

Quais os benefícios da TCI ?

A TCI pode ajudar a qualquer pessoa que esteja disponível a compartilhar as suas experiências e ouvir as dos outros. A sensação de liberdade, acolhimento e autoestima podem reduzir a ansiedade, estresse do organismo, tristeza, raiva e conseqüentemente reduzir o efeito de várias doenças e dores físicas, assim como, causar melhora em muitos quadros emocionais.

Premissas da TCI

1 – Ficar em silêncio. Como é importante aprendemos a nos comunicar, mas para isto devemos aprender primeiro a ouvir. Nas interações do dia-a-dia as pessoas respondem ou se posicionam antes mesmo de ouvirem a pergunta até o fim ou de saber o que o outro vai dizer. Às vezes, acertamos; outras perdemos a chance de nos surpreender. Na TCI treinamos ouvir o outro para conhecer ele como ele é. Da mesma forma aprendemos a ser ouvidos com honestidade, simplicidade e amorosidade.

2 - Não julgar. Quase todo momento o ser humano julga o mundo; no trabalho precisamos nos posicionar para dizer o que deve ser feito, isto é um julgamento; com os amigos ou familiares somos perguntados sobre o que achamos e o que pensamos que as outras pessoas são ou deveriam fazer. De início pode parecer legal ser o sabichão, mas cansa. Não temos respostas para várias coisas na vida. E poder não julgar é libertador. Primeiro, porque permite não termos que criar respostas que não fazem sentido ou permite-nos a humildade de saber que aquilo que fiz deu certo para mim e que não sei se daria certo para o outro. Segundo, se não devo julgar o outro, o outro deve, também, fazer este exercício, o que me liberta para falar o que eu quiser da minha vida e da minha intimidade. Como é bom poder se abrir.

3 – Falar em primeira pessoa: Muitas vezes nos resguardamos em nosso posicionamento usando “a gente”, “as pessoas”, “todo mundo” para que se alguém discordar do que falamos fiquemos protegidos no meio de uma opinião que incluiria um grupo bem maior do que EU e minha opinião. O problema de se esconder em um grupo é que não se

desenvolve a força de ser EU mesmo, de poder ter opinião, de ser diferente e autêntico o que exercitar pode ajudar muito para produção de autoestima, por isso se faz o exercício de falar: “EU sinto...”, “EU penso...” ou “EU quero...”

4 – Não dar conselho ou palestrar: Quando se esta em algum lugar acadêmico palestrar faz sentido; ou quando alguém pede conselho há uma tendência a tentarmos ter uma resposta. Mas bom mesmo é poder conversar e não ter que resolver nada para ninguém, por que o outro quando conversa comigo ou o grupo é capaz de aproveitar o que for bom para ele(a) e ele(a) mesmo encontrar sua resposta.

5 – cantar, contar histórias, provérbios: Como pode ser bom falar sem pompa, sem palavras difíceis. Poder falar contando uma história, cantando uma música, lembrando um provérbio, muitas vezes estas formas de dizer podem ajudar muito mais do que qualquer explicação porque deixam a gente à vontade para falar do nosso jeito.

GDF – Governo do Distrito Federal
SES – Secretaria de Estado de Saúde
SAIS – Subsecretaria de Atenção Integral à Saúde
DAEAP – Diretoria de Áreas Estratégicas da Atenção Primária
GERPIS – Gerência de Práticas Integrativas em Saúde
Coordenação Técnica de Terapia Comunitária Integrativas



TERAPIA COMUNITÁRIA NA SES/DF



Informações:

**COORDENAÇÃO TÉCNICA DE
TERAPIA COMUNITÁRIA
INTEGRATIVA**
SECRETARIA DE ESTADO DE SAÚDE
**PARQUE RURAL S/N - BLOCO "A" -
SALA 21; SAIN – BRASÍLIA – DF –
70.770-915**
TEL: (61) 3348 6191

**Acesse o site da SES/DF para saber os locais
que disponibilizam Serviços de Terapia
Comunitária Integrativa**

<http://www.saude.df.gov.br/programas/794-gerpis-gerencia-de-praticas-integrativas-em-saude.html>

**O que é Terapia
Comunitária Integrativa –
TCI?**

A Terapia Comunitária Integrativa é uma atividade de grupo que visa criar um espaço livre, acolhedor e resiliente de troca de experiências de tal forma que as pessoas saem fortalecidas.

Educa sem corrigir, mas ensina quando possibilita as pessoas sentirem-se acolhidas e compreenderem que pertencem a uma comunidade e que suas experiências dolorosas apesar de pessoais não são únicas.

As pessoas saem fortalecidas, também, por que compreendem que por de trás das dores da vida há aprendizagem e fortalecimento individual. A cada momento de dor pode-se sair mais integrados.

O poder de compartilhar e se sentir apoiado é incalculável. A sensação de aceitação e não julgamento, e sim de apoio pode ser transformador.

