempre, independente da situação eu gosto de colocar em oração”*. (sic)

C. No momento deste relato, Daniel colocou a mão sobre a Bíblia que estava ao seu lado.

E. Quando chega no escritório, Daniel vai a um lugar reservado e ora, pede a direção e a bênção de Deus para ajudá-lo sempre.

F. Quando perguntei se houve alguma alteração no seu comportamento religioso neste momento de grande turbulência em sua vida profissional, Daniel respondeu que para ele não existe separação, mas sim divisão entre sua fé e seu trabalho e que eles sempre andam paralelos. Em situações de dificuldade eleva seus pensamentos a Deus e reflete sobre o que está acontecendo de errado.

G. Utiliza-se das leituras bíblicas como auxílio para a sua compreensão. Neste momento Daniel fez uma analogia entre uma situação vivida na empresa (quando precisou procurar a diretora geral) e uma passagem da Bíblia.

H. Daniel conta, também, que leva para a sua igreja muitas situações difíceis pelas quais passa na empresa, sem falar nome de cliente, valores e, na igreja, todos oram para que tudo seja resolvido da melhor forma possível.

I. No encerramento da entrevista, Daniel diz “... a religião muitas vezes separa os homens, mas a fé sempre vai ajuntar, porque qualquer dificuldade que você tenha, se você tiver fé e acreditar, isto vai ocorrer. E nunca será da mesma forma que nós pensamos, sempre será melhor. Então, a fé não é baseada em coisas que a gente vê, né? ...”. (sic)

**12.** A religião fornece rituais que facilitam e santificam as maiores transições de vida, como a adolescência, casamento e morte.

B. Contou que mesmo neste período de atribulações na empresa, nunca deixou seus compromissos com a igreja e com a família de lado.

C. No momento deste relato, Daniel colocou a mão sobre a Bíblia que estava ao seu lado.

E. Quando chega no escritório, Daniel vai a um lugar reservado e ora, pede a direção e a bênção de Deus para ajudá-lo sempre.

G. Utiliza-se das leituras bíblicas como auxílio para a sua compreensão. Neste momento Daniel fez uma analogia entre uma situação vivida na empresa (quando precisou procurar a diretora geral) e uma passagem da Bíblia.

H. Daniel conta, também, que leva para a sua igreja muitas situações difíceis

pelas quais passa na empresa, sem falar nome de cliente, valores e, na igreja, todos oram para que tudo seja resolvido da melhor forma possível.

- 13. Crenças religiosas**, como agentes de controle social, dão direcionamento e estrutura para tipos de comportamentos socialmente aceitáveis.

B. Contou que mesmo neste período de atribulações na empresa, nunca deixou seus compromissos com a igreja e com a família de lado.

### **Estilos de *coping* religioso espiritual.**

- 14. Estilo autodireção** (*self-directing*) considera que o indivíduo é mais ativo na resolução de seus problemas e Deus mais passivo, ou seja, baseia-se na premissa que Deus dá aos indivíduos tanto liberdade quanto recursos para dirigirem as suas próprias vidas.

E. Quando chega no escritório, Daniel vai a um lugar reservado e ora, pede a direção e a bênção de Deus para ajudá-lo sempre.

I. No encerramento da entrevista, Daniel diz “... *a religião muitas vezes separa os homens, mas a fé sempre vai ajuntar, porque qualquer dificuldade que você tenha, se você tiver fé e acreditar, isto vai ocorrer. E nunca será da mesma forma que nós pensamos, sempre será melhor. Então, a fé não é baseada em coisas que a gente vê, né? ...*”. (sic)

- 15. Estilo delegação** (*deferring*), o indivíduo espera passivamente que Deus solucione seus problemas, outorgando-lhe responsabilidade.

Não encontrei destaques para este parâmetro

- 16. Estilo colaboração** (*collaborative*), indivíduo e Deus são ativos, havendo parceria e co-responsabilidade na resolução dos problemas.

A. Contou que em todos os momentos de sua vida pede “*direção pro Senhor, sempre, independente da situação eu gosto de colocar em oração*”. (sic)

D. Disse que nos momentos difíceis por que passou, sempre considerou “Se

*não for providência de Deus, é permissão Dele*". (sic).

F. Quando perguntei se houve alguma alteração no seu comportamento religioso neste momento de grande turbulência em sua vida profissional, Daniel respondeu que para ele não existe separação, mas sim divisão entre sua fé e seu trabalho e que eles sempre andam paralelos. Em situações de dificuldade eleva seus pensamentos a Deus e reflete sobre o que está acontecendo de errado.

G. Utiliza-se das leituras bíblicas como auxílio para a sua compreensão. Neste momento Daniel fez uma analogia entre uma situação vivida na empresa (quando precisou procurar a diretora geral) e uma passagem da Bíblia.

H. Daniel conta, também, que leva para a sua igreja muitas situações difíceis pelas quais passa na empresa, sem falar nome de cliente, valores e, na igreja, todos oram para que tudo seja resolvido da melhor forma possível.

**17. Estilo súplica** (*pleading ou petitionary*), estilo este em que o indivíduo tenta influenciar ativamente a vontade de Deus, mediante de rogos, petições por Sua divina intervenção.

Não encontrei destaques para este parâmetro

**Cinco objetivos-chave do coping religioso e espiritual são:**

**18. Busca de significado.**

A. Contou que em todos os momentos de sua vida pede "*direção pro Senhor, sempre, independente da situação eu gosto de colocar em oração*". (sic)

C. No momento deste relato, Daniel colocou a mão sobre a Bíblia que estava ao seu lado.

D. Disse que nos momentos difíceis por que passou, sempre considerou "*Se não for providência de Deus, é permissão Dele*". (sic).

F. Quando perguntei se houve alguma alteração no seu comportamento religioso neste momento de grande turbulência em sua vida profissional, Daniel respondeu que para ele não existe separação, mas sim divisão entre

sua fé e seu trabalho e que eles sempre andam paralelos Em situações de dificuldade eleva seus pensamentos a Deus e reflete sobre o que está acontecendo de errado.

G. Utiliza-se das leituras bíblicas como auxílio para a sua compreensão. Neste momento Daniel fez uma analogia entre uma situação vivida na empresa (quando precisou procurar a diretora geral) e uma passagem da Bíblia.

I. No encerramento da entrevista, Daniel diz “... *a religião muitas vezes separa os homens, mas a fé sempre vai ajuntar, porque qualquer dificuldade que você tenha, se você tiver fé e acreditar, isto vai ocorrer. E nunca será da mesma forma que nós pensamos, sempre será melhor. Então, a fé não é baseada em coisas que a gente vê, né? ...*”. (sic)

#### 19. Controle.

H. Daniel conta, também, que leva para a sua igreja muitas situações difíceis pelas quais passa na empresa, sem falar nome de cliente, valores e, na igreja, todos oram para que tudo seja resolvido da melhor forma possível.

#### 20. Conforto espiritual.

A. Contou que em todos os momentos de sua vida pede “*direção pro Senhor, sempre, independente da situação eu gosto de colocar em oração*”. (sic)

D. Disse que nos momentos difíceis por que passou, sempre considerou “*Se não for providência de Deus, é permissão Dele*”. (sic).

E. Quando chega no escritório, Daniel vai a um lugar reservado e ora, pede a direção e a bênção de Deus para ajudá-lo sempre.

F. Quando perguntei se houve alguma alteração no seu comportamento religioso neste momento de grande turbulência em sua vida profissional, Daniel respondeu que para ele não existe separação, mas sim divisão entre sua fé e seu trabalho e que eles sempre andam paralelos Em situações de dificuldade eleva seus pensamentos a Deus e reflete sobre o que está acontecendo de errado.

G. Utiliza-se das leituras bíblicas como auxílio para a sua compreensão. Neste



momento Daniel fez uma analogia entre uma situação vivida na empresa (quando precisou procurar a diretora geral) e uma passagem da Bíblia.

H. Daniel conta, também, que leva para a sua igreja muitas situações difíceis pelas quais passa na empresa, sem falar nome de cliente, valores e, na igreja, todos oram para que tudo seja resolvido da melhor forma possível.

I. No encerramento da entrevista, Daniel diz “... *a religião muitas vezes separa os homens, mas a fé sempre vai ajuntar, porque qualquer dificuldade que você tenha, se você tiver fé e acreditar, isto vai ocorrer. E nunca será da mesma forma que nós pensamos, sempre será melhor. Então, a fé não é baseada em coisas que a gente vê, né? ...*”. (sic)

## 21. Intimidade com Deus e com outros membros da sociedade.

H. Daniel conta, também, que leva para a sua igreja muitas situações difíceis pelas quais passa na empresa, sem falar nome de cliente, valores e, na igreja, todos oram para que tudo seja resolvido da melhor forma possível.

## 22. Transformação de vida.

D. Disse que nos momentos difíceis por que passou, sempre considerou “*Se não for providência de Deus, é permissão Dele*”. (sic).

G. Utiliza-se das leituras bíblicas como auxílio para a sua compreensão. Neste momento Daniel fez uma analogia entre uma situação vivida na empresa (quando precisou procurar a diretora geral) e uma passagem da Bíblia.

I. No encerramento da entrevista, Daniel diz “... *a religião muitas vezes separa os homens, mas a fé sempre vai ajuntar, porque qualquer dificuldade que você tenha, se você tiver fé e acreditar, isto vai ocorrer. E nunca será da mesma forma que nós pensamos, sempre será melhor. Então, a fé não é baseada em coisas que a gente vê, né? ...*”. (sic)

## ANEXO III

### TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA DE JOÃO

**Entrevistadora:** João, eu agradeço sua participação, sua disponibilidade em estar oferecendo este momento, para participar do meu projeto, que te expliquei antes do que se trata e agradeço mais uma vez.

**João:** Perfeito.

**Entrevistadora:** Eu gostaria de te pedir, se você pudesse me situar até sua vida na empresa, seu percurso e me falando um pouco das situações em que você teve que lidar com o *stress*, qual a vivência destes momentos, se você puder me exemplificar, te agradeço.

**João:** OK. Bom, primeiramente também gostaria de agradecer, porque como estou neste, é, digamos, na área da psicologia, eu me sinto gratificado de tá podendo contribuir num trabalho como este. Então fico muito feliz.

Bom, é, esta experiência que eu já percebi que seu trabalho está sendo construído, eu creio que, eu vou tá assim contando desde o início, como eu entrei nesta empresa, na empresa na qual eu continuo trabalhando há 33 anos, e pra poder ter uma idéia, né, de todo o transcorrer do tempo desta experiência no trabalho. Bem, eu me formei em curso técnico em eletrônica lá em São José dos Campos, e tinha opções de várias empresas; naquela época era fácil escolher emprego, e inicialmente estava tudo certo para ingressar na Olivetti do Brasil e por incrível que pareça, no dia da assinatura do contrato, nós éramos

em 12 pessoas, todos da mesma escola, da escola técnica na qual eu me formei, mas alguma coisa estranha aconteceu, como se fosse uma voz dizendo, olha, não era pra eu assinar o contrato, e não entendi nada, mas o mais incrível é que eu acabei, é, obedecendo este comando ou alguma coisa intuitiva, mas, enfim, mas eu sei que eu não assinei o contrato, e o mais incrível que este contrato, uma vez admitido, já tinha uma viagem programada para Itália, que éramos em 12, e naquele momento o coordenador que estava fazendo a entrevista, ele ficou indignado, mas eu falei “não vou”, e ... enfim, acabei não efetivando a contratação nesta empresa.

Bom, e aí eu acabei esperando a empresa, na qual estou até hoje, que é o “Bolinhas”, né. Curiosamente, naquela época ainda tinha várias etapas para ser efetivado, mas fiquei aguardando. Tanto é que só fui contratado somente dia 04 de fevereiro de 1974. Bom, e aí, além do mais, é, eu entrei nesta empresa com o propósito de trabalhar apenas dois ou três anos no máximo. Por que, né? Na realidade eu tinha um projeto naquela época, de estar fazendo agronomia lá em Piracicaba, na Luís de Queiroz. Então, como meu pai não tinha condições financeiras, eu falei, bom, eu vou trabalhar, fazer um pé de meia e uns três anos daria para juntar um dinheiro e ingressei na empresa, né. Porém, trabalhando jovem de tudo, com aquela energia, eu acho que gostei do barato de trabalho, novidade né, tudo novo, trabalhei com vários americanos, porque este projeto da empresa é da Westinghouse, todos americanos, tive muitos contatos com estes americanos, e eu percebi que o trabalho em si, né, me motivava bastante. E aí eu acabei fazendo assim, é, também, mudança de curso, porque fui fazer engenharia também. Aí eu comecei fazendo engenharia e acabei que agronomia, né, eu acabei esquecendo. E assim foi, né? Me identifiquei, só que a engenharia acabei não terminando. Eu fiz até terceiro ano pra quarto e quando eu ia passar eu desisti. Por quê? Como eu fiz um curso técnico muito bom, eu acabei, assim, bom, ia na engenharia lá no curso, mas sabe quando você se sentia assim, ah, poxa vou ter só o diploma só pra dizer, sou engenheiro, ah, não me sentia à vontade. Não me sentia mesmo, porque esta engenharia recém-formada, a FESP, era a primeira turma, então entrei nesta primeira turma, então falei, ah, não gostei da forma que estava sentindo que não estava aprendendo muita coisa. Bom, encerrei. Não fiz a engenharia. Mas eu continuei trabalhando na empresa, e aí chegou numa certa altura, em

1984, mais ou menos, ocorreu uma mudança política, né, teve uma mudança lá na empresa “Bolinhas” que eu fiquei muito desanimado e vou confessar que tinha um chefe muito arrogante, né, uma pessoa muito, assim, muito, infelizmente, muito truculento. Bom. Só que, interessante, ele era truculento, mas assim eu percebo que eu hoje sou o que sou a nível de competência técnica graças a este chefe, né. Por quê? Porque ele era tão exigente na, no conhecimento, que eu tinha uma certa raiva de entrar na sala dele, porque ele sempre questionava o funcionamento do sistema e eu não sabia explicar, então ele queria que eu explicasse e eu era obrigado a estudar para poder explicar para ele como funcionava o sistema da empresa, né. Então, assim, neste ponto que eu falo, ele era uma pessoa muito rígida, muito, mas isso me forçou! Nossa! Eu sei que eu estudei, recorri aos engenheiros americanos. O que que aconteceu, na verdade? Eu me tornei uma pessoa, eu acho, assim, por essa exigência dele, é, ganhei assim bastante conhecimento, e um dia um dos americanos, lá, perguntou se eu gostaria de trabalhar nos Estados Unidos e eu falei, se você pagar bem, eu vou, né! Deixei lá no ar. E como chegou numa época que eu, confesso, que foi em 1984, já não agüentava mais essa pressão, porque eu achei que ele estava passando dos limites, né. Um belo dia ele me chamou a atenção na frente de todo mundo, porque, é eu não dei uma posição de um problema que tinha acontecido com o trem e ele soube através de outra pessoa antes que eu informasse a ele, né. Eu entrei na sala, ele estava numa reunião, tinha vários fornecedores, nossa, me destratou, me xingou, fez um destrato comigo, ele fazia isto e faz até hoje desta forma, né. Mas aquilo pra mim foi assim tão violento que eu perdi assim a fala, eu fiquei meio que travado e eu sei que nesta hora eu saí da sala, eu bati a porta dele com tanta violência que eu saí xingando, xingando mesmo, filho da p. (gesticula e derruba o gravador e começa a rir), e aí saí chorando e encontrei uma pessoa na minha frente que falou assim: o que que aconteceu? Falei assim, olha, este troglodita, mas eu falei outra coisa, né e eu fui pra casa e falei pra minha esposa, olha eu nunca mais eu boto os pés nesta empresa. Pronto, chega, falei, passou dos limites e eu não quero mais trabalhar nesta empresa. (respira fundo). A minha esposa olhou para mim e falou, poxa, mas, escuta, vamos pensar o seguinte, olha, como ela é sábia neste ponto, ela falou assim,

ele, pelo que me consta, pelo que você fala, é assim com todo mundo, eu acho que se você fizer isso, quem vai sair perdendo é você, né.

Então assim, isso um dia, eu não creio que ele vai permanecer todo esse tempo lá, então acho que você, pelo que você é, pelo que eu te conheço, pelo que as pessoas gostam de você, os americanos, lá, eu sei que adoram você, pelo eu sei o quanto ele, ela viu, né, o relacionamento que eu sempre tive com estes americanos, joguei software com eles, é, enfim, vivia no meio familiar deles, né. Bom, enfim, ela falou, então você pensa e reflita sobre isto, né, que a vida dele não deve ser eterna lá, né. Eu vi que fez sentido. Eu falei assim, engraçado, né, e agora, o que que eu faço, né? Aí eu retornei (e, rindo, fala) retornei e fiz um propósito, um contrato comigo mesmo, mas este cara ainda vai me pagar. Veja só, o que que eu fiz... um dia, eu falei pra minha esposa, vamos embora daqui do Brasil. Como assim? Vamos pro Estados Unidos, comprei uma passagem dia 07 de outubro de (1985) 2005 e nas minhas férias, ninguém vai ficar sabendo; na empresa ninguém soube, né, que eu estava viajando.

**Entrevistadora:** Em 2005? (na verdade, foi em 1985, curioso é que se você perguntou se era 2005, na fala seguinte ainda continuei falando em 2005???) Freud explica... rrsrs. - *Esta observação em azul, foi feita por João, quando do envio do material para sua verificação.*

**João:** Hum, hum, 2005, comprei a passagem e falei, eu vou lá, vou conhecer como é que é os Estados Unidos, vou acertar os pauzinhos lá e falei assim: se for legal nós vamos pra lá. Olha como as coisas acontecem na vida, né. Uma semana antes da viagem, recebi uma ligação, eu, não, um colega meu que trabalha na seção, recebeu um telefonema dos Estados Unidos, e falou: João, tal hora e tal dia é pra você ir lá na Paulista, porque esta pessoa quer falar com você. Falei, ué, o que que é isto? Então, mas, ele quer falar com você. Falei, bom, tá bom. Eu fui lá, né, o que que este cara quer comigo? João (falou rindo) você ainda está interessado em ir para os Estados Unidos?

**Entrevistadora:** Isto, vinte anos depois da primeira proposta?

**João:** Não, não, é, 20 anos?

**Entrevistadora:** Porque foi, começou em oitenta e... começou em setenta e tantos ..

**João:** Setenta e quatro...

**Entrevistadora:** A proposta pra você ir para os Estados Unidos...

**João:** Não, não, esta proposta pra ir para os Estados Unidos foi no meio do percurso, brincadeira, sabe, é... aquelas coisas que você fala né ... e ... realmente... aquelas coisas que você fala e a coisa foi acontecendo. Mas, mais pro final, eu estava assim, tipo assim instigando, né. Ó, se tiver alguma coisa boa lá, você me chama, tá? Mas assim... Entendeu? Ah... e também teve um momento assim, uma coisa que também acho importante. Um determinado momento que eles tentaram levar oficialmente,... , oficialmente, tá? A empresa sempre teve um contrato, assim, que não poderiam estar levando funcionário da empresa, mas mesmo assim eles tentaram, mas eles levaram uma catracada, falaram assim, ó, negativo, você não vai levar ele daqui em hipótese alguma. Falaram pra esta pessoa da Westinghouse que não estavam liberando sob hipótese alguma. Aí eles falaram, deu zebra, não deu pra fazer isto oficialmente, entendeu? Bom, mas como eu já tinha falado, se for mesmo, eu peço a conta e depois eu vou, comecei a falar; qualquer coisa, eu peço a conta e vou, né? Ninguém pode falar nada, né, mas aí foi que recebi o telefonema perguntando se eu ainda estava interessado em trabalhar lá nos Estados Unidos. Então, foi em 2005 (1995), mas eu já tinha comprado a passagem, então eles nem estavam sabendo que eu estava com este propósito firme, porque eles não sabiam. Aí, então, olha a coincidência, uma semana antes da viagem, recebi esta ligação, aí eu tremia, falei assim, gente, não só estou interessado, mas já estou com a viagem pronta para embarcar daqui uma semana. Aí ele falou, João, então. Mas eu falei o seguinte, só que na empresa ninguém está sabendo, veja bem, ninguém na empresa está sabendo, segundo, é, eu vou ficar só nas férias, por que eu preciso ver como é que é, porque, se der certo, aí eu posso decidir, né?

Aí falaram então tá feito, então, vamos fazer o seguinte, é, eu vou buscar você no aeroporto, tá tudo certo e a gente acerta tudo aqui, tal, as passagens, não se preocupa que a gente vai acertar tudo. Falei, nooosssssaaaa eu não acredito! (ri), cheguei a fazer uma viagem que eu fiquei um mês trabalhando com eles lá, porque na verdade eles tavam num sufoco tremendo, porque eles tavam inaugurando o trem de Baltimore, na época, um trem novo, eles estavam com um monte de problemas. E, coincidentemente, eu conhecia todo o sistema deles, porque era o mesmo projeto do trem da linha 3, Itaquera-Barra Funda. Por quê? Porque eles sabiam que, eles tinham um problema mais sério, eles ligavam pra mim. João, tá acontecendo tal problema assim, assim, assim, o que é isso? Pode ser isso, isso, checa esta coisa assim, assim. Então eu dava uma consultoria assim, por telefone...

**Entrevistadora:** E eles, conhecendo seu tipo de trabalho, tinham esta confiança de ter esta troca até por telefone.

**João:** Hum, hum, foi isto. Bom. Então tive esta experiência de um mês, conheci aquele país de ponta a ponta, tudo pago por eles e eles me davam, assim, americano é assim né, eles sabem quando tem interesse e tem retorno, eles não medem esforços, soltam a grana, assim (e, rindo, continua), carro Toyota a disposição, viagem, avião pra tudo quanto é lugar. Viajei e assim conheci aquele país de ponta a ponta, enquanto eu tava trabalhando pra eles, de final de semana eu fazia as viagens, né. Bom, então este foi um momento. E assim foi, né, continuei trabalhando e foi por volta de 1995, 96, aconteceu uma coisa interessante. Eu não tinha o hábito de leitura. Eu sempre fiquei distante de leitura. Aí encontrei um colega de trabalho, fazendo um trabalho sobre plano de carreira e ele falou assim: João, você já leu o livro chamado do Stephen R. Covey, Os sete hábitos de pessoas altamente eficazes? Falei assim, não conheço. Ele falou então compra este livro e leia este livro. Falei, ué! Ele falou: compra este livro. Eu falei tá bom. Mas ele fez algumas outras considerações e como eu admiro esta pessoa, eu falei, tá bom, eu vou na sua, comprei. Ah, quando eu li, eu falei, gente, faz sentido. Aí comecei a leitura através deste colega, que eu nas oportunidades que eu tenho procuro relembrar e em workshops, quando o assunto encaixa, eu comento este fato, né, de ter iniciado

na leitura. Bom e aí comecei a ter um sentimento, acho que em 96, eu ia pro trabalho e via as pessoas só reclamando da vida, xingando e não sei o que, né. Mas gente, a gente fica a maior parte do nosso tempo aqui no trabalho, pessoa vem reclamando da vida. Pô que estes caras querem, né, aquilo eu falei, não pode ser. E eu comecei me incomodar com isto e falava, por que as pessoas são assim. Preciso encontrar um jeito de motivá-los, né. Não sei o que, não sei como. Foi aí que eu me coloquei em uma situação de desafio. Eu falei assim, eu vou pesquisar. Como comecei a história da leitura, comecei a gostar de certas coisas, comecei ter acesso a algumas coisas de palestra, seminários, aí, nossa, aí eu percebi uma coisa doida que eu tinha. Quando eu sempre faço uma coisa, eu faço de forma exagerada, né. Tudo é assim, né, exagerado. Então, logo no começo, voltando, quando eu comecei a fazer teste de aceitação do trem, nossa, estudava e fuçava e ficava até de madrugada, levava serviço pra casa e foi sempre assim. E aí eu vi que quando entrei nesta área de criar um entendimento sobre motivação, foi isso, comecei a comprar fitas de vídeo de motivação do Luis Marins, eu comprei todos e, naquela época, era caríssimo, iii, meu Deus do céu. Tinha um colega que falava, João, você é louco, você compra tantas fitas de vídeo e com este preço, você está ficando doido? Mas por quê? Tá me fazendo sentido e se você quiser, pode ver, pode assistir. Bom, aí foi assim, fui criando então meios pra, ah, então passava fitas, né, reunia em grupos e falava assim ó, gente, tal. Muitos gostavam, pegavam a fita pra levar pra casa, posso levar a fita pra mostrar em casa? Ótimo, leva e assim foi né? E aí, é, teve um workshop, programado pela empresa, chamado “Uma viagem de valor”. Gente, este encontro foi um encontro no qual eu fiquei assim, parece que assim, naquele encontro, três dias de workshop, (silêncio) no último dia tinha que escrever uma carta ao universo. (Silêncio)

Aí eu lembro que eu escrevi assim: fiquei muito emocionado, porque aquele momento de vivência foi assim, como estava ligado tudo com a natureza, só pra você ter um idéia, o 1º. dia foi assim, você entrava numa sala, assim, tinha lá um telão, era uma cachoeira, shiiii, e tinha lá uns colchonetes e já entrava e deitava, né. Ficava ali. Nossa, que sensação agradável essa, né. Eu comecei, quase, gente, isso é divino né? Eu ficava com aquela sensação, sabe, de alegria e ao mesmo tempo, puxa, como é possível, né? O barulho desta água, shiiii, sabe né? Gente, mas que coisa incrível, né? E assim começou. Bom, no



terceiro dia, tinha que escrever uma carta, e eu escrevi. E eu vejo o que tá escrito, o que foi escrito é o que vinha acontecendo, quer dizer, é... é, tudo o que escreve do fundo da alma, é, parece que é um compromisso, é, parece realmente que é com o universo. Por isso que ele falou, escrevam, mas não é pra você, egoísta, não, se doe. Daí eu vejo que as coisas começam a fazer sentido, por isso que eu falo que nada acontece por acaso, porque você se disponibiliza, você se abre, você se coloca neste meio. Então foi isto que aconteceu. Foi em 1997, esta vivência. Uma semana depois teve um outro workshop na Empresa chamado “Elemento Humano”, “The Human Element”, que, é uma consultoria que, nossa, até hoje a empresa se utiliza destes serviços, é muito interessante, conhece Daondino Marcondes?

**Entrevistadora:** Não

**João:** Lá na Ane Araújo, foram os que trouxeram a filosofia do Schultz, uma coisa assim. Bom, o Elemento Humano foi um outro momento marcante na minha vida. Por quê? Porque ele trabalhava com feed-back. Trabalhava, não, trabalha com feed-back, níveis de abertura, que quando você está a nível de escuta, e a nível de retorno. Como é que você se relaciona com o outro, dependendo como é que você se permite. Então é um trabalho bárbaro, é. Toda gestão da Empresa é treinada através deste propósito. Lidar melhor com feed-back. Bom, este encontro foi de uma semana, fora do local de trabalho, em um hotel fazenda. Bom, então o que que aconteceu, foi aí que eu percebi uma coisa, falei, gente, acho que eu vou ter que realmente desenvolver mais esta parte, né, de compartilhar isto, puxa, estas coisas que eu falo não podem ficar só pra mim. Só o que aconteceu, como eu digo, como eu sou compulsivo-obsessivo (rindo muito), eu falei assim, agora sim, eu encontrei o caminho, eu vou entrar de cabeça pra desenvolver este conhecimento. Então comecei estudar, workshops, tal, todas as palestras que tinha aqui na Paulista, lá no centro do comércio, é gratuito, né, eu convidava, chegava uma hora que eu convocava, Não, hoje você vai, eu agendava pra eles, né, são os meus parceiros, supervisores. Teve uns que xingavam, ah! Gente, é de graça, vamos lá. Eu comecei abrir, por que só na minha área, eu comecei a convidar outras pessoas de outras áreas que começaram a usufruir, né, dessas

experiências, e assim foi. Só que aí aconteceu uma coisa interessante, por quê? Apareceu um curso de um colega também chamado “Autoconhecimento profundo”. Bom, como eu estava buscando conhecimento, o que aconteceu, meus olhos brilharam, tudo o que falavam, eu pensava, já sei, é isto que eu quero e aí fui fazer este curso, de dois anos numa imersão total, tinha rituais e tinha coisas, assim, que eu me entreguei, fiz tudo que podia.

(Os dois riram muito – acredito que pela expressão que ele fez com o corpo)

**João:** Aí minha esposa falou assim, olha, (suspirou e ficou em silêncio) é, só tome cuidado com uma coisa, não vai ficar cego. E eu tive cada, coitada, quebra-pau com ela, eu queria que ela seguisse o mesmo caminho. (Silêncio) Gente do céu! Que loucura que eu fiz! Era uma indignação. Bom, tá sendo bom pra mim, por que você não pode ir? Né, seguir o mesmo caminho. Meu Deus! Bom, depois eu posso voltar e contar detalhes, eu fui muito ignorante porque eu achava que a verdade estava comigo. Até que em um episódio de exagero, ela, é, virou a mesa e falou assim: olha, de uma vez por todas, você vai ter que aprender uma coisa, você achando que é dono da verdade, então pelo menos aceite como eu sou, e vai pregar essa sua verdade aonde você quiser, mas primeiro, aja de acordo que você acredita que seja o... Aí eu sei que o orgulho ferido, né, não sabia onde enfiar a cara, mas eu tive que engolir, e falei, gente, do céu! Levaram alguns anos para eu poder reconhecer, mas foi assim uma saraivada, mas eu lembro que eu tenho a maior gratidão, né. Depois de tudo isso. Mas aconteceu isso. Mas como eu estava fazendo este curso de autoconhecimento, é eu comecei a perceber que uma vez, lá dentro, comecei a sentir assim, mas não é mais isso que eu acho que é, que eu acreditei e sempre achei que estava no caminho certo. Eu fiquei totalmente na dúvida, gente, tem alguma coisa que não está batendo com que eu sinto que deveria ser, aí eu comecei a balançar. Gente, continuo ou eu paro? Isso já era 2000. Aí, (suspirou), eu cheguei num ponto que começou me dar agonia. Por que agonia? Eu já não via mais condições de freqüentar e fiquei sem saber, o que eu faço? E na época eu morava na Vila Mariana e eu ia pra São Bernardo. Aí, no auge do desespero, no auge do desespero, que eu não sabia mais que aquilo começava realmente me agoniar, né, é, só que aí vou ter que fazer um

parênteses, vou ter que retornar, senão não vai encaixar. Na altura de 1997, 98 que eu estava com vídeos de automotivação, livros, né, tem um colega que eu ofertei pra ele, olha, leva estas fitas pra você, né, é uma pessoa que eu gosto muito, né, então ele na educação levou, né, tal e depois ele me devolveu este vídeo como ficasse assim, ele falou assim, João, cê me desculpa eu vou ser honesto com você, eu não vi estas fitas, mas eu agradeço a sua iniciativa, tal, mas isso que tá tudo aqui, pra mim hoje não faz mais sentido. Por outro lado, ele me doou uma Bíblia, né. Falou assim, olha, um dia acho que você vai entender, é, mesmo que você não entenda, folheie e vai lendo, mas um dia você vai entender. Na hora eu fiquei com tanta raiva, falei, que petulância, né, eu tô fazendo a maior boa ação, tô emprestando um livro, que eu sei que está fazendo sentido, o cara não vê a fita, me devolve com uma Bíblia que eu tinha uma ojeriza, eu não podia, sabe, é um negócio a respeito de crente, sabe, eu tinha uma ojeriza, né, por que, depois eu preciso explicar porque, aí o cara me devolve com uma Bíblia! Eu falei, só faltava isso, né?

**Entrevistadora:** Sua ojeriza pela Bíblia?

**João:** Por quê? (Silêncio) Na infância, quando eu morava lá com meus pais no interior, é, ele me colocou em um encontro de japonês e a professora era uma japonesa ferrenha, crente né, todo início e fim era leitura da Bíblia, blublublu, falava, e essa era tão fanática que vivia brigando com o meu pai. Nossa, meu pai ficava uma fera, porque meu pai era budista, é ainda, está vivo e era uma briga assim que eu falava assim, gente, o que é isto? Ichi, nossa, eram cenas assim que eu não entendia nada. Então eu penso que é por isto, eu penso que todo crente é (bate as mãos), é, tinha esta conotação, todo crente é chato. Chato, doido, sei lá, maluco (fala rindo), né. Não quero saber disso não! Bem, mas o que aconteceu: ele me deu essa Bíblia e eu andei folheando... Uma passagem me marcou e continua marcado e acho que vai ser para sempre, porque quando eu li Mateus 7.1 ele diz assim, “Não julgueis para não ser julgado”. Falei, gente, mas... não julgueis (silêncio), mas a gente faz isso direto, que raio que é isto né? Mas só que eu falava, mas isso faz sentido, né? Quer dizer, eu achava que aquilo fazia sentido, pô isso é uma verdade, né. Profunda, né, nossa! e aquilo ficou martelando e ficou martelando. Engraçado, né, isso é

verdade, isso aqui faz sentido e ficou... sempre quando estou fazendo alguma coisa, falo, gente, preciso é entender isso um dia. A primeira coisa que escrevi na vida, num texto, foi sobre não julgar, sobre o não julgamento, entendeu? Bom. Então a Bíblia foi assim, só aí que falei interessante, né, então aí eu comecei folhear, comecei ler mais e falei, gente, que interessante, ao mesmo tempo uma outra passagem me deixou assim... porque isto aqui está errado, porque falava assim, aqueles, né, que dá mais valor aos seus pais, tal não é digno de mim, porque tal, né? Falei, tá vendo, falei como (fala misturando o riso) justamente quem dá mais valor aos pais do que a Ele, não é digno de mim, eu falei ué? (E fala rindo) Tremendo de um orgulhoso ou petulante, né? Porque uma outra vez ele fala assim, alguém chega e fala, ô mestre, sua mãe está aí! Quem é minha mãe. Ué, aqueles que me seguem, são meus irmãos, são os meus pais, são os meus amigos. Gente, só que isto eu vim compreender depois. Naquela hora que li aquela passagem, falei, ó isso aqui não faz sentido e fiquei com todas essas questões. Bom, então isso foi quando? ... 2000, foi o momento que eu estava no auge da indecisão, não sabia o que fazia com o curso do autoconhecimento profundo, eu no desespero falei assim na volta de São Bernardo, quando entrei na Anchieta eu olhei pro céu, aquela avenida iluminada, angustiado, olhei pro céu e falei assim, Deus, puxa vida, olha, eu me rendo, eu estou perdido, não sei o que fazer, não sei se eu continuo, não sei se eu paro, eu não sei. Sinceramente, eu não sei o que eu faço. Então, eu falei, olha, eu peço uma ajuda, eu peço alguma resposta, porque, né, não dá, estou agoniado. Então fui pra casa, dormi, e no dia seguinte, no dia seguinte, mais ou menos oito horas da manhã toca, meu telefone e quem que me liga?

**Entrevistadora:** Aquele seu amigo, que havia te dado a Bíblia.

**João:** Que havia me dado a Bíblia. Ele faz a pergunta, João, está tudo bem com você? Eu falei, é, tá tudo bem e ele pergunta, mas tá tudo bem mesmo? Hum, tá tudo bem! Ah, então faz uma coisa, pega a página 73 e leia sobre o gnosticismo. Aí eu já me arrepiei, pronto, espera aí gnosticismo? Pô, o curso que estou fazendo, caramba, mas, como que pode? Aí eu falei putz, mas minha Bíblia está em casa, tá bom. Chego em casa, quando eu abro na página

73 e leio sobre o gnosticismo, aí arrepiou tudo. Falei nossa senhora! olha a resposta: o que eu pedi e a resposta aí. Ainda eu liguei para ele e falei escuta, como é isso, como é que você foi ligar pra perguntar se... e fala que é pra eu ler essa página aqui, tal. Ele falou João, você não entendeu ainda? Eu falei... é tá bom.... não precisa falar mais nada, (silêncio) entende? Isso é uma experiência, reveladora para mim, pra dizer o seguinte, cê não pediu? É, pedi, e daí que eu vejo que vai ter outras coisas, mas que vai acabar encaixando. Então (começa a falar mais pausadamente), a partir desta experiência o que aconteceu, foi em 2000 e em 2001, foi quando eu tive o infarto, né? Em 2001 em abril, abril não, em fevereiro, eu ganhei uma viagem para o Japão e fiz um curso de gerenciamento da qualidade. Aconteceram tantas coisas. E eu falava assim, engraçado, porque que eu ganhei esta viagem pro Japão, né? (silêncio). E aí foi uma coisa tão interessante, porque, é, preciso concatenar as idéias, pôr assim, né, (pausadamente) 2000 foi esta revelação, 2001 ganhei esta viagem pro Japão, fiquei um mês inteiro lá em Osaka, de gerenciamento da qualidade, foi uma experiência magnífica, só que fiz um curso de (bate na mesa) um curso de... é... de espanhol, porque ia ser traduzido em espanhol e o professor que eu contratei, particular, era chileno, ele falou assim João, você tem uma coisa tão importante que você vai fazer neste país, mas que não vai ser agora, mas esta viagem..., porque eu tô fazendo, mas eu não sei se vai dar certo, porque era assim ainda uma proposta, então foi bem antes que eu estava me preparando, mas eu tinha que esperar acertar a proposta primeiro, porque eu fiz a inscrição, mas se lá eles iam aprovar, mas ele falou assim, mas já está aprovado, pode continuar, isto não vai ter problema. Quem é ele pra falar isso, né, eu ficava pensando. Tá bom. Ele ficava falando umas coisas, ele também teve algumas revelações interessantes na vida dele. Eu ficava pensando, que história, né, esquisita, mas ele contou umas passagens dele. Ele falava de mim de umas coisas, futuras, né. Mas eu falei, tá bom, eu fiz o curso com ele, né. E aí, quando eu voltei do Japão, né, foi em fevereiro, né, eu passei... agora vamos falar especificamente do *stress*, né, o que aconteceu. A empresa começou a fazer a implantação da qualidade, na altura do ano 2000. Teve um outro lance, que como eu parei o curso nível superior eu não tenho a modalidade chamada engenharia, eu não tenho nível superior, eu não sou engenheiro, eu só tenho experiência prática a nível de técnico, em funções de

supervisor. Só que nossa empresa, muito rígida, não aceita este tipo de, de..., eles queriam me colocar num cargo de chefia, só que não podia, porque eu não tinha nível, a, a, o diploma, a formação, não é isto? Só que por conta do todo o empenho, tal, o desenvolvimento, reconhecimento do pessoal de fora, tal, do trabalho lá dentro, o que eles fizeram? Me promoveram a cargo de chefia, mesmo sem ter o nível, o diploma. E pra mim foi uma surpresa, foi em 99 quando me convidaram, convidaram, não, não foi um convite, eles falaram: você está sendo promovido para este cargo. E eu falei assim, mas como, eu não tenho... Não, mas olha, fizemos todo um acerto jurídico, tal, mas você vai poder ocupar este cargo, lá tem um sindicato forte de engenheiro, né, deu um rolo, moveram uma ação, sei que foi enrolado, por causa do meu cargo, porque eu tô ocupando um cargo que exige, mas enfim, a gerência bancou e falou, você está sendo promovido para este cargo. O que aconteceu, eu era nível técnico, responsabilidade mais em nível técnico e fui promovido para um nível de chefia, e eu que tomava conta antes de 30 pessoas, comecei a tomar conta de 110 pessoas, né. Então saí de uma situação e fui pra esta situação, em 99, dia 17 de outubro de 99, e comecei a implantação da qualidade. Pô eu fui pra uma área nova, promovido, e o que aconteceu? Eu falei assim, gente, com toda esta experiência que eu acabei me investindo, com autoconhecimento, motivação, eu falei, agora que eu vou mostrar o que eu aprendi eu vou fazer uma revolução aqui nesta nova área. Eu entrei com uma coisa, eu vou, como quem diz, eu vou fazer a festa, né. Pois eu dei com os burros n'água, (e ri alto). É, porque eu só tinha aquela coisa, vamos lá reunir o grupo e tal, sabe, e querendo mudar e querendo que as pessoas entendessem a minha motivação. Gente, vamos lá (batendo palmas) e eu percebia, que eu... Nossa Senhora! Teve um caso com um supervisor, que nossa, este eu passei mal. Porque, este supervisor, fiz uma reunião durante as férias dele e eu percebi que houve uma rebelião, né! O grupo, olha, reclamou muito do supervisor, e eu falei gente, e agora? Então, eu querendo resolver um problema de conflito, porque este supervisor tinha um perfil, né, difícil, então, reuni com o grupo e propus, vamos trabalhar, vamos acertar isso. Só que eu fiz isso não sozinho, mas com o pessoal do recursos humanos, né, uma psicóloga lá também, iiiii, depois que ele voltou de férias, numa reunião ele levou uma baita de um baque, porque ele sentiu assim, Pô eu saí de férias, João fez essa reunião, (silêncio) e essa

peessoa, falou assim olha, Sérgio, você não presta, você precisa mudar isso, mudar aquilo, é botou ele lá em baixo, ele falou o que eu tô fazendo, nossa! Mas eu fiquei tão mal, porque não era este propósito, eu falei assim, gente, eu fiz a maior meleca, aí eu tive que pedir desculpas, mas já era tarde, já estava feito lá, né, a situação toda, né, e ele ficou mal, hoje não, porque ele continua comigo até hoje, mas... isto serviu como uma experiência, né, que ao mesmo tempo que ele percebeu que tinha algo, que tinha que mudar, também, que ele não havia entendido o meu propósito. Ele só veio a reconhecer depois, eu falei, gente, vamos tirar proveito da lição que aconteceu pra aprimorar, né. Hoje a gente dá risada lembrando, né (fala isso rindo muito!)

**Entrevistadora:** Passado o perrenho dá pra rir, né?

João continua rindo muito.

**João:** Então ocorreu isso e eu falei assim, né, gente... aí eu via que, é, o que aconteceu, tinha um outro que era extremamente o oposto, era assim, né, eu não precisava ficar mandando, ele já entendia, ele via o meu sofrimento, né, João, eu sugiro fazer isto, você topa? Opa, “vambora”, e o negócio saía, era exagerado, como era na implantação da ISO, foi uma loucura, eu simplesmente não dormia, eu levava serviço pra casa, ia trabalhar no final de semana, enfim, eu percebi que nesta hora eu tinha me atirado de tal forma que eu comecei a sentir assim, gente... mas ao mesmo tempo eu falava assim, não, mas isto está me satisfazendo, porque eu tô vendo resultado. Só que aí eu vou falar uma coisa, paralelamente a esse *stress* de implantação de ISO, aconteceu um episódio que é assim, do nada, veio um conhecimento que eu tomei de que estavam terceirizando, contratando um serviço de um, um equipamento, assim, terceirizando, assim, levamos um choque. Por que, terceirizar isso? E eu fui indagar para o meu chefe, escuta, que história é essa aqui? Mas como você ficou sabendo? O que, como eu fiquei sabendo? Eu digo agora! Quem levou ao seu conhecimento? Bom, eu digo, que história é esta também, né. Bom naquele momento é como se meu chão sumisse, né, o que está acontecendo?

**Entrevistadora:** A terceirização disto objetivaria...?

**João:** As atividades que eu estava executando, seria passado para terceiros, sendo que eu falava assim, mas, Ah! e tinha uma alegação que falavam assim, olha, vamos supor que amanhã ficamos sem mão-de-obra, é pra gente preparar, já ter experiência, pra ver quem pode fazer e papapa, popopó. Bom, eu não engoli, falei gente, tá bom, chegando lá, pra que fazer isso se ele não tem a menor necessidade, o carro tá andando, né? Bom, mas enfim, eu comecei a ver que tinha algo estranho no ar e comecei a ver assim e aí o que eu faço. Eu comecei a trabalhar, tipo assim... e agora, por que... porque, gente, se isso realmente saísse pra fora, como é que eu vou justificar, pro meu na época, pros meus subordinados, sustentar... o que é isso... porque o sindicato ia entrar, tudo mais... e eu falava assim, gente, então ficou assim, vamos provar que não há realmente necessidade, porque alegavam que já tinham já equipamento, prazos vencidos e que a gente não estava fazendo a troca. Então eu falei assim, é só fazer o planejamento, que nós mostramos, olha, vamos fazer a mais, que a gente recupera o que já ultrapassou o tempo. Bom tudo era para que não fosse contrariado aquela proposta. Bom, mas mesmo assim...

### **(Virada de Fita)**

**João:** Bem, então neste momento eu fiquei assim meio sozinho, pensando, refletindo, puxa, o que eu vou fazer agora? E esse supervisor, eu sei que ele entendia muito bem o meu drama, meu sentimento, ele sacava, parece que ele tinha um feeling, assim, então tudo aquilo que eu precisava, para que eu pudesse sustentar em termos de argumentação, em termos de informação, ele sempre buscou me oferecer para que eu pudesse levar para reunião, enfim, tudo ele me fornecia. E assim foi. Eu fui me preparando, fiz n reuniões, mostrando, só que o que que aconteceu? Já tava tudo certo, já tava contratado, já tinha dinheiro liberado, já tava, era milhões, milhões, de qualquer forma, bom, vou fazer o seguinte, cheguei até o limite e falei olha, mostrei que não dava e deixei claro, pra todo mundo, pra minha chefia e tudo mais. Falei, olha, eu fiz minha parte. A partir daqui, olha, infelizmente não vou poder mais, só que ele, o supervisor, ele foi mais ousado, João, eu não vou aceitar isso, eu



vou falar um pouco e vou querer saber. Falei você tá louco! E não teve jeito, marcou uma audiência, com o chefe do meu chefe e tal, e foi lá. Meu Deus do céu... Resumindo, ele simplesmente foi deslocado deste posto e sobrou pra mim, que eu era incompetente, que eu não soube fazer gestão. Mas eu hoje consigo enxergar que esta viagem que eu ganhei do Japão também, foi uma forma de tentar talvez aliviar um pouco esta minha, sabe, e tudo bem, fui. Mas hoje eu vejo que tudo isso fez algo que eu pudesse refletir. Então o que aconteceu? Eu fiquei num estado de *stress*, assim, tipo, era todo instante essa preocupação, gente, não é fácil, porque o que eu levei a nível de é..., em reuniões públicas de ser dito eu fui o responsável de ter acontecido tudo aquilo, da forma que aconteceu, nessa hora eu (silêncio, e depois começa a falar muito devagar), a reunião era assim numa mesa enorme, tinha umas vinte pessoas, (silêncio) na medida que eu tava sendo trucidado assim em público, nesta minha incompetência, né, que eu não soube, né, fazer gestão, que tal, né, que chegou no ponto que chegou porque não tive pulso com este supervisor, porque na verdade ele foi falar, eu fui o responsável por ter deixado ele ter ido falar e... Só que ele conseguiu bloquear, impedir, não teve a contratação e tudo mais, ele conseguiu reverter tudo, então, veja só, né? E neste instante foi em fevereiro e logo que eu voltei do Japão foi abril que eu levei esta catracada e eu sei que naquele instante eu travei, eu falei assim, (silêncio) mas uma coisa eu não vou abrir mão, até que eu sei, a minha consciência diz que eu fiz o que tinha que fazer. Então, o seguinte, eu não vou nem entregar o cargo, se quiser ele que faça o que for preciso. Tá bom, eu fiquei firme, mas eu chorava, as lágrimas rolavam, até um colega que estava na minha frente falou, João, saia, lava, é, vai, né, lavar seu rosto, tal (suspira), mas eu fiquei o tempo todo lá assim. A reunião foi um inferno depois né, porque, mas eu falei assim, alguma coisa tem aqui, mas eu não sei o que que é de novo, mas eu não vou.. porque a vontade que eu tinha era assim ó, então tá aqui, né, mas eu não, não fiz nada que eu entendi que fosse errado, eu simplesmente cheguei no limite, tal, tá feito. E aí eu quis marcar uma audiência com esta pessoa e ele não quis falar comigo. Aí a coisa foi passando, e o mais engraçado é que esta pessoa sempre teve uma atitude tão truculenta, diferente daquele outro, que eu disse que era meu chefe direto, mas esse era um cargo, né, bem mais elevado. Engraçado, né, eu falava assim, engraçado, né, como é

que pode, ao mesmo tempo eu enxergo ele uma pessoa muito, né, correta, sabe, muito de investir no ser humano, mas ele não tinha facilidade de lidar com o ser humano. Então assim, era muito reservado, nunca saía em festas, ele ficava bravo quando alguém o convidava para festas, só que eu via que ele tinha assim, sabe, uma coisa chamada, assim investimento no ser humano, então curso do “Elemento Humano” foi graças a ele, porque ele bancou, todos os outros, mas ele assim é ... contido e eu via quando dava alguma coisa, um revertério, ele perdia o controle e eu falava gente, que coisa é esta, né? Então assistia isso e todo mundo tinha medo de lidar com ele. Nossa! Era uma coisa impressionante. Eu tive duas audiências com ele, pra falar com ele e tive conversas assim fantásticas, e aí que eu conhecia um pouco o lado humano dele, o quanto ele sofria de ser daquele jeito, mas eu até então não entendia nada, então eu só ficava com aquele negócio dele, né. Mas como aconteceu aquilo comigo e ele olha (bate as mãos), falou você é incompetente, né, tal, tatata. Então uma hora fiquei travado e queria falar com ele. A primeira vez ele não quis, mas uma segunda vez eu falei não, agora eu quero falar sim. Aí não teve jeito, ele, é, abriu espaço e conversamos a sós ali. Aí eu pude entender, por que ele não tinha coragem de falar comigo. Porque aí, ele tinha descoberto que ele estava mal informado do que estava rolando e o que ele fez comigo, ele falou assim João, eu nunca vou poder apagar isso que eu fiz com você, você não merecia, porém não adianta falar, isso eu vou carregar para sempre. Eu falei, então tá, eu já entendi. A mudança que ele teve, depois de todo este episódio, todo mundo falava assim, o que aconteceu que ele..., bom. O comportamento dele, né alterou totalmente. Então foi assim, foi um episódio que só vim perceber depois, então falei nossa, não tinha jeito, só tinha que ser daquele jeito mesmo, então, olha, (rindo) eu tive que agüentar!

**Entrevistadora:** E seu infarto foi neste ano?

**João:** Aí foi em junho. Bom. Porque, é, realmente esta viagem foi em fevereiro de 2001, a catracada eu levei em abril de 2001 e o infarto foi dia 22 de junho de 2001. Nossa... porque eu já tava acumulando uma série de coisas, qualidade, tal e tal, contratação..., essa confusão... então, bom, cheguei no auge do *stress* e, no dia 21, então assim, no dia 21 de junho de 2001 às 5

horas da tarde eu saí de lá totalmente assim, alterado, porque eu tinha discutido lá com um pessoal, já por outros problemas técnicos, aí o peito apertou, 5 horas da tarde. Falei, Nossa Senhora! O que que aconteceu, né? Eu não tinha como respirar e eu tinha acabado de passar em frente ao ambulatório. 5 horas da tarde, eu falei, Nossa Senhora eu vou ter que voltar lá pra ver o que que é. Aí eu retornei no ambulatório médico e eu encontrei o médico e o enfermeiro e falei, olha, não sei o que aconteceu, mas estou com o peito apertado, e tá doendo. Eles deram risada e falaram, é João, você tá brincando aí né? Tô falando sério, né, aí viram que eu tava acho com a fisionomia, acho que mais alterada, então peraí, vamos lá. Aí engraçado, sumiu o aperto, ele mediu a pressão e eu falei então a pressão tá normal, ele falou assim, foi o peito que apertou? Foi, aqui no peito. Aí o médico falou assim, então pega uma ambulância vai até o hospital e vai fazer todos os exames. Aí eu fui fazer os exames, que deram tudo normal, o médico quis lá, ainda quis me prender, ficar lá a noite toda, aí eu falei, não, né, imagina, deixa eu ir embora, tá tudo normal, não tem nada! Não, mas eu preciso fazer mais avaliação, não é normal isto que você teve, não! Convenci o médico para me liberar. Fui pra casa, (fala rindo) só no dia seguinte, no dia 22 de junho de 2001, falei pra minha esposa, não se preocupe, mas ontem passei mal assim, eu fui no hospital, mas tá tudo normal e já tá tudo normal, foi só um mal-estar que eu tive, né. Ela falou assim, olha você está muuiittooo estressado, toma cuidado. Não, mas eu já te falei, fiz todos os exames, olha só. Cheguei lá no serviço, 7 horas da manhã, tô subindo a escadaria, ai meu Deus do céu, tive um aperto no peito assim, né (pôs a mão no peito), ai que é isso, ai (silêncio), que que é isso, era frio, tava friozão, começou a suar, comecei a suar, suar e entrei na sala, encontrei um colega lá, falei, por favor Mário, estou com uma dor no peito, que não agüento, nossa, ele falou o que que foi? Eu falei, não sei, tá apertando o peito, tá doendo e ontem já tive isso, fui no hospital, ele falou, o quê? Vamos pro hospital, me pegou me levou pro hospital de novo, onde eu estive, na Nossa Senhora de Lourdes, só que no meio do caminho eu dei uma arrotada, uma tossida, e tum, sumiu, ué. Falei assim, ôôô, Mário, sumiu. Ah! João, você tá muito estressado, acho que é estômago, você deve estar com úlcera, gastrite. Pô é isso mesmo, faz o seguinte, eu vou ter que fazer uma endoscopia eu vou fazer já o exame, me deixa lá que eu vou dar uma checada

no meu estômago (rindo). Assim, sabe. Mas, não, eu vou te acompanhar! Não, você não vê que eu estou bem! Me deixa aqui, volta pro trabalho, aí, obrigado, tal. Aí eu descí, ele me deixou, eu tava descendo a escadaria ali, aí de novo, tum, aí foi uma dor, tão grande! Parecia uma navalha cortando por dentro do peito, aí eu batia no peito, batia no peito e, e, e aí, o cara, lembro a fisionomia dele olhando pra minha cara, escrevendo o meu nome, e, não via a hora de enfiar a cabeça assim, debaixo de qualquer buraco, a dor era tamanha, mas eu batia no peito, aí me levaram lá, eu acho, pra dentro do quarto, me deram injeção e falaram assim, olha... foi só aí que eu soube que estava com este princípio de infarto, né, e minha sorte foi que eu estava dentro do hospital, quando deu este bem mais forte, foi... (aponta as mãos para cima), foi assim, né! (rindo, fala). Foi a sorte, né, porque olha, ele disse assim, olha você nasceu de novo falou o médico, assim. E foi bem forte, olha, ele disse, tivemos que aplicar uma injeção forte pra afinar o sangue, tanto é que fiquei 7 dias na UTI, porque ficou um tempo sendo monitorado, porque tiveram que afinar muito o meu sangue, porque a obstrução tava muito grande e tiveram que afinar muito o meu sangue, afinaram muito e não puderam fazer cateterismos, porque falaram que podia dar hemorragia se fizesse. Falaram olha, estamos controlando. Então, o que que aconteceu, foi uma correria só, porque ficaram naquela, faz, não faz, ficaram só monitorando lá. Então, enfim, depois do terceiro dia, falaram assim, agora acho que dá pra fazer o cateterismo. Bom, fizeram o cateterismo, fizeram o mapeamento, olha, tá qui a obstrução e fizeram o angioplastia, tá, (suspirou profundamente). Falei putz, que beleza. (silêncio) Então assim, neste período que eu fiquei no hospital tudo aparelhado, não pude fazer mais nada, literalmente fiquei praticamente preso lá, né, tudo tinha que ser em cima da cama, porque..... E ali que eu vi, olha, só (apontava pra cima!)

**Entrevistadora:** O que?

**João:** Eu falei assim, e agora né (rindo) tanta correria, tanto... e depois inerte ali, que que é a vida né? (Continuando rindo e olhando para cima)

**Entrevistadora:** (Também rindo, falei) Você fica olhando pra cima...

E João apenas fala:

**João:** O que que é a vida, né? (Silêncio). Mas foi assim, uma coisa impressionante né, durante este período, as visitas, vinha gente de tudo que é lugar, o pessoal do hospital falava assim, nossa, pelo amor de Deus, né! Só que uma coisa aconteceu lá, durante a noitada, um grupo, as enfermeiras das 19 horas, quando eles trocam de turno, mas tinha um grupo, um turno, que chamou muito atenção a mim, da seguinte forma. Quando este turno entrava, eu sei que eles faziam uma roda e todos se abraçavam, porque eu tava num local que eu enxergava, se davam os braços e faziam uma oração, e aquele que coordenava perguntava, tem alguém não tá se sentindo bem, passou, né, alguma dificuldade, quer compartilhar, aí um falava, hoje o dia foi péssimo, porque aconteceu tal coisa, ah, então vamos fazer uma oração, né. Então tá, tal, tal tal, tal. Falei gente, que coisa interessante. E aí, quando eles passavam plantão, faziam isto na frente do paciente. Olha, aconteceu isso, isso, isso, noooossa, e era um cuidado pra falar olha, puxa, que bacana. E tinha uma enfermeira de cor, com o cabelo bem encaracolado assim, mas ela, ela que fazia toda essa corrente, mas ela era muito assim, olha, uma coisa que no olhar, no gesto, na fala, nossa, eu não via a hora dela chegar para poder bater papo, porque a noite lá, madrugada toda (e ri) e a gente batia papo. Então esta enfermeira, não via a hora dela voltar no turno dela, pra gente compartilhar momentos que era assim que era um papo muito interessante. E teve um momento, acho que foi no terceiro dia, ela fez uma pergunta pra mim, se eu sabia por que eu estava ali. Ééé, eu falei assim, é por que, né? Ela falou assim, não, ela disse assim, eu percebi que o senhor gosta de ajudar muito as pessoas, né? Cê tem uma forma assim, muito bacana, muito legal, só que olha, um detalhe, você esqueceu de você! (Silêncio) O que? É, você... (Silêncio) Ué. Então, sabe o que que é quando a gente acorda, a primeira coisa que a gente tem que fazer é dar um abraço. Olha, à medida que ela foi falando, mas eu fiquei, sabe quando você sente uma coisa assim, falei gente, comecei a chorar tanto, a falar assim, (silêncio) obrigado! Obrigado por este ensinamento. Ela falou assim, eu me amo, assim eu posso amar o próximo, mas se eu não me amar, quer dizer, ela falou que faz isto, né, gente... (Pausa). Que coisa! É um

detalhe assim, né, amar o próximo, então, eu acho que ouvi isto e esqueci, como a ti mesmo. Então ela me deu este toque, não dá pra, como você vai amar o próximo se não tiver (pausa) amando a você também. Obrigado. Nossa, aí eu... até hoje tenho contato com ela, né, compartilho momentos de textos, ela, nossa! Eu não sei, tem algumas coisas que é assim, né. Existe uma ligação que... por isso que eu digo, né, são momentos que vão se conectando, parece que tem uma coisa assim.

**Entrevistadora:** E neste momento, é vamos dizer, o infarto concretizou estas situações de *stress* que você viveu, ou estava vivendo, como que foram suas vivências religiosas?

**João:** Então, as vivências religiosas começaram gradualmente, né. Porque... a partir destas experiências, como esta que estou relatando, né, com a enfermeira, comecei a perceber, que, nossa! Então, pra mim Deus é assim. (Fala pausadamente) sempre esteve presente, sempre está presente, né? Então tudo aquilo que eu percebi, que eu achava que eu (ênfatisa) tinha o poder na mão, que Eu resolvia as coisas, que Eu... comecei a perceber que tem um, é uma coisa muito sutil, né? Quando por exemplo eu achava que tinha que resolver tudo do meu jeito, como aquele curso que eu falei, agora... né! Eu descobri a verdade... eu vou resolver... Eu percebi que não, que tem limitação, que não é bem verdade. Então quer dizer, eu fui perceber, né, que tudo isso foi nas experiências. Então, naquele momento que eu estive lá, daquela forma, parado na cama, que eu não podia fazer mais nada, fiquei sete dias literalmente preso naquela cama, eu falei, ué, então eu vou ter que mudar, a forma de lidar com a vida, né? Por exemplo, trabalhar feito um condenado, como eu sempre me atirei! Tem limite. Então, eu tenho que separar a realidade, uma coisa chamada... esta questão do tempo.

Então, a partir deste momento que eu saí de lá, a primeira coisa que eu cheguei, aí eu fiquei três meses, eu fiquei afastado do trabalho 3 meses, junho, julho, agosto, eu só voltei em setembro. Neste instante a minha esposa falou assim, ótimo, eu falei para ela o horário que a empresa me paga, oito horas eu vou trabalhar as oito horas, mas efetivamente as oito. Fora isto eu vou fazer outras coisas. Ah, agora sim, ela falou, então vai fazer aquilo que você mais

gosta. Mais gosto? É, volta estudar! Faz uma faculdade! Falei, faculdade? É muito tempo ( E ri muito quando fala). Aí eu falei, não! Eu já estava pensando em voltar a estudar, mas eu quero fazer aqueles cursinhos de especialização, de dois anos. Eu já até vi um curso lá na Moema, uma humaniversidade, olha só! Humaniversidade. Ela falou assim, não vai fazer este curso mas nem ferrando! (Riu muito!)

**Entrevistadora:** Ela já teve experiência, né!

**João:** Eu, mas eu, vou fazer isto, vários cursinhos. Você não vai fazer isto! Você precisa fazer uma faculdade, que vai te dar diploma, vai te dar um outro tipo de referência! Mas o que que eu vou fazer? Ué, o que você mais gosta! Mas o quê? Ué, precisa falar? É, aí eu falei, mas o que ... Todo este tempo que você está fazendo serviço lá na empresa, tem a ver com esta parte humana. Para mim você tem que fazer psicologia! (Começou a rir). Falei assim, Tum! Aonde, né? Onde eu vou fazer, nem sei, olha, eu juro, como eu vou fazer? Olha, tem uma que fica aqui no Ipiranga que a amiga dela fez um curso, na São Marcos, que parece ser uma faculdade muito boa, vai lá! Mas eu, pra mim... é, fui na internet, pesquisei a FMU, PUC, Mackenzie. É, isso aqui não dá, porque precisa fazer durante o dia, então sobrou a FMU à noite e a São Marcos, eu não sabia nada, não conhecia nada. Então eu fui pessoalmente. Olha a coincidência. Cheguei lá, gostei daquela, a sede, que fica no Ipiranga, que tem árvores enormes e tava para fazer inscrição para psicologia. Ah, já voltei, com a inscrição, gostei do local e fiz. Daí que eu parti para fazer psicologia por este motivo. Então assim, a questão da espiritualidade ou da religiosidade. No 1º. Semestre que eu senti o baque lá dentro, quando eu comecei a falar da experiência, da questão da religião, nossa! (Silêncio) Mas foi tudo bem. Bom o que outras coisas me levaram a concretizar de que este era o caminho que as coisas eram bom assim. Entrando no movimento que eu percebi, assim, por exemplo. Eu tive uma outra experiência com dependente químico, foi logo no início da empresa. Eu não me lembro o ano direito, mas acho que foi 77, 78, por aí. Era um rapaz que já tinha sido internado duas vezes (silêncio), e num intervalo de café, um colega meu, um supervisor que é muito brincalhão, começou a brincar com ele, ele não gostou e jogou o café na

cara deste colega. Aí o pessoal começou, tá vendo, João, este cara não presta, jogou o café lá e olha a confusão que ele está arrumando lá. Pum, agora deu, e aí (silêncio), demissão, pus a mão na cabeça, mas cara, e agora? Eu sabia da realidade dele, assim, morava na favela lá em Diadema, tinha dois filhos, eu falei e agora, seu eu mando ele embora, vai ser mais um na sarjeta? Mas sabe aquela coisa assim, espera aí, avisei o meu técnico líder, falei escuta, eu vou estar em algum local com ele, mas eu não sei o que vai rolar, mas eu vou ter que falar com ele, eu vou ter que conversar com ele. O seguinte, eu vou para algum local, tá bom? Peguei este rapaz, fui, localizei um, um espaço que foi justamente em frente do vestiário, um espaço lá tranqüilo, sentei num banco de cimento que tem lá no vestiário e comecei. Olhando assim, falei, fulano, quem está aqui não é o seu chefe, não é nada! Apenas eu queria entender o que está acontecendo com você? Por que você está neste estado? Que que está acontecendo? Você pode dizer para mim? Aí, ele, olha eu vou te falar, porque ninguém quis saber todo este tempo, qual que é o meu problema. Já que você comentou, vou te falar. Ele falou, sabe por que eu tenho raiva, eu tenho ódio, eu tenho bronca de quem, assim, que tá bem, porque eu descobri que quando eu nasci, minha mãe me jogou no lixo e então tenho revolta, tenho bronca, eu não consigo, eu não consigo simplesmente é ceder. Eu vi que ele tinha discutido com um colega dele que sempre se dava bem, ele tava bem de vida e tal e assim. Por que ele pode ter isso e eu não posso. Então assim, eu não sei, eu não tenho controle, eu sou revoltado mesmo. Aí eu falei e agora? Meu Deus do céu, eu fiquei assim, o que é que eu faço? (Ri) Perguntei! Pois é, neste instante eu me lembrei que eu estava em frente ao meu vestiário, quer dizer, olha a coincidência, não é? Vestiário, daí me lembrei que tinha uma revista da Seicho No Ie, Acendedor. Eu falei assim, você quer ajuda? Ele falou mas que ajuda? Não, você quer ajuda? Falou: quero. Eu falei assim, olha, é que na verdade eu conheço uma igreja aqui do lado, no Jabaquara, eu trabalhava no Jabaquara, e eu sugiro, se você quiser, dar uma passada lá. Aos domingos tem culto lá e tem uma revista aqui que eu queria te entregar para você. Na hora ele olhou e... eu vou lá. Falei, tudo bem. O mais interessante é que assim, ele não só foi neste local como, três meses depois, um colega meu me procurou, João, você tem um fulano assim, assim que trabalha na sua sessão? Falei, tenho. Falei, noossa! Que depoimento lindo que ele fez lá no



auditório lotado, dizendo que você havia salvo a vida dele e que graças a isto ele estava lá podendo dar este depoimento. Que ele disse que conseguiu parar de beber e que além disto tava a esposa, também indo lá junto e que a vida dele tinha mudado. Mas ele não me comentou nada, foi este colega, noooooossa!!! Mas que legal!!

**Entrevistadora:** Me explica uma coisa, você me disse que seu pai era budista. Como que foi a questão da religião na sua educação, na casa dos seus pais. Agora você traz a Seicho No Ie, um amigo que te deu uma bíblia crente. Você faz para mim um breve percurso?

**João:** Legal. Ótimo. Eu acho que tem um lance que é importante na minha infância, é (silêncio) não lembro que idade eu tinha, mas eu lembro que fiquei com muita revolta, muita raiva do meu pai. Por quê? Porque na época eles estavam bem de vida, tinham frota de caminhões puxando cana-de-açúcar lá no Paraná e tava bem. Só que meu pai queria ganhar mais dinheiro e resolveu arriscar em plantação de batatinha. Na verdade perdemos tudo, né, ele, meus tios, perdemos tudo, tudo, tudo, tudo e arriscou de novo, perdeu, enfim, ficou totalmente assim, endividado e eu me lembro assim, no Natal, tem aquela história de colocar o sapato na porta (rindo) que fizesse um pedido para ganhar um presente, né. Eu me lembro que eu fiquei tão revoltado, porque eu queria uma bola de capotão, aquelas bolas para criança, né, e não apareceu esta bola e eu fiz assim acho que um raciocínio, pô, tá vendo Papai Noel até esquece da gente, ficamos pobre né? (riso). E incrível, mas eu lembro que sempre meu pai cobrava isto, ele sentia que eu tinha alguma coisa que era uma revolta, né? Eu lembro que assim, eu saí deste local, no interior de Presidente Prudente quando tinha 14 para 15 anos, fazer curso lá em São José dos Campos, por quê? Porque minha prima que morava na cidade e eu morava com meus pais no sítio, esta prima falou assim, olha, ele vai ter que sair daqui para não ficar um bicho-do-mato, vai ficar aqui nesta pobreza e precisa estudar, né, e meu pai não gostou, ele falou assim ele já está trabalhando como um homem, ele já faz tudo, ele dirigia o trator, fazia tudo lá, meu pai falou, não, mas e aí, né? Como fica? Mas minha prima foi bem assim. Não, mas ele precisa estudar. Aí foi ela que fez a inscrição lá em São José dos Campos, porque conhecia um amigo

dela que morava vizinho, que fez o curso e estava se dando muito bem. Ele vai fazer o curso, sim! E foi ela que insistiu. Eu fiz este curso e este concurso e, como havia passado, meu pai ficou assim, né, e agora, né! Só que um vizinho foi lá porque o filho dele também havia passado. Ele falou assim, olha, só ia liberar o filho dele se meu pai liberasse eu para ir, aí iam os dois. Aí meu pai não teve jeito. Só que eu lembro muito bem que eu saí assim, tá vendo, agora eu vou provar para eles que eu vou ser alguém na vida, que eu vou ter sucesso, coisa do tipo. Saí com esta mentalidade e eu sei que passei estes três anos fazendo o curso técnico em São José dos Campos com maior dificuldade financeira, porque, porque (silêncio) meu pai estava totalmente, né, arruinado financeiramente, porque, eu me recordo assim, nossa! Esta cena era terrível, quando ouvia barulho de carro, ele fugia para o meio do mato e falava para minha mãe, fala que eu não estou, porque era gerente de banco, cobrança, aquelas coisas, entende. Então, saí numa condição muito crítica em termos financeiros. A cada, dois meses, tinha uma semana de férias, eu nem tinha dinheiro da passagem para voltar e eu quando voltava eu tinha que esperar que ele vendesse o milho dos porcos para ter um dinheirinho para voltar. Putz, eu fiquei assim, mas não é possível, isto não é vida, né? Eu lembro que foi assim uma situação meio difícil eu, sabe, aquela coisa (silêncio) não entendia, não pode ser. E enquanto eu estudava em São José dos Campos eu ia na igreja, assistir missa, mas eu percebi que era mais para namorar, né (rindo).

**Entrevistadora:** Um hábito que você não tinha em casa? Na casa dos seus pais antes de ir para São José. Houve uma formação religiosa?

**João:** Religiosa não. Simplesmente, ele não falava nada, simplesmente ele deixou solto, não teve nenhuma, né! Aí o que que aconteceu. Eu ia lá na igreja, mas não, não assim, ficava aquele negócio, ah, vou lá tal horário, ficar, não! Mas uma passagem me marcou muito, que é muito importante resgatar, que é o seguinte. No último semestre do curso eu fui numa pensão de um amigo e eu encontrei exatamente o que? Uma revista Acendedor do Seicho No Ie, né? E esta revista, quando eu abri, olha que coisa mais incrível, eu quando abri, abri a onde, o tema, amor aos pais. E o que estava escrito? O filho que não sabe

amar aos pais, a pior situação que tenha enfrentado, que os pais nunca fazem nada por mal, mas porque é circunstância, mas que o filho tem que ter amor aos pais, porque graças a ele que você está aqui e piriri e pororó. Aí eu fiquei, e agora? Pior que isto, eu concordo, é verdade, mas como é que eu vou poder, né, perdoar aquilo que eu sentia pelos meus pais, quer dizer, era uma coisa meio, sabe, angustiante. Eu sei que é verdade, mas e agora, o que é que eu faço? Bom, mas então esta leitura, eu lembro que ficou na minha cabeça latejando. Então, quando eu vim para São Paulo, aí eu me formei, né, e neste período também que eu queria fazer agronomia, porque eu senti que este curso, não é isso que eu quero. Aí eu comecei a freqüentar assim tipo, né, uma colega que já era vizinha lá onde eu morava em Presidente Prudente, fazia agronomia lá. Eu me correspondia com ela, nossa, que é uma maravilha e eu falei putz, fiquei encantado, é isto que eu quero mesmo, só que não pude, sabe por que? Condições financeiras, né! Bom, daí o que aconteceu? Foi quando ingressei na empresa, larguei a Olivetti e ingressei na empresa, aí eu comecei a freqüentar Seicho No Ie, no Jabaquara. Foi aí, é, que eu tive um entendimento. Nossa! Que coisa maravilhosa, ou seja, que ambiente gostoso. Era um pensamento filosófico muito gostoso. Puxa, né, sempre enaltecendo que você é filho de Deus, então tudo tem a natureza perfeita, desde que você, né, tenha fé e acredite nisto, na essência, né. Que você é um ser puro, a essência, a essência. Você precisa acreditar nisso, você tem que trabalhar nisto, portanto você tem que saber respeitar, aceitar o outro do jeito que ele é, piriri, pororó. Nossa, aí eu comecei e uma coisa que era muito forte, que tinha que saber perdoar. Aí doeu, né. (silêncio). Ou seja, a revolta que tinha do meu pai, e tem que perdoar? (fala isto rindo), né? Mas o que aconteceu. Primeiro salário que eu tive, naquela época eu ganhava muito bem, nossa, em 1974 era muito dinheiro! Nunca me esqueço. Porque foi assim. Era mil e setecentos cruzeiros, na época, né, o primeiro salário integral, peguei em dinheiro vivo e eu morava na pensão na Lins de Vasconcelos. Eu e mais três colegas, tudo pobres, né, e a primeira vez ganhamos um dinheiro, um dinheirão. Todos botaram, nos botamos na cama. Era uma festa (e fala rindo) uma alegria, que jogava dinheiro para cima e tal. Aí uma coisa me tocou no coração. Gente do céu, e agora? (silêncio) Eu vou fazer uma coisa que me veio agora. Juntei o dinheiro, separei tudo, guardei. Eu vou viajar lá para Presidente Prudente.

Olha, o primeiro salário! Só que minha idéia era o seguinte, eu quis dar o salário integral. Só que para dar o salário integral, eu tive (fala rindo muito) que pegar dinheiro emprestado. Aí eu fui na casa da minha tia. Falei, ô tia, podia me emprestar um dinheiro? Ela falou, ah, mas não entendi, você não... É, mas você um dia vai entender. Aí peguei o dinheiro emprestado, ela me emprestou e viajei para Presidente Prudente. E aí, acho que foi na hora do jantar ou na hora do almoço, eu não me lembro se foi na hora do jantar ou na hora do almoço. Como meu pai tava numa situação muito difícil, eu falei assim, olha, pai, o seguinte: este é meu primeiro salário, né, estou vindo aqui para começar a vida tudo de novo, eu vou começara a ajudar, tá aqui o dinheiro, o meu primeiro salário. Quando eu coloquei o dinheiro na mesa, eu, estavam todos meus irmãos, eu tenho mais um irmão e uma irmã, que ela veio a falecer, mas nesta hora minha mãe e tal. Quando ele recebeu este dinheiro, Nossa Senhora! Aquela emoção, aquela reação do meu pai, eu fiquei assim, olha, putz. Para ele, assim, depois a gente conversou, tudo, para ele era como se tivesse perdido um filho. Sabe, quando sabe que saiu, mas saiu revoltado, tal e eu ter voltado, né, e ter feito este gesto, olha, tá aqui (bate a mão na mesa), aí eu continuei ajudando. Depois pra mim foi assim, nossa, como se ali fosse um marco, uma mudança na minha vida. Nossa, que bonito ver a reação deles e aí eu percebi que eles ganharam um ânimo também, ele, meu irmão, tal. Tudo isso, a religião nunca entrou no meio. A única coisa que hoje, só depois que eu fiz a faculdade, eu resgatei uma coisa da minha vó. Esta foi fervorosa, é budista, do jeito dela, orando todas as noites, todas as manhãs, e eu dormindo no quarto dela. Ela tinha um oratório lá, ela fazia oração. Todos os dias. Só que, é engraçado eu tive uma imagem dela, não... eu só fui perceber, né, o valor que hoje representa para mim, só depois que ela faleceu e mais recentemente, porque a Carmem pediu que eu fizesse um retorno no tempo e procurasse entender como tudo isto surgiu, quer dizer, analisar, estudar a história da minha avó, como, por que eles vieram do Japão, nunca eu tinha feito. Coisa que eu nem... sabe, aí eu comecei a resgatar, apareceram cada coisa na vida familiar que eu fiquei assim, ó (boca aberta).

**Entrevistadora:** Você pode falar brevemente?

**João:** Então, (pausa), a vinda deles, por parte do meu pai, quer dizer, a mãe do meu pai e o pai do meu pai, meus avós paternos, eles vieram porque, por causa do irmão dela que era, tinha um problema mental, então ela, preocupada com o irmão, que foi que vieram do Japão. Então essa foi a razão de terem vindo. Porém, o que que aconteceu? Vieram, e só fui resgatar esta história que eu estou contando agora, foi no segundo ano de psicologia, porque foi buscar a história. Quando minha mãe me deu o passaporte, vi a foto da família, que vieram do Japão, né, quer dizer, mas eu falei assim, mãe, quem é este rapaz que está aqui na foto que... como tudo foi contado, então, eu sei quem veio do Japão da parte do meu pai foi só minha tia, que era mais velha, uma outra tia, e meu pai nasceu aqui no Brasil. Só que tinha uma terceira pessoa, um rapaz. Mãe, quem é esta pessoa? Ela ficou assim. Esse é o irmão do seu pai. Falei assim, tá brincando? Como é que... irmão do meu pai? Então meu pai não é o filho mais velho, né, dá... Não! Eu falei, mas que história que é esta, mas o que que aconteceu? Pois é. Então, assim, estavam viajando, estavam próximo para chegar no Brasil e o irmão do meu pai que tava com dez anos na época, vindo do Japão, correndo no, na parte do navio, tropeçou, bateu a cabeça e faleceu, né. Eu falei, Nossa Senhora! Que coisa, né! Bom, e aí o que aconteceu com o irmão dela. O irmão dela, é, realmente tinha algum problema... ele tinha problema com bebida e era muito complicado. Tinha dois filhos e, num final de ano, em uma comemoração de ano novo, o pai tinha se embriagado muito, tinha muita discussão familiares, o filho não agüentou, pegou uma arma, matou o pai e se matou. Irmão da minha mãe. Nossa Senhora! E o segundo filho faleceu afogado num lago e meu pai, inclusive, esteve presente, porque ele tava lá no dia e viu esta tragédia também. Falei nossa, então, falei nossa, como esta avó sofreu tanto! E meu avô? Eu não conheci, porque ele faleceu cedo, por quê? Porque ele também ficou dependente químico, bebia e, enfim, faleceu acho de cirrose, foi muito rápida a morte dele. Eu me lembro assim, muito pouco, porque eu acho que eu tinha três ou quatro anos, eu acho, mais ou menos quando ele faleceu. Então, o que que aconteceu, a minha avó era a, o, estrutura da família, então, a minha tia mais velha, a segunda mais velha e meu pai tem um terceiro. Só então tinha um antes dele, faleceu nesta situação, e o resto, o meu tio, meu tio e uma tia. Então, são oito filhos que teve esta minha avó. Só que era uma briga enorme na casa dos meus pais, isto eu me

lembro, porque esta minha avó era muito assim, né. O que ela mandava tinha que obedecer e meu pai, né, eu lembro que ele não concordava com algumas coisas, então eu ouvia aquelas brigas. Nossa! Foram umas brigas assim, terríveis. Então, só que eu não sabia da história da vinda dela, da vida, do que tinha acontecido, as tragédias. O meu pai também depois me contou, só depois que eu comecei a fuçar que isso por causa da faculdade né, ele falou assim que tinham entrado numa fazenda e o fazendeiro estava aproveitando deles e resolveram fugir desta fazenda, só com a roupa do corpo, num barco, sabe aqueles barcos de madeira? No rio Paraná. O barco virou...

**(Término e troca de fita)**

**João:** Onde é que eu tinha parado mesmo?

**Entrevistadora:** O barco que...

**João:** O barco, é verdade, então foi isto que aconteceu e daí recomeçaram, né, a vida lá em Presidente Prudente, eles saíram desta fazenda, foram lá para aquele lado, onde era mesmo ali aquela região..., não me lembro agora o local, mas ocorreu este episódio. E o que aconteceu, esta minha avó era muito, né, tinha uma postura assim de comando mesmo, e eu assisti, eu lembro destas brigas lá do meu pai, porque, por exemplo, meu tio queria um caminhão e meu pai falava, poxa, mas precisava trabalhar na agricultura. Ele queria, queria, vivia brigando com meu pai, então ela dizia, então tá bom, compra o caminhão. Então foram estas brigas que foram muito grande. Então, mas só agora que eu vou lembrando, a fisionomia desta minha avó era muito de tristeza, muito de sofrimento, né. Eu não entendia, mas só agora, né, que eu venho resgatando a história de vida, que eu falei, gente do céu, que que é isso! Então, o que eu percebia nela era essa disciplina dela com relação ao oratório dela e a oração que ela fazia todos os dia. Aí isto me soa MUITO forte, porque eu via sempre esta imagem dela. Então foi basicamente desta forma. Porque eu voltei nesta história. Porque era daquela questão da Seicho No Ie, porque este rapaz, então foi por uma experiência que eu tive lá, que pude então resgatar esta minha ida para Presidente Prudente, né, pra poder iniciar uma nova vida, resgatando isto, né, para poder tá ajudando meus pais, e foi assim. Então,

acho que a Seicho No le, foi um momento, é de tá reatando uma questão do amor, né, com o semelhante e poder estar lidando com a questão do perdão, né. Bom e logo em seguida aconteceu um episódio, uma tentativa, olha como é engraçado, né, desde daquela época, eu tentando ajudar as pessoas, né, porque isto é mais ou menos 1978, mais ou menos, que eu fiz isto com este rapaz, foi buscar Seicho No le e se deu bem, né. Logo depois tava conversando com outro rapaz, desta mesma sessão que eu cuidava, só que ele vivia chegando atrasado e vinha de vez em quando com o olho meio vermelho, não entendia o porquê daquele estado que ele ficava. Eu ficava depois do expediente, conversando para tentar entender o que esta se passando, porque ele chegava atrasado e ele dava mil desculpas, né. Aí eu sei que descobri que ele tinha várias namoradas e tal. De repente ele não quis mais falar comigo. Falei e agora? Aí eu recebi um recado de uma pessoa, que ele estava falando assim pelos corredores, dizendo assim, que eu tomasse cuidado, porque a vontade que ele tinha era de meter uma bala na minha cabeça. Eu falei, mas por que ele está falando isto? É, porque você fica conversando com ele, você pegou todos os defeitos dele e agora você vai poder mandar ele embora. Isso foi o que eu fiquei sabendo, disse que os maus elementos começou a falar isto pra ele, então ele simplesmente. Aí onde eu fui recorrer, para este rapaz, eu disse escuta, tô com problema com este rapaz, assim, assim, e ele falou deixa comigo. E ele começou a conversar com ele e levou na Seicho No le e (pausa) conclusão, recuperou (pausa) e até hoje ele não sabe desta história que eu fiz todo este trabalho, mas é impressionante, né, o que este rapaz também conseguiu ajudar esta outra pessoa, né.

Então assim, foram momentos de experiência que, este rapaz de ter saído da dependência química e até hoje, ele já saiu da empresa, faz algum tempo, por que? Porque ele fez um curso de cabeleireiro, fez um curso de árbitro federado, ele conseguiu se auto-sustentar, então ele...

**Entrevistadora:** Árbitro Federado? (Não entendendo o que ele havia dito)

**João:** Árbitro, árbitro federado, árbitro de futebol. Aí até hoje ele tá como cabeleireiro e se tornou cristão. Então foi isto que aconteceu, mas bom. O que mais eu poderia falar...

**Entrevistadora:** Atualmente, como é sua vivência com a religião?

**João:** Religião! Legal! Uma das coisas é, que eu tenho feito, voltando à questão de não julgar, é, eu comecei assim, a freqüentar várias religiões, várias igrejas para poder compreender um pouco, e é até a condição assim de chegar e poder dizer, pô, eu não me sentia bem quando eu chegava em um lugar e as pessoas queriam, que queriam que dissesse, eles diziam assim olha, você encontrou o caminho, e é aqui. Então é como se você fosse seduzido a seguir aquela denominação, né, aí eu comecei a freqüentar e comecei eu mesmo, né, a fazer uma experiência, entendeu? Primeiro de não ficar julgando estas pessoas, né, mas ter uma compreensão, qual é este comportamento, né? Por que as pessoas agem assim?

**Entrevistadora:** Você foi buscar estas diversas religiões no intuito do quê?

**João:** Então, porque, a partir do momento que eu fiz o questionamento sobre o sentido da vida e que eu encontrei, pra mim, né, de que a religião pra mim é assim que, uma vez que você, né, passa por uma experiência e que você, tipo esta que eu passei, de falar assim, quando você se encontra numa situação que você acha que não tem mais solução, você não tem mais saída, né, é preciso ter a coragem e a humildade para pedir ajuda. Então foi assim. Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não, e eu até hoje eu falo assim, gente eu não posso né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né. Que se você tem essa fé de que realmente, uma revelação que me foi dada. O que que hoje eu percebo, que é compreender isso e respeitar o outro, cada um na sua condição, né?

**Entrevistadora:** Então a sua busca pela igreja é mais por um conhecimento das diversas religiões e não como uma busca de uma crença sua?

**João:** Isso... Não, porque já está formada, né, por isso hoje eu posso ir em qualquer denominação, OK? Eu tenho o quê? Como entrar e sair, diferente.



**Entrevistadora:** E hoje você se denomina em qual religião?

**João:** Ótimo. (Silêncio e começa a falar pausadamente) A minha é aquela que já foi pregada há 2000 anos atrás, né, que é o amor incondicional a um Deus que eu tenho, que eu creio. É isso! Então é essa religião. Então, tudo aquilo que se eu tiver em sintonia com aquilo que é o mais sagrado, que eu sei que sem esse princípio nada disso tem sentido, né. Então a religião, quando eles me perguntam, olha, mas você é batista? Messiânico? Todas elas que levam para este princípio que existe sim, um Deus que você crê. Essa é a religião. Entendeu? Então, por exemplo, é aí eu percebo que aqueles que começam a falar muito, a debater muito, aí eu recuo e eu, bom, deixo ver como que eu posso contribuir, porque na verdade, né, é um exercício que eu sempre, né, eu sempre faço, né, porque é assim, se eu, é, não estiver atento eu posso entrar de novo naquela condição, tá vendo, e começar apontar o dedo outra vez. Aí eu volto naquela primeira passagem, não julgueis, não julgueis. Então é um constante movimento. Então a religião para mim, é isto, quer dizer, na verdade acaba caindo naquela, o que é Deus? É amor, né! Quando tiver isto bem caracterizado no sentido de compreensão, isso é tudo, quer dizer, diferente daquele amor quase, eu digo assim, ó, Simone eu gosto de você, mas é um gosto. Por que, né? E um outro tipo? Não o gostar, não precisa nem ser dito, ela é, pura e simplesmente já é, né? Então, quando se fala, porque a conotação que está sendo colocado! É algo que é de apego, na verdade é (suspira), quando você tem um apego é num outro aspecto, né, no campo material ainda, né? Por isso que assim, uma fala da Liliam que me marcou muito para mim, que ela fala assim, ó, no nível nosso do terapeuta, é quando você consegue suportar o nada, que está do outro lado, este é o verdadeiro sentido do amor. Você consegue realmente suportar o nada, mas ao mesmo tempo é o tudo, porque tá lá uma pessoa que sabe, mas conseguir suportar isto, a angústia do outro e tudo, e você suportar, olha, aí sim você consegue compreender o que é o verdadeiro sentido do sofrimento, né? Que é uma busca que eu venho fazendo, compreensão do sofrimento, né, quer dizer então por exemplo todo o sofrimento que eu passei na minha vida, inclusive ter voltado à minha avó, né, a história de vida dela, puxa, tem uma proposta nisto, né? Quer dizer o propósito, no seguinte aspecto. É assim, desde que encontro

sentido para aquele sofrimento, a vida faz sentido, né? Quer dizer, por que tudo tem um propósito. Tudo tem uma razão de ser, não é por acaso que vai acontecendo as coisas. Tem um fundamento. Só que, é, exige uma coisa chamada atitude, né, quer dizer, quando você está de frente com uma situação, você precisa ter uma atitude. Que atitude? A escolha, né? Então por isso que eu vejo assim, é... parece que é assim pra mim, né, quando eu falo para você eu creio, né, em Deus que é o meu Deus, então é assim, é uma coisa que é diferente do que chegar a falar assim, olha, mas que Deus que é este? Eu não tenho como definir isto pra você, eu não tenho como fazer isto. Mas eu tenho aqui. Aquele que me deu essa oportunidade porque eu pedi, ele me revelou. Essa revelação é muito pessoal. Só que eu percebi também que estas revelações têm ocorrido, em várias situações, em várias pessoas da mesma forma. Quando? Quando ela efetivamente, ela vai de encontro com uma coisa que tá aqui dentro, não lá fora, aqui dentro. Quando ela faz isto, aí eu lembrei um pouco que você comentou, é a tal história, quando você explode, não, mesmo que chega no xingo de revolta, né, mas eu não quero saber o que é isto?, Se for de coração verdadeiramente genuíno aí ele, é como se, sabe, a resposta está ali. Aliás, sempre esteve, é que a gente parece que reluta, né, em estar tomando esta atitude, de entrega, né? E aí, né, antes eu queria só resgatar uma história que foi muito importante na minha vida, também com meu pai. Quando eu saí lá do sítio e fui estudar em São José dos Campos tinha 14 para 15 anos, o pedido que meu pai me fez foi o seguinte, apesar de toda aquela situação de revolta que eu tinha com ele, ele falou assim, olha, filho, a única coisa que te peço é o seguinte. Única coisa que te peço, você pode fazer o que você quiser na sua vida, inclusive em relação a mulher, eu sei que você vai ficar mais adulto, questão de mulher, toma cuidado ela pode te arruinar (ri muito), então saiba, né, escolher e, mas você tem a liberdade, porém a única coisa que te peço, que você nunca entre na bebida, porque, olha, é muito triste o que eu passei com relação ao meu pai, que o pai dele morreu, ele contava que assim, que falava assim, isso eu não gostaria, porque ele teve que buscar muitas vezes nos bares, porque vivia caído. A única coisa que te peço é não entrar na bebida. Mas... o que aconteceu? No último ano, eu servi o Tiro de Guerra lá em São José dos Campos e Tiro de Guerra, você sabe como é, né, militar, nossa!!! Que sofrimento! Aqueles major, lá, né! Aí,

ufa, terminamos! Vamos comemorar. Putz, saiu um monte de gente lá, num barzinho, numa virada de batida de coco. Eu nunca tinha bebido... e um gole, putz, segundo gole, putz e eu... me embebedei. Só que nunca imaginaria uma coisa que aconteceu, que cheguei um belo dia, tô lá em casa e meu pai me chamou, falou filho, preciso conversar com você. Só fez a seguinte pergunta. É verdade que você bebeu, assim, assim, assim, assim, contou tudo!

**Entrevistadora:** Daquela única vez que você tinha bebido?

**João:** É, ai eu, sabe, (imita o som de engasgar) ele abaixou a cabeça, ele (silêncio), já viu né! Ele falou bem assim (escrevo o som que o entrevistado falou) Zannendanê, ou seja, que tristeza. Eu falei putz, sabe quando você vê a dor, que ele, abaixar a cabeça, puxa vida, nossa, olha, eu falei, não, acho que isso não é legal, ele não merece. E ficou nisso. Só que eu me embebedei mais duas vezes, já trabalhando. Eu falei gente, mas o que é isso? Sabe, quando, eu... percebi que eu tinha uma condição, que se eu não tomasse cuidado eu ficaria repetindo a mesma coisa, dos familiares? Então, o que que eu fiz. Primeira coisa, eu não posso mais vacilar nesta questão, OK? E olha que engraçado. Esse rapaz que eu fiz esta, né, intervenção, de querer saber, o que que, né, a pessoa tinha, por que era assim, ele me devolveu isso, né? E isso assim tem sido até hoje e em outros casos que eu tenho hoje, tive contato com dependentes químicos, é direto.

**Entrevistadora:** A sua experiência te faz olhar a experiência do outro?

**João:** Parece que é isso. Então, até que na empresa eu faço parte de um grupo de apoio, grupo de melhoria, enfim, sou chamado por empresas aí fora, olha, tal, tal, tal, mas tudo voltado basicamente com experiência com os dependentes químicos. Enfim, outros trabalhos dentro da empresa, com palestras e tal, trazendo o pessoal dos grupos de Alanon, AA, enfim, freqüento hoje o Alanon, o AA, vou!

**Entrevistadora:** Por quê?

**João:** Porque percebi que lá eu tô encontrando esta busca que eu venho falando, qual o sentido do sofrimento? Porque eu comecei a perceber que aqueles que também entram nesta crise de vício, de qualquer um, de droga, bebida, né, sexo, qualquer vício, é uma compulsão tamanha, que é assim, se você pára uma coisa, é assim, entra na outra. Se você pára um entra no outro. O engraçado, o que é isso. Eu percebi uma coisa assim, que freqüentando estes grupos que aqueles que conseguem ficar sóbrios, tá, foi o princípio que eu percebo, é o seguinte, quando a pessoa chegou numa situação extrema, falou assim, olha, acabou, não tem mais chance, cheguei no fundo do poço, aliás, fosso né, porque poço tem água limpa, então, tô no fosso, na fossa, então olha não sei mais o que fazer, a hora que ela tomar uma atitude, não, me dê uma segunda chance! Olha, se fez isso de coração, aí essa pessoa recebe um.... Sabe aquela coisa de (silêncio) é como se renascesse para uma segunda etapa, entendeu? Então, porque eu tô falando isso? Porque eu vivencio isso, quando eu vou, eu percebo quais são as pessoas que, né, que têm uma postura, uma conduta, eu sei que passou por uma experiência de entrega, né. Porque eu começo a questionar. Quando começou, que você realmente (estala os dedos) conseguiu ter esta firmeza que você, né? Porque eu recebi essa experiência, esta revelação. É o momento. E assim tem sido, por isso hoje eu venho percebendo, que é engraçado, então é o seguinte, é a história de vida de cada um que, no momento que a pessoa conseguir ter uma oportunidade, aí entra Winnicott, um ambiente facilitador (rimos juntos). Se você criar um ambiente que é aquilo que, lá trás, acho que foi, digamos assim, eu li uma vez um autor que falava assim, normalmente os drogaditos ou os compulsivos de vício, é que a criança ficou estagnada, ela não amadureceu, então está sempre buscando um desejo e nunca satisfeito, tá buscando até, né?

**Entrevistadora:** Eterna busca...

**João:** Eterna busca, então precisa ter o quê? Uma experiência de que olha, pode satisfazer agora, mesmo nesta parte, e aí que tá esta... conexão!

**Entrevistadora:** João, eu quero agradecer todo o depoimento que você compartilhou comigo. Você gostaria de colocar mais alguma coisa?

**João:** Olha, como eu disse, para mim é uma satisfação muito grande de eu estar podendo compartilhar, num trabalho que eu sinto e vejo que você vem buscando e tudo aquilo que eu puder ainda compartilhar, estou a disposição, muito obrigado.

**Entrevistadora:** Eu que agradeço, e qualquer coisa eu volto a te procurar. Você prefere que eu transcreva a fita e passo para você antes de utilizar a entrevista ou posso usá-la?

**João:** Por mim, fique tranqüila, pode ser utilizada, da forma como for conveniente, não faço questão nenhuma. Se você, lógico, puder depois me passar uma cópia, até para eu ver o que foi falado, agradeço, mas pode ser utilizado desde já.

**Entrevistadora:** O.K., como já falamos antes, mas gostaria de registrar que toda a questão da confidencialidade, do seu nome, qualquer dado que leve a te identificar, serão alterados. Mais uma vez, obrigada.

**João:** De nada, e... sucesso!

**Entrevistadora:** Obrigada!

*Após desligarmos a fita, João desabafa que foi uma experiência muito interessante, pois o modo da realização da entrevista, momento de poder falar livremente, sentia que havia revivido cada detalhe da história que contou. Por fim, rindo, falou “Estou exausto, mas feliz!”*

## ANEXO IV

### QUADRO DE COLOCAÇÕES SIGNIFICATIVAS POR TIPOS DE *COPING* RELIGIOSO - JOÃO

#### Estratégias

1. **Coping religioso espiritual negativo** envolve estratégias que proporcionam conseqüências prejudiciais ao indivíduo, como delegar a Deus a resolução dos problemas, questionar a existência de Deus, sentir descontentamento em relação a Deus ou aos membros de instituições religiosas como também analisar o motivo do *stress* e reavaliá-lo como punição divina ou de forças do mal.

|   |
|---|
| Não encontrei destaques para este parâmetro |
|---|

2. **Coping religioso espiritual positivo** abrange estratégias que proporcionam efeitos benéficos para o praticante, como busca de amor e proteção de Deus, maior conexão com forças transcendentais, busca de conforto e ajuda na literatura religiosa, busca de perdão e de perdoar, orar pelo bem estar dos outros, analisar a motivo do *stress* e reavaliá-lo como benéfico, resolver problemas em colaboração com Deus, entre outros.

|  |
|--|
| A. Quando estava cursando o último semestre do curso técnico entrou em contato através de um amigo com a Seicho No Ie. Relatou que o primeiro tema que leu nas revistas da Seicho No Ie, falava sobre o amor aos pais. Conta que ficou muito confuso e angustiado, pois lembrou a sua revolta com o seu pai. |
|--|

|  |
|--|
| B. Ao se mudar para São Paulo, começou a freqüentar os encontros da Seicho No Ie, nos quais se sentia confortável, pois além de gostar do pensamento filosófico que era apresentado, o local físico era muito agradável. |
|--|

|   |
|---|
| C. Nas reuniões sempre era enfatizado que todos os homens são filhos de Deus, sendo assim são de natureza perfeita, seres puros, desde que se tenha fé e acredite-se neste ensinamento. |
|---|

|  |
|--|
| D. Foi na Seicho No le que João percebeu que precisaria saber perdoar.   |
| E. Falou que nesse período em que freqüentou a Seicho No le foi repensando a questão do amor com o semelhante e a possibilidade de lidar com o perdão.   |
| F. Folheando a Bíblia parou em uma passagem de Mateus 7.1, “ <i>Não julgueis para não ser julgado</i> ” (sic) e se incomodou muito com esta passagem, pois sabia que o tempo todo julgava.   |
| G. Em um momento de grande indecisão e agonia dada a instabilidade na empresa, não sabia que caminho profissional seguir, estava dirigindo na Anchieta após um dia de trabalho, olhou para o céu e falou “ <i>Deus, puxa vida, olha, eu me rendo, eu estou perdido, não sei o que eu faço. (...) Peça uma ajuda, eu peço alguma resposta, (...).</i> ” (sic).  |
| H. Seu colega (...) pediu que lesse um trecho específico da Bíblia que falava sobre gnosticismo. João conta que ficou muito abalado com a leitura e até ligou para o amigo para conversar sobre o assunto. Este respondeu “ <i>João, você não entendeu ainda?</i> ” (sic). João ficou desconcertado, mas conformado, disse que não era necessário falar mais nada e descreveu esta experiência como “ <i>reveladora</i> ” (sic), pois ele fez um pedido e foi atendido.  |
| I. No momento do relato do infarto que sofreu, por motivos de excesso de pressão no trabalho, muitas vezes João levantou as mãos para o alto, gesticulando como a dizer que estar no hospital no momento do infarto havia sido providência divina.   |
| J. A enfermeira que era responsável pela corrente de orações, na UTI, falou a João que existia um motivo para ele estar lá, que provavelmente era um sinal de que ele precisava se cuidar. João relata que foi um momento de muita emoção e de grande ensinamento, pois ele não poderia amar o próximo, se não se amasse.  |
| K. Quando o questionei sobre suas experiências religiosas quando o <i>stress</i> da situação o levou ao infarto, João respondeu que com o infarto e ao conhecer a enfermeira começou a perceber que, “ <i>... nossa! Então, pra mim Deus é assim, sempre esteve presente, sempre está presente, né? Então, tudo aquilo que eu percebi, que eu achava que EU (ênfatisou) tinha o poder na mão, que Eu, resolvia as coisas, que Eu ... comecei a perceber que tem um..., é uma coisa muito sutil, né?</i> ” (sic). |
| L. Durante o relato, João retomou algumas situações do passado, experiências com a religião que o levaram a concretizar que ela era o caminho.   |
| M. João relatou uma vivência que teve com um rapaz da empresa, que estava passando por um momento muito complicado em sua vida pessoal e profissional. Durante a conversa, João utilizou os ensinamentos aprendidos na Seicho No le para ajudá-lo e foi bem sucedido neste processo.   |
| N. Questionou-se sobre o sentido da vida e a religião mostrou a ele que nos momentos difíceis, em que achamos que não temos mais saída, é necessário ter coragem e humildade para pedir ajuda. “ <i>Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não e eu até hoje falo assim, gente, eu não posso, né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né. Que se você</i>  |

tem essa fé de que realmente, uma revelação que me foi dada.” (sic).

O. Afirmou que já tem sua crença formada, aquela que foi pregada há 2000 anos, que “... é o amor incondicional a um Deus que eu tenho, que eu creio. (...) é essa religião. Então tudo aquilo que se eu tiver em sintonia com aquilo que é o mais sagrado, que eu sei que sem esse princípio, nada disso tem sentido, né.”(sic.)

P. Disse que todas as religiões levam para o princípio que existe um Deus no qual você crê.

Q. João falou sobre sua escolha e atitude no que diz respeito à crença em Deus. Disse que não poderia definir Deus. “*Eu não tenho como definir isto pra você, eu não tenho como fazer isto. Mas eu tenho aqui. (coloca mão no peito) Aquele que me deu essa oportunidade porque eu pedi, Ele me revelou. Essa revelação é muito pessoal*” (sic). Disse que percebe esta revelação em outras pessoas, quando elas vão ao encontro a uma coisa que está dentro de si, e não fora. Para ele trata-se de uma atitude de entrega.

### Modos de conservar o *coping* religioso espiritual:

3. Reavaliação espiritual benevolente através da religião ou da espiritualidade: a pessoa reavalia a situação estressora e encontra significados potencialmente benéficos.

D. Foi na Seicho No le que João percebeu que precisaria saber perdoar.

E. Falou que nesse período em que freqüentou a Seicho No le foi repensando a questão do amor com o semelhante e a possibilidade de lidar com o perdão.

F. Folheando a Bíblia parou em uma passagem de Mateus 7.1, “*Não julgueis para não ser julgado*” (sic) e se incomodou muito com esta passagem, pois sabia que o tempo todo julgava.

H. Seu colega (...) pediu que lesse um trecho específico da Bíblia que falava sobre gnosticismo. João conta que ficou muito abalado com a leitura e até ligou para o amigo para conversar sobre o assunto. Este respondeu “*João, você não entendeu ainda?*” (sic). João ficou desconcertado, mas conformado, disse que não era necessário falar mais nada e descreveu esta experiência como “*reveladora*” (sic), pois ele fez um pedido e foi atendido.

I. No momento do relato do infarto que sofreu, por motivos de excesso de pressão no trabalho, muitas vezes João levantou as mãos para o alto, gesticulando como a dizer que estar no hospital no momento do infarto havia sido providência divina.

J. A enfermeira que era responsável pela corrente de orações, na UTI, falou à João que existia um motivo para ele estar lá, que provavelmente era um sinal de que ele precisava se cuidar. João relata que foi um momento de muita emoção e de grande ensinamento, pois ele não poderia amar o próximo, se não se amasse.

L. Durante o relato, João retomou algumas situações do passado,



experiências com a religião que o levaram a concretizar que ela era o caminho.

M. João relatou uma vivência que teve com um rapaz da empresa, que estava passando por um momento muito complicado em sua vida pessoal e profissional. Durante a conversa, João utilizou os ensinamentos aprendidos na Seicho No Ie para ajudá-lo e foi bem sucedido neste processo.

N. Questionou-se sobre o sentido da vida e a religião mostrou a ele que nos momentos difíceis, em que achamos que não temos mais saída, é necessário ter coragem e humildade para pedir ajuda. *“Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não e eu até hoje falo assim, gente, eu não posso né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né. Que se você tem essa fé de que realmente, uma revelação que me foi dada.”* (sic).

Q. João falou sobre sua escolha e atitude no que diz respeito à crença em Deus. Disse que não poderia definir Deus. *“Eu não tenho como definir isto pra você, eu não tenho como fazer isto. Mas eu tenho aqui. (coloca mão no peito) Aquele que me deu essa oportunidade porque eu pedi, Ele me revelou. Essa revelação é muito pessoal”* (sic). Disse que percebe esta revelação em outras pessoas, quando elas vão ao encontro a uma coisa que está dentro de si, e não fora. Para ele trata-se de uma atitude de entrega.

#### 4. Busca de apoio espiritual: a pessoa busca encontrar amor e o cuidado a partir do sagrado.

B. Ao se mudar para São Paulo, começou a freqüentar os encontros da Seicho No Ie, nos quais se sentia confortável, pois além de gostar do pensamento filosófico que era apresentado, o local físico era muito agradável.

C. Nas reuniões sempre era enfatizado que todos os homens são filhos de Deus, sendo assim são de natureza perfeita, seres puros, desde que se tenha fé e acredite-se neste ensinamento.

G. Em um momento de grande indecisão e agonia dada a instabilidade na empresa, não sabia que caminho profissional seguir, estava dirigindo na Anchieta após um dia de trabalho, olhou para o céu e falou *“Deus, puxa vida, olha, eu me rendo, eu estou perdido, não sei o que eu faço. (...) Peço uma ajuda, eu peço alguma resposta, (...)”* (sic).

H. Seu colega (...) pediu que lesse um trecho específico da Bíblia que falava sobre gnosticismo. João conta que ficou muito abalado com a leitura e até ligou para o amigo para conversar sobre o assunto. Este respondeu *“João, você não entendeu ainda?”* (sic). João ficou desconcertado, mas conformado, disse que não era necessário falar mais nada e descreveu esta experiência como *“reveladora”* (sic), pois ele fez um pedido e foi atendido.

I. No momento do relato do infarto que sofreu, por motivos de excesso de pressão no trabalho, muitas vezes João levantou as mãos para o alto, gesticulando como a dizer que estar no hospital no momento do infarto havia sido providência divina.

K. Quando o questionei sobre suas experiências religiosas quando o *stress* da

situação o levou ao infarto, João respondeu que com o infarto e ao conhecer a enfermeira começou a perceber que, “... *nossa! Então, pra mim Deus é assim, sempre esteve presente, sempre está presente, né? Então, tudo aquilo que eu percebi, que eu achava que EU (ênfatisou) tinha o poder na mão, que Eu, resolvia as coisas, que Eu ... comecei a perceber que tem um..., é uma coisa muito sutil, né?*” (sic).

L. Durante o relato, João retomou algumas situações do passado, experiências com a religião que o levaram a concretizar que ela era o caminho.

M. João relatou uma vivência que teve com um rapaz da empresa, que estava passando por um momento muito complicado em sua vida pessoal e profissional. Durante a conversa, João, utilizou os ensinamentos aprendidos na Seicho No Ie para ajudá-lo e foi bem sucedido neste processo.

N. Questionou-se sobre o sentido da vida e a religião mostrou a ele que nos momentos difíceis, em que achamos que não temos mais saída, é necessário ter coragem e humildade para pedir ajuda. “*Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não e eu até hoje falo assim, gente eu não posso né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né. Que se você tem essa fé de que realmente, uma revelação que me foi dada.*” (sic).

P. Disse que todas as religiões levam para o princípio que existe um Deus no qual você crê.

5. Busca de apoio no clero: a pessoa busca amor e cuidados nas pessoas do clero e nos membros da sua igreja.

C. Nas reuniões sempre era enfatizado que todos os homens são filhos de Deus, sendo assim são de natureza perfeita, seres puros, desde que se tenha fé e acredite-se neste ensinamento.

6. Busca de conexão espiritual: a pessoa busca encontrar sentido ligando-se com o transcendente ou com forças imanentes.

B. Ao se mudar para São Paulo, começou a freqüentar os encontros da Seicho No Ie, nos quais se sentia confortável, pois além de gostar do pensamento filosófico que era apresentado, o local físico era muito agradável.

G. Em um momento de grande indecisão e agonia dada a instabilidade na empresa, não sabia que caminho profissional seguir, estava dirigindo na Anchieta após um dia de trabalho, olhou para o céu e falou “*Deus, puxa vida, olha, eu me rendo, eu estou perdido, não sei o que eu faço. (...) Peço uma ajuda, eu peço alguma resposta, (...).*” (sic).

H. Seu colega (...) pediu que lesse um trecho específico da Bíblia que falava sobre gnosticismo. João conta que ficou muito abalado com a leitura e até ligou para o amigo para conversar sobre o assunto. Este respondeu “*João, você não entendeu ainda?*” (sic). João ficou desconcertado, mas conformado, disse que não era necessário falar mais nada e descreveu esta experiência

|  |
|--|
| como “ <i>reveladora</i> ” (sic), pois ele fez um pedido e foi atendido.   |
| I. No momento do relato do infarto que sofreu, por motivos de excesso de pressão no trabalho, muitas vezes João levantou as mãos para o alto, gesticulando como a dizer que estar no hospital no momento do infarto havia sido providência divina.   |
| J. A enfermeira que era responsável pela corrente de orações, na UTI, falou a João que existia um motivo para ele estar lá, que provavelmente era um sinal de que ele precisava se cuidar. João relata que foi um momento de muita emoção e de grande ensinamento, pois ele não poderia amar o próximo, se não se amasse   |
| K. Quando o questionei sobre suas experiências religiosas quando o <i>stress</i> da situação o levou ao infarto, João respondeu que com o infarto e ao conhecer a enfermeira começou a perceber que, “... <i>nossa! Então, pra mim Deus é assim, sempre esteve presente, sempre está presente, né? Então, tudo aquilo que eu percebi, que eu achava que EU (ênfatisou) tinha o poder na mão, que Eu, resolvia as coisas, que Eu ... comecei a perceber que tem um..., é uma coisa muito sutil, né?</i> ” (sic).                      |
| L. Durante o relato, João retomou algumas situações do passado, experiências com a religião que o levaram a concretizar que ela era o caminho.   |
| N. Questionou-se sobre o sentido da vida e a religião mostrou a ele que nos momentos difíceis, em que achamos que não temos mais saída, é necessário ter coragem e humildade para pedir ajuda. “ <i>Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não e eu até hoje falo assim, gente eu não posso, né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né. Que se você tem essa fé de que realmente, uma revelação que me foi dada.</i> ” (sic).   |
| O. Afirmou que já tem sua crença formada, aquela que foi pregada há 2000 anos, que “... <i>é o amor incondicional a um Deus que eu tenho, que eu creio. (...) é essa religião. Então tudo aquilo que se eu tiver em sintonia com aquilo que é o mais sagrado, que eu sei que sem esse princípio, nada disso tem sentido, né.</i> ”(sic).   |
| P. Disse que todas as religiões levam para o princípio que existe um Deus no qual você crê.  |
| Q. João falou sobre sua escolha e atitude no que diz respeito à crença em Deus. Disse que não poderia definir Deus. “ <i>Eu não tenho como definir isto pra você, eu não tenho como fazer isto. Mas eu tenho aqui. (coloca mão no peito) Aquele que me deu essa oportunidade porque eu pedi, Ele me revelou. Essa revelação é muito pessoal</i> ” (sic). Disse que percebe esta revelação em outras pessoas, quando elas vão ao encontro a uma coisa que está dentro de si, e não fora. Para ele trata-se de uma atitude de entrega. |

## 7. Ajuda Espiritual: a pessoa busca a prestar apoio espiritual aos outros.

|  |
|--|
| M. João relatou uma vivência que teve com um rapaz da empresa, que estava passando por um momento muito complicado em sua vida pessoal e profissional. Durante a conversa, João utilizou os ensinamentos aprendidos na |
|--|

|   |
|---|
| Seicho No Ie para ajudá-lo e foi bem sucedido neste processo. |
|---|

8. *Coping* espiritual colaborativo: A pessoa busca de parceria com o divino para a resolução de problemas;

|   |
|---|
| C. Nas reuniões sempre era enfatizado que todos os homens são filhos de Deus, sendo assim são de natureza perfeita, seres puros, desde que se tenha fé e acredite-se neste ensinamento. |
|---|

|  |
|--|
| D. Foi na Seicho No Ie que João percebeu que precisaria saber perdoar. |
|--|

|  |
|--|
| G. Em um momento de grande indecisão e agonia dada a instabilidade na empresa, não sabia que caminho profissional seguir, estava dirigindo na Anchieta após um dia de trabalho, olhou para o céu e falou <i>“Deus, puxa vida, olha, eu me rendo, eu estou perdido, não sei o que eu faço. (...) Peço uma ajuda, eu peço alguma resposta, (...)”</i> (sic). |
|--|

|  |
|--|
| I. No momento do relato do infarto que sofreu, por motivos de excesso de pressão no trabalho, muitas vezes João levantou as mãos para o alto, gesticulando como a dizer que estar no hospital no momento do infarto havia sido providência divina. |
|--|

|  |
|--|
| L. Durante o relato, João retomou algumas situações do passado, experiências com a religião que o levaram a concretizar que ela era o caminho. |
|--|

|  |
|--|
| M. João relatou uma vivência que teve com um rapaz da empresa, que estava passando por um momento muito complicado em sua vida pessoal e profissional. Durante a conversa, João utilizou os ensinamentos aprendidos na Seicho No Ie para ajudá-lo e foi bem sucedido neste processo. |
|--|

|   |
|---|
| N. Questionou-se sobre o sentido da vida e a religião mostrou a ele que nos momentos difíceis, em que achamos que não temos mais saída, é necessário ter coragem e humildade para pedir ajuda. <i>“Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não e eu até hoje falo assim, gente, eu não posso, né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né. Que se você tem essa fé de que realmente, uma revelação que me foi dada.”</i> (sic). |
|---|

|   |
|---|
| O. Afirmou que já tem sua crença formada, aquela que foi pregada há 2000 anos, que <i>“...é o amor incondicional a um Deus que eu tenho, que eu creio. (...) é essa religião. Então tudo aquilo que se eu tiver em sintonia com aquilo que é o mais sagrado, que eu sei que sem esse princípio, nada disso tem sentido, né.”</i> (sic). |
|---|

|  |
|--|
| Q. João falou sobre sua escolha e atitude no que diz respeito à crença em Deus. Disse que não poderia definir Deus. <i>“Eu não tenho como definir isto pra você, eu não tenho como fazer isto. Mas eu tenho aqui. (coloca mão no peito) Aquele que me deu essa oportunidade porque eu pedi, Ele me revelou. Essa revelação é muito pessoal”</i> (sic). Disse que percebe esta revelação em outras pessoas, quando elas vão ao encontro a uma coisa que está dentro de si, e não fora. Para ele trata-se de uma atitude de entrega. |
|--|

9. Purificação Espiritual: a pessoa busca “limpeza” espiritual através dos rituais.

|   |
|---|
| Não encontrei destaques para este parâmetro |
|---|

**Quatro razões para associação entre religião e saúde:**

10. As crenças religiosas provêm uma visão de mundo que dá sentido positivo ou negativo às experiências.

|   |
|---|
| C. Nas reuniões sempre era enfatizado que todos os homens são filhos de Deus, sendo assim são de natureza perfeita, seres puros, desde que se tenha fé e acredite-se neste ensinamento. |
|---|

|  |
|--|
| D. Foi na Seicho No Ie que João percebeu que precisaria saber perdoar. |
|--|

|  |
|--|
| E. Falou que nesse período em que freqüentou a Seicho No Ie foi repensando a questão do amor com o semelhante e a possibilidade de lidar com o perdão. |
|--|

|  |
|--|
| F. Folheando a Bíblia parou em uma passagem de Mateus 7.1, “ <i>Não julgueis para não ser julgado</i> ” (sic) e se incomodou muito com esta passagem, pois sabia que o tempo todo julgava. |
|--|

|   |
|---|
| G. Em um momento de grande indecisão e agonia dada a instabilidade na empresa, não sabia que caminho profissional seguir, estava dirigindo na Anchieta após um dia de trabalho, olhou para o céu e falou “ <i>Deus, puxa vida, olha, eu me rendo, eu estou perdido, não sei o que eu faço. (...) Peço uma ajuda, eu peço alguma resposta, (...).</i> ” (sic). |
|---|

|   |
|---|
| H. Seu colega (...) pediu que lesse um trecho específico da Bíblia que falava sobre gnosticismo. João conta que ficou muito abalado com a leitura e até ligou para o amigo para conversar sobre o assunto. Este respondeu “ <i>João, você não entendeu ainda?</i> ” (sic). João ficou desconcertado, mas conformado, disse que não era necessário falar mais nada e descreveu esta experiência como “ <i>reveladora</i> ” (sic), pois ele fez um pedido e foi atendido. |
|---|

|  |
|--|
| I. No momento do relato do infarto que sofreu, por motivos de excesso de pressão no trabalho, muitas vezes João levantou as mãos para o alto, gesticulando como a dizer que estar no hospital no momento do infarto havia sido providência divina. |
|--|

|   |
|---|
| J. A enfermeira que era responsável pela corrente de orações, na UTI, falou a João que existia um motivo para ele estar lá, que provavelmente era um sinal de que ele precisava se cuidar. João relata que foi um momento de muita emoção e de grande ensinamento, pois ele não poderia amar o próximo, se não se amasse. |
|---|

|   |
|---|
| K. Quando o questionei sobre suas experiências religiosas quando o <i>stress</i> da situação o levou ao infarto, João respondeu que com o infarto e ao conhecer a enfermeira começou a perceber que, “ <i>... nossa! Então, pra mim Deus é assim, sempre esteve presente, sempre está presente, né? Então, tudo aquilo que eu</i> |
|---|

|   |
|---|
| <p><i>percebi, que eu achava que EU (ênfatisou) tinha o poder na mão, que Eu, resolvia as coisas, que Eu ... comecei a perceber que tem um..., é uma coisa muito sutil, né?” (sic).</i></p>   |
| <p>L. Durante o relato, João retomou algumas situações do passado, experiências com a religião que o levaram a concretizar que ela era o caminho.</p>   |
| <p>M. João relatou uma vivência que teve com um rapaz da empresa, que estava passando por um momento muito complicado em sua vida pessoal e profissional. Durante a conversa, João utilizou os ensinamentos aprendidos na Seicho No Ie para ajudá-lo e foi bem sucedido neste processo.</p>   |
| <p>N. Questionou-se sobre o sentido da vida e a religião mostrou a ele que nos momentos difíceis, em que achamos que não temos mais saída, é necessário ter coragem e humildade para pedir ajuda. <i>“Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não e eu até hoje falo assim, gente eu não posso né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né. Que se você tem essa fé de que realmente, uma revelação que me foi dada.” (sic).</i></p>  |
| <p>O. Afirmou que já tem sua crença formada, aquela que foi pregada há 2000 anos, que <i>“...é o amor incondicional a um Deus que eu tenho, que eu creio. (...) é essa religião. Então tudo aquilo que se eu tiver em sintonia com aquilo que é o mais sagrado, que eu sei que sem esse princípio, nada disso tem sentido, né.” (sic)</i></p>   |
| <p>P. Disse que todas as religiões levam para o princípio que existe um Deus no qual você crê.</p>  |
| <p>Q. João falou sobre sua escolha e atitude no que diz respeito à crença em Deus. Disse que não poderia definir Deus. <i>“Eu não tenho como definir isto pra você, eu não tenho como fazer isto. Mas eu tenho aqui. (coloca mão no peito) Aquele que me deu essa oportunidade porque eu pedi, Ele me revelou. Essa revelação é muito pessoal” (sic).</i> Disse que percebe esta revelação em outras pessoas, quando elas vão ao encontro a uma coisa que está dentro de si, e não fora. Para ele trata-se de uma atitude de entrega.</p> |

## 11. Crenças e práticas religiosas podem evocar emoções positivas.

|  |
|--|
| <p>B. Ao se mudar para São Paulo, começou a freqüentar os encontros da Seicho No Ie, nos quais se sentia confortável, pois além de gostar do pensamento filosófico que era apresentado, o local físico era muito agradável</p>           |
| <p>C. Nas reuniões sempre era ênfatisado que todos os homens são filhos de Deus, sendo assim são de natureza perfeita, seres puros, desde que se tenha fé e acredite-se neste ensinamento.</p>   |
| <p>D. Foi na Seicho No Ie que João percebeu que precisaria saber perdoar.</p>  |
| <p>E. Falou que nesse período em que freqüentou a Seicho No Ie foi repensando a questão do amor com o semelhante e a possibilidade de lidar com o perdão.</p>  |
| <p>G. Em um momento de grande indecisão e agonia dada a instabilidade na empresa, não sabia que caminho profissional seguir, estava dirigindo na Anchieta após um dia de trabalho, olhou para o céu e falou <i>“Deus, puxa vida,</i></p> |

|  |
|--|
| <i>olha, eu me rendo, eu estou perdido, não sei o que eu faço. (...) Peço uma ajuda, eu peço alguma resposta, (...).” (sic).</i>   |
| I. No momento do relato do infarto que sofreu, por motivos de excesso de pressão no trabalho, muitas vezes João levantou as mãos para o alto, gesticulando como a dizer que estar no hospital no momento do infarto havia sido providência divina.   |
| J. A enfermeira que era responsável pela corrente de orações, na UTI, falou a João que existia um motivo para ele estar lá, que provavelmente era um sinal de que ele precisava se cuidar. João relata que foi um momento de muita emoção e de grande ensinamento, pois ele não poderia amar o próximo, se não se amasse.  |
| L. Durante o relato, João retomou algumas situações do passado, experiências com a religião que o levaram a concretizar que ela era o caminho.   |
| M. João relatou uma vivência que teve com um rapaz da empresa, que estava passando por um momento muito complicado em sua vida pessoal e profissional. Durante a conversa, João utilizou os ensinamentos aprendidos na Seicho No Ie para ajudá-lo e foi bem sucedido neste processo.   |
| N. Questionou-se sobre o sentido da vida e a religião mostrou a ele que nos momentos difíceis, em que achamos que não temos mais saída, é necessário ter coragem e humildade para pedir ajuda. <i>“Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não e eu até hoje falo assim, gente eu não posso, né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né. Que se você tem essa fé de que realmente, uma revelação que me foi dada.” (sic).</i>   |
| O. Afirmou que já tem sua crença formada, aquela que foi pregada há 2000 anos, que <i>“...é o amor incondicional a um Deus que eu tenho, que eu creio. (...) é essa religião. Então tudo aquilo que se eu tiver em sintonia com aquilo que é o mais sagrado, que eu sei que sem esse princípio, nada disso tem sentido, né.” (sic.)</i>  |
| P. Disse que todas as religiões levam para o princípio que existe um Deus no qual você crê.  |
| Q. João falou sobre sua escolha e atitude no que diz respeito à crença em Deus. Disse que não poderia definir Deus. <i>“Eu não tenho como definir isto pra você, eu não tenho como fazer isto. Mas eu tenho aqui. (coloca mão no peito) Aquele que me deu essa oportunidade porque eu pedi, Ele me revelou. Essa revelação é muito pessoal” (sic).</i> Disse que percebe esta revelação em outras pessoas, quando elas vão ao encontro a uma coisa que está dentro de si, e não fora. Para ele trata-se de uma atitude de entrega. |

12. A religião fornece rituais que facilitam e santificam as maiores transições de vida, como a adolescência, casamento e morte.

Não encontrei destaques para este parâmetro

13. Crenças religiosas, como agentes de controle social, dão direcionamento e estrutura para tipos de comportamentos socialmente aceitáveis.

D. Foi na Seicho No Ie que João percebeu que precisaria saber perdoar.

N. Questionou-se sobre o sentido da vida e a religião mostrou a ele que nos momentos difíceis, em que achamos que não temos mais saída, é necessário ter coragem e humildade para pedir ajuda. *“Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não e eu até hoje falo assim, gente, eu não posso né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né. Que se você tem essa fé de que realmente, uma revelação que me foi dada.”* (sic).

### Estilos de *coping* religioso espiritual.

14. **Estilo autodireção** (*self-directing*) considera que o indivíduo é mais ativo na resolução de seus problemas e Deus mais passivo, ou seja, baseia-se na premissa que Deus dá aos indivíduos tanto liberdade como recursos para dirigirem as suas próprias vidas.

Não encontrei destaques para este parâmetro

15. **Estilo delegação** (*deferring*), o indivíduo espera passivamente que Deus solucione seus problemas, outorgando-lhe responsabilidade.

Não encontrei destaques para este parâmetro

16. **Estilo colaboração** (*collaborative*), indivíduo e Deus são ativos, havendo parceria e co-responsabilidade na resolução dos problemas.

D. Foi na Seicho No Ie que João percebeu que precisaria saber perdoar.

E. Falou que nesse período em que freqüentou a Seicho No Ie foi repensando a questão do amor com o semelhante e a possibilidade de lidar com o perdão.

K. Quando o questionei sobre suas experiências religiosas quando o *stress* da situação o levou ao infarto, João respondeu que com o infarto e ao conhecer a enfermeira começou a perceber que, *“... nossa! Então, pra mim Deus é assim, sempre esteve presente, sempre está presente, né? Então, tudo aquilo que eu percebi, que eu achava que EU (ênfatisou) tinha o poder na mão, que Eu, resolvia as coisas, que Eu ... comecei a perceber que tem um..., é uma coisa muito sutil, né?”* (sic).

M. João relatou uma vivência que teve com um rapaz da empresa, que estava passando por um momento muito complicado em sua vida pessoal e profissional. Durante a conversa, João utilizou os ensinamentos aprendidos na Seicho No Ie para ajudá-lo e foi bem sucedido neste processo.



O. Afirmou que já tem sua crença formada, aquela que foi pregada há 2000 anos, que “...é o amor incondicional a um Deus que eu tenho, que eu creio. (...) é essa religião. Então tudo aquilo que se eu tiver em sintonia com aquilo que é o mais sagrado, que eu sei que sem esse princípio, nada disso tem sentido, né.” (sic.)

Q. João falou sobre sua escolha e atitude no que diz respeito à crença em Deus. Disse que não poderia definir Deus. “*Eu não tenho como definir isto pra você, eu não tenho como fazer isto. Mas eu tenho aqui. (coloca mão no peito) Aquele que me deu essa oportunidade porque eu pedi, Ele me revelou. Essa revelação é muito pessoal*” (sic). Disse que percebe esta revelação em outras pessoas, quando elas vão ao encontro a uma coisa que está dentro de si, e não fora. Para ele trata-se de uma atitude de entrega.

**17. Estilo súplica** (*pleading ou petitionary*), estilo este em que o indivíduo tenta influenciar ativamente a vontade de Deus, mediante de rogos, petições por Sua divina intervenção.

G. Em um momento de grande indecisão e agonia dada a instabilidade na empresa, não sabia que caminho profissional seguir, estava dirigindo na Anchieta após um dia de trabalho, olhou para o céu e falou “*Deus, puxa vida, olha, eu me rendo, eu estou perdido, não sei o que eu faço. (...) Peço uma ajuda, eu peço alguma resposta, (...).*” (sic).

N. Questionou-se sobre o sentido da vida e a religião mostrou a ele que nos momentos difíceis, em que achamos que não temos mais saída, é necessário ter coragem e humildade para pedir ajuda. “*Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não e eu até hoje falo assim, gente, eu não posso, né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né. Que se você tem essa fé de que realmente, uma revelação que me foi dada.*” (sic).

**Cinco objetivos-chave do coping religioso e espiritual são:**

**18. Busca de significado.**

B. Ao se mudar para São Paulo, começou a freqüentar os encontros da Seicho No Ie, nos quais se sentia confortável, pois além de gostar do pensamento filosófico que era apresentado, o local físico era muito agradável.

C. Nas reuniões sempre era enfatizado que todos os homens são filhos de Deus, sendo assim são de natureza perfeita, seres puros, desde que se tenha fé e acredite-se neste ensinamento.

D. Foi na Seicho No Ie que João percebeu que precisaria saber perdoar.

E. Falou que nesse período em que freqüentou a Seicho No Ie foi repensando a questão do amor com o semelhante e a possibilidade de lidar com o perdão.

F. Folheando a Bíblia parou em uma passagem de Mateus 7.1, “*Não julgueis*

*para não ser julgado” (sic) e se incomodou muito com esta passagem, pois sabia que o tempo todo julgava.*

G. Em um momento de grande indecisão e agonia dada a instabilidade na empresa, não sabia que caminho profissional seguir, estava dirigindo na Anchieta após um dia de trabalho, olhou para o céu e falou *“Deus, puxa vida, olha, eu me rendo, eu estou perdido, não sei o que eu faço. (...) Peço uma ajuda, eu peço alguma resposta, (...).” (sic).*

H. Seu colega (...) pediu que lesse um trecho específico da Bíblia que falava sobre gnosticismo. João conta que ficou muito abalado com a leitura e até ligou para o amigo para conversar sobre o assunto. Este respondeu *“João, você não entendeu ainda?” (sic).* João ficou desconcertado, mas conformado, disse que não era necessário falar mais nada e descreveu esta experiência como *“reveladora” (sic),* pois ele fez um pedido e foi atendido.

I. No momento do relato do infarto que sofreu, por motivos de excesso de pressão no trabalho, muitas vezes João levantou as mãos para o alto, gesticulando como a dizer que estar no hospital no momento do infarto havia sido providência divina.

J. A enfermeira que era responsável pela corrente de orações, na UTI, falou a João que existia um motivo para ele estar lá, que provavelmente era um sinal de que ele precisava se cuidar. João relata que foi um momento de muita emoção e de grande ensinamento, pois ele não poderia amar o próximo, se não se amasse.

K. Quando o questionei sobre suas experiências religiosas quando o *stress* da situação o levou ao infarto, João respondeu que com o infarto e ao conhecer a enfermeira começou a perceber que, *“... nossa! Então, pra mim Deus é assim, sempre esteve presente, sempre está presente, né? Então, tudo aquilo que eu percebi, que eu achava que EU (ênfatisou) tinha o poder na mão, que Eu, resolvia as coisas, que Eu ... comecei a perceber que tem um..., é uma coisa muito sutil, né?” (sic).*

L. Durante o relato, João retomou algumas situações do passado, experiências com a religião que o levaram a concretizar que ela era o caminho.

M. João relatou uma vivência que teve com um rapaz da empresa, que estava passando por um momento muito complicado em sua vida pessoal e profissional. Durante a conversa, João utilizou os ensinamentos aprendidos na Seicho No Ie para ajudá-lo e foi bem sucedido neste processo.

N. Questionou-se sobre o sentido da vida e a religião mostrou a ele que nos momentos difíceis, em que achamos que não temos mais saída, é necessário ter coragem e humildade para pedir ajuda. *“Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não e eu até hoje falo assim, gente, eu não posso né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né. Que se você tem essa fé de que realmente, uma revelação que me foi dada.” (sic).*

O. Afirmou que já tem sua crença formada, aquela que foi pregada há 2000 anos, que *“...é o amor incondicional a um Deus que eu tenho, que eu creio. (...) é essa religião. Então tudo aquilo que se eu tiver em sintonia com aquilo que é o mais sagrado, que eu sei que sem esse princípio, nada disso tem*

*sentido, né.”(sic).*

P. Disse que todas as religiões levam para o princípio que existe um Deus no qual você crê.

Q. João falou sobre sua escolha e atitude no que diz respeito à crença em Deus. Disse que não poderia definir Deus. *“Eu não tenho como definir isto pra você, eu não tenho como fazer isto. Mas eu tenho aqui. (coloca mão no peito) Aquele que me deu essa oportunidade porque eu pedi, Ele me revelou. Essa revelação é muito pessoal”* (sic). Disse que percebe esta revelação em outras pessoas, quando elas vão ao encontro a uma coisa que está dentro de si, e não fora. Para ele trata-se de uma atitude de entrega.

## 19. Controle.

Não encontrei destaques para este parâmetro

## 20. Conforto espiritual.

B. Ao se mudar para São Paulo, começou a freqüentar os encontros da Seicho No Ie, nos quais se sentia confortável, pois além de gostar do pensamento filosófico que era apresentado, o local físico era muito agradável.

C. Nas reuniões sempre era enfatizado que todos os homens são filhos de Deus, sendo assim são de natureza perfeita, seres puros, desde que se tenha fé e acredite-se neste ensinamento.

G. Em um momento de grande indecisão e agonia dada a instabilidade na empresa, não sabia que caminho profissional seguir, estava dirigindo na Anchieta após um dia de trabalho, olhou para o céu e falou *“Deus, puxa vida, olha eu me rendo, eu estou perdido, não sei o que eu faço. (...) Peço uma ajuda, eu peço alguma resposta, (...).”* (sic).

J. A enfermeira que era responsável pela corrente de orações, na UTI, falou a João que existia um motivo para ele estar lá, que provavelmente era um sinal de que ele precisava se cuidar. João relata que foi um momento de muita emoção e de grande ensinamento, pois ele não poderia amar o próximo, se não se amasse

L. Durante o relato, João retomou algumas situações do passado, experiências com a religião que o levaram a concretizar que ela era o caminho.

M. João relatou uma vivência que teve com um rapaz da empresa, que estava passando por um momento muito complicado em sua vida pessoal e profissional. Durante a conversa, João utilizou os ensinamentos aprendidos na Seicho No Ie para ajudá-lo e foi bem sucedido neste processo.

N. Questionou-se sobre o sentido da vida e a religião mostrou a ele que nos momentos difíceis, em que achamos que não temos mais saída, é necessário ter coragem e humildade para pedir ajuda. *“Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não e eu até hoje falo assim, gente eu não posso né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né. Que se você tem*

essa fé de que realmente, uma revelação que me foi dada.” (sic).

O. Afirmou que já tem sua crença formada, aquela que foi pregada há 2000 anos, que “...é o amor incondicional a um Deus que eu tenho, que eu creio. (...) é essa religião. Então tudo aquilo que se eu tiver em sintonia com aquilo que é o mais sagrado, que eu sei que sem esse princípio, nada disso tem sentido, né.” (sic.)

P. Disse que todas as religiões levam para o princípio que existe um Deus no qual você crê.

Q. João falou sobre sua escolha e atitude no que diz respeito à crença em Deus. Disse que não poderia definir Deus. “*Eu não tenho como definir isto pra você, eu não tenho como fazer isto. Mas eu tenho aqui. (coloca mão no peito) Aquele que me deu essa oportunidade porque eu pedi, Ele me revelou. Essa revelação é muito pessoal*” (sic). Disse que percebe esta revelação em outras pessoas, quando elas vão ao encontro a uma coisa que está dentro de si, e não fora. Para ele trata-se de uma atitude de entrega.

## 21. Intimidade com Deus e com outros membros da sociedade.

C. Nas reuniões sempre era enfatizado que todos os homens são filhos de Deus, sendo assim são de natureza perfeita, seres puros, desde que se tenha fé e acredite-se neste ensinamento.

O. Afirmou que já tem sua crença formada, aquela que foi pregada há 2000 anos, que “...é o amor incondicional a um Deus que eu tenho, que eu creio. (...) é essa religião. Então tudo aquilo que se eu tiver em sintonia com aquilo que é o mais sagrado, que eu sei que sem esse princípio, nada disso tem sentido, né.” (sic).

P. Disse que todas as religiões levam para o princípio que existe um Deus no qual você crê.

## 22. Transformação de vida.

I. No momento do relato do infarto que sofreu, por motivos de excesso de pressão no trabalho, muitas vezes, João levantou as mãos para o alto, gesticulando como a dizer que estar no hospital no momento do infarto havia sido providência divina.

K. Quando o questionei sobre suas experiências religiosas quando o stress da situação o levou ao infarto, João respondeu que com o infarto e ao conhecer a enfermeira começou a perceber que, “... nossa! Então, pra mim Deus é assim, sempre esteve presente, sempre está presente, né? Então, tudo aquilo que eu percebi, que eu achava que EU (ênfatisou) tinha o poder na mão, que Eu, resolvia as coisas, que Eu ... comecei a perceber que tem um..., é uma coisa muito sutil, né?” (sic).

L. Durante o relato, João retomou algumas situações do passado, experiências com a religião que o levaram a concretizar que ela era o caminho.

N. Questionou-se sobre o sentido da vida e a religião mostrou a ele que nos momentos difíceis, em que achamos que não temos mais saída, é necessário ter coragem e humildade para pedir ajuda. *“Foi a hora que eu recebi, foi a hora que eu pedi, na hora que eu falei não e eu até hoje falo assim, gente, eu não posso né, colocar em xeque uma coisa que eu creio hoje, né. Que se você tem essa fé de que realmente, uma revelação que me foi dada.”* (sic).

O. Afirmou que já tem sua crença formada, aquela que foi pregada há 2000 anos, que *“...é o amor incondicional a um Deus que eu tenho, que eu creio. (...) é essa religião. Então tudo aquilo que se eu tiver em sintonia com aquilo que é o mais sagrado, que eu sei que sem esse princípio, nada disso tem sentido, né.”*(sic).

P. Disse que todas as religiões levam para o princípio que existe um Deus no qual você crê.

Q. João falou sobre sua escolha e atitude no que diz respeito à crença em Deus. Disse que não poderia definir Deus. *“Eu não tenho como definir isto pra você, eu não tenho como fazer isto. Mas eu tenho aqui. (coloca mão no peito) Aquele que me deu essa oportunidade porque eu pedi, Ele me revelou. Essa revelação é muito pessoal”* (sic). Disse que percebe esta revelação em outras pessoas, quando elas vão ao encontro a uma coisa que está dentro de si, e não fora. Para ele trata-se de uma atitude de entrega.

# Livros Grátis

( <http://www.livrosgratis.com.br> )

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)

[Baixar livros de Literatura](#)  
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)  
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)  
[Baixar livros de Matemática](#)  
[Baixar livros de Medicina](#)  
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)  
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)  
[Baixar livros de Meteorologia](#)  
[Baixar Monografias e TCC](#)  
[Baixar livros Multidisciplinar](#)  
[Baixar livros de Música](#)  
[Baixar livros de Psicologia](#)  
[Baixar livros de Química](#)  
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)  
[Baixar livros de Serviço Social](#)  
[Baixar livros de Sociologia](#)  
[Baixar livros de Teologia](#)  
[Baixar livros de Trabalho](#)  
[Baixar livros de Turismo](#)