

Emoções controladas

Cada corpo reage de um modo próprio a situações de perigo, de insegurança ou de constrangimento. As respostas são conectadas no sistema nervoso e permitem que o organismo aja da maneira considerada mais adequada. O trauma acontece quando o indivíduo passa por uma experiência de maneira rápida, intensa e muito precoce. Situações que abalam o psicológico da pessoa e abusos — sexuais, psicológicos e verbais — podem desregular a comunicação entre as diferentes partes do corpo. Isso dificulta o equilíbrio fisiológico e pode levar ao surgimento dos transtornos do trauma, que abrangem desde problemas de interação social até o desenvolvimento de dores crônicas, por exemplo. Há terapias, como a de experiência somática (SE, na sigla em inglês), que visam ajudar quem sofre desse problema. Conheça o tratamento:

Características de quem tem transtornos do trauma

- Dificuldade para dormir
- Ansiedade
- Dores constantes
- Sintomas de depressão
- Sobressaltos
- Irritação
- Excesso de vigilância
- Hiperatividade
- Pesadelos constantes
- Fixação no evento que possivelmente gerou o trauma
- Suor intenso durante o sono

Thiago Fagundes/CB/D.A Press

1 O trauma é uma resposta de defesa do corpo que ocorre de maneira incompleta e intensa. Ele acontece quando a capacidade de o corpo se adaptar a uma situação é forçada além de sua capacidade. Com isso, o sistema nervoso se desorganiza e assim permanece, mesmo após a situação ter acabado. O trauma pode não aparecer com sinais óbvios, como palpitações e tremedeiras, mas seus sintomas podem se manifestar a partir de episódios que parecem insignificantes, como mergulhar em uma piscina.

2 Em situações traumáticas, o sistema nervoso autônomo (SNA) age de maneira fora do comum. Isso porque as partes que o formam — o sistema simpático (ativa o SNA), o parassimpático (reduz a ativação) e o nervo vago, conectado à rede de receptores para a oxitocina, neurotransmissor relacionado à confiança, à afetividade, ao amor, à amizade e aos laços maternos — não funcionam corretamente. O corpo libera energia excessiva para reagir, mas, como essa energia não é descarregada, surgem distúrbios biológicos, psicológicos, emocionais, mentais e comportamentais.

3 A terapia de experiência somática (SE) tem como base o funcionamento fisiológico dos animais, uma vez que os animais selvagens raramente ficam traumatizados diante de situações de perigo, pois usam de forma completa os recursos de luta, fuga e descarga necessários para a própria sobrevivência.

4 Criado por Peter Levine, o tratamento foca sua atuação na capacidade fisiológica de o corpo reagir a uma situação traumática sem se "desorganizar". De modo prático, a SE visa trabalhar os processos interrompidos de reação a partir das sensações corporais.

5 Como o trauma fica retido no sistema nervoso autônomo por meio das memórias sensoriais, a SE consiste em regular a ativação do sistema nervoso ao estimular a pessoa a focar na experiência traumática gradualmente. A ideia é fazer com que o paciente, a cada sessão, libere a tensão causada pelo evento ao regular as próprias reações emocionais, postura, gestos etc. Assim, a pessoa consegue lidar com o problema definitivamente e seguir com a vida de modo normal, enfrentando situações que antes a deixavam paralisada — como viajar de avião ou entrar no mar.

Cura dos traumas inspirada nos animais

Baseada no comportamento dos bichos em situação de perigo, a terapia de experiência somática ajuda os seres humanos a saírem do estado de choque e partirem para a autodefesa. A técnica é usada, por exemplo, em tratamentos de crises de pânico

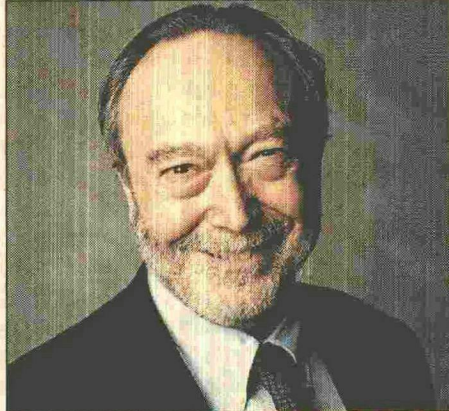
» THAIS DE LUNA

O s pais de José Bento*, hoje com 31 anos, se separaram quando ele tinha 7. Daí em diante, o procurador passou a ter uma relação conflituosa com o pai, com brigas contínuas que duraram até ele completar 22 anos — quando fizeram as pazes. Essa situação foi uma das primeiras a marcar a vida do procurador, que, na época da faculdade, bebia quase todos os dias e, ao longo do tempo, se tornou uma pessoa cada vez mais ansiosa e tensa, que se sentia perseguida. Para completar, mais recentemente, o suicídio de um colega de trabalho próximo a ele o assustou, fazendo-o se questionar se a vida tinha sentido. "Eu ficava muito ligado a qualquer notícia sobre morte, achava que todo mundo estava morrendo e isso me apavorava. Fui ao psiquiatra, que identificou em mim um quadro de ansiedade intensa, mas, após certo período, fui diagnosticado com estresse pós-traumático", relata. José Bento é um exemplo clássico de como fatores diversos levam uma pessoa a desenvolver transtornos do trauma, que afetam tanto o psicológico quanto o organismo do indivíduo. Felizmente, um tratamento chamado experiência somática (SE, na sigla em inglês) vem o ajudando a se recuperar desse problema.

A terapia foi desenvolvida pelo biofísico Peter Levine, diretor do Instituto de Experiência Somática do Trauma, nos Estados Unidos. Ele explica ao *Correio* que os transtornos do trauma apresentam vários sintomas, inclusive físicos. "A pessoa pode sentir dores de cabeça constantes sem nenhum motivo aparente, desenvolver tiques nervosos, ter paralisia facial, sofrer provisoriamente a atrofia de algum membro, ter cólicas intensas, irritação, ansiedade, medo, insegurança, explosões de raiva, depressão e incapacidade para lidar com as frustrações do dia a dia", enumera. Todas essas sensações, contudo, geralmente são reprimidas pela própria pessoa, com medo de parecer emocionalmente vulnerável.

O terapeuta destaca que diariamente os indivíduos são pressionados a se ajustarem depressa demais após qualquer evento avassalador. "Pesquisas indicam que entre 10% e 15% dos adultos sofrem de ataques de pânico, ansiedade inexplicável ou fobias. Além disso, 75% dos que vão ao médico apresentam queixas psicossomáticas, para as quais não é possível encontrar explicação física. Meu trabalho

Tomas Rangel/Divulgação



Segundo Peter Levine, criador da terapia, há traumas que chegam a causar dores físicas

me leva a acreditar que muitos desses pacientes têm histórias traumáticas que contribuíram para seus sintomas", garante. Ele adverte que, no momento de uma situação que gera impactos negativos no emocional, o apoio de amigos e parentes pode ter grande influência sobre o indivíduo. "Alguns são mais resistentes a fatos estressantes, mas depende da capacidade de adaptação e resistência de cada um."

Foco na autoconfiança

Com base em todas essas questões, ele desenvolveu a SE. A abordagem visa ajudar quem passou por situações traumáticas a reencontrar a segurança, a vitalidade e o equilíbrio nas sensações do corpo, saindo do estado de choque para completar as respostas instintivas de defesa que ficaram interrompidas no meio do processo — e completar o ciclo de reação, como fazem os animais. "Desse modo, são descarregados os resíduos de tensão que ficam no sistema nervoso autônomo (SNA) e afetam o corpo e a mente, o que permite a recuperação da autoconfiança e a conexão com as pessoas próximas. O trauma não é mais revivido, mas lembrado como uma experiência que pode trazer muitos ensinamentos", destaca o autor do livro *O despertar do tigre — Curando o trauma* (Summus Editorial). Foi a experiência somática que, nos últimos seis meses, mudou a vida de José Bento. Por indicação da terapeuta, o procurador, que chorava o tempo todo, sentia arrepios e tontura, conseguiu voltar à vida normal. "Não tenho mais os sintomas, estou animado, voltei a praticar esportes e trabalho com muito ânimo. Consegui retomar a minha rotina de estudos e

» Depoimento

Mais forte

"Eu morava com minha família em Belo Horizonte e, quando tinha 5 anos, meu pai passou em um concurso e se mudou para Brasília. Foram oito anos de idas e vindas do meu pai até que nos mudamos para Brasília. Três anos depois, meus pais se separaram. Essa situação me marcou. Eu sofria com ansiedade, depressão, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), bruxismo, pensamentos obsessivos cíclicos e crises de pânico. Minha terapeuta sugeriu que eu fizesse terapia de experiência somática. Ela me explicou a importância de experienciar minhas sensações e sentimentos a fim de que as tensões traumáticas fossem acabando. Faço o tratamento há quase dois anos e me sinto mais segura e centrada. Tenho a nítida sensação de que sou mais forte e menos suscetível a influências negativas. Mesmo quando tenho uma crise em casa ou no trabalho, consigo me acalmar, respirar fundo e tentar entender o problema de forma mais clara. A grande mudança foi superar o medo que eu tinha de água. Nas últimas férias, por exemplo, consegui curtir um belo banho de mar em João Pessoa."

Bianca*, 28 anos, publicitária

de desenvolvimento psicológico da criança", descreve a psicóloga especializada em estresse pós-traumático e em dor crônica Sonia Gomes, membro da ABT.

Explicação científica

Todas as reações biológicas para o trauma vão além dos fatores psicológicos, como comprovou o neurocientista norte-americano Stephen Porges, criador da teoria polivagal. A teoria, baseada na história evolutiva dos vertebrados, mostra que os seres humanos têm dois sistemas de defesa distintos, que se desenvolveram em estágios diferentes da evolução. "Um sistema do medo está associado ao sistema nervoso simpático (veja infografia). Ele suporta luta, fuga, ansiedade e a maioria das características associadas ao estresse. O outro sistema de defesa, o parassimpático, é caracterizado pela falta de mobilização. Nós o observamos nos répteis, quando param de respirar e ficam imóveis", ensina. Um exemplo é quando o indivíduo desmaia ao presenciar algo assustador. Ele passa pelo processo de neurocepção, que consiste em o organismo notar o que ocorreu e atuar do modo que acha mais adequado.

Mas o que isso tem a ver com o trauma? Segundo Porges, que lançou, na semana passada, no seminário Neurociência do Trauma — feito no Rio de Janeiro pela ABT —, o livro *A teoria polivagal: a base neurofisiológica das emoções, apego, comunicação e autorregulação* (editora Senses Neurociências e Aprendizagem), as características do ambiente e das pessoas que cercam o indivíduo que passa por problemas desencadeiam os estados neurofisiológicos que ajudam no comportamento social e defensivo. "Esses fatores são detectados pelo nervo vago. A teoria polivagal, portanto, explica as respostas fisiológicas ligadas à imobilização do corpo. Ela detalha ainda como essa ação tem papel protetor na vida de indivíduos traumatizados, pelo menos em um primeiro momento", conclui. Compreendendo como age o sistema nervoso autônomo e como lidar com ele, a qualidade de vida pode voltar a existir. "Na prática, a técnica de SE trabalha os processos interrompidos, congelados, nos pacientes vítimas de trauma por meio das sensações corporais. O trauma fica retido no SNA por meio das memórias sensoriais. Por isso é importante conhecer seu funcionamento", esclarece Gomes.

* Nomes fictícios