

DO TRAUMA À CURA

Um guia para você

GINA ROSS



Do original em inglês
BEYOND THE TRAUMA VORTEX INTO THE HEALING VORTEX
A guide for you
Copyright © 2008 by Gina Ross
Direitos desta tradução reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Editora assistente: **Salete Del Guerra**
Tradução: **Marilu A. dos Reis**
Capa: **Alberto Mateus**
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

Summus Editorial
Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar
05006-000 – São Paulo – SP
Fone: (11) 3872-3322
Fax: (11) 3872-7476
<http://www.summus.com.br>
e-mail: summus@summus.com.br

Atendimento ao consumidor
Summus Editorial
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado
Fone: (11) 3873-8638
Fax: (11) 3873-7085
e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

Sumário

INTRODUÇÃO	9
PARTE I A TEORIA DO TRAUMA E DA CURA	21
1 Os fundamentos do trauma	22
2 O trauma e o cérebro.	27
3 Os efeitos do trauma e as alegrias da cura	42
4 A correnteza da vida com o vórtice de trauma e o vórtice de cura	53
PARTE II FERRAMENTAS PARA A CURA	67
5 Usando a linguagem das sensações e a sensopercepção para curar o trauma	68
6 Descarregando a energia traumática.	89
7 Usando nossos recursos para curar o trauma	100
8 Obstáculos no caminho da recuperação individual	119
9 O que precisamos saber sobre o vórtice de cura	130
PARTE III TRAUMA SECUNDÁRIO E TRAUMA COLETIVO	133
10 A natureza e a cura do trauma secundário	134
11 Curando o trauma secundário relacionado com a mídia	138
12 O trauma coletivo	145

PARTE IV APÊNDICES E RECURSOS	155
Apêndice A – Outros tratamentos para o trauma	156
Apêndice B – Sites de organizações que promovem a cura	162
Apêndice C – Dicas para os pais lidarem com as crianças e com a mídia	164
Bibliografia	168
PARTE V RESUMO DOS EXERCÍCIOS	171

Introdução

A NOVA COMPREENSÃO do trauma e de sua cura pode revolucionar a sociedade. Pode ser a fórmula mágica para o século 21. Um setor especializado no campo da saúde mental, consciente do impacto do trauma e da possibilidade de cura, está trabalhando na mudança da sociedade por meio da cura do trauma. Apresentamos aqui os métodos e teorias que podem mudar sua vida.

Desde sua descoberta, a técnica incrivelmente eficiente conhecida como Experiência Somática, ou SE[®], criada pelo dr. Peter Levine, mudou a vida de milhares de pessoas ao redor do mundo. Acreditamos que pode mudar a vida de milhões. Originalmente desenvolvida como uma técnica para terapeutas para tratar o trauma profundo, atualmente a SE[®] tem sido amplamente utilizada pelo público como ferramenta de *primeiros socorros emocionais* e alívio do estresse, e como técnica de reequilíbrio físico-mental.

Assim como você pode adotar a dieta e o exercício para *ter uma vida fisicamente saudável*, é possível utilizar a SE[®] para *ter uma vida emocionalmente saudável e mentalmente equilibrada*, e para curar o trauma.

A força da SE[®] está na sua elegante simplicidade de reconhecer e estimular a capacidade natural do corpo para a autocura do trauma, e em sua delicadeza e compaixão. Portanto, se você estiver lendo este livro devido a uma experiência traumá-

tica – seja um assalto, um acidente automobilístico ou de trabalho, guerra, terrorismo, desastre natural ou abuso infantil – ou em função dos sintomas traumáticos de alguém de quem você gosta, ou simplesmente por conta do estresse e da pressão de viver no século 21, essa técnica pode transformar sua vida.

É possível obter benefícios imediatos e até perceber uma mudança instantânea, mas, assim como nas dietas e nos programas de exercícios físicos, o impacto permanente vem quando você se compromete com a sua aplicação constante, quando necessário.

Embora pareça uma técnica simples, ela se baseia em grande conhecimento e sabedoria. Geralmente, as pessoas são apresentadas a esse método por psicoterapeutas especialmente treinados. Este livro oferece os instrumentos que você pode *utilizar sozinho para se curar*. Você também pode apenas ler sobre o trauma e esse método e decidir usá-lo sob a supervisão de um profissional de SE®. No final do livro você encontrará algumas indicações. Também estão disponíveis treinamentos com duração de um dia. Em situações traumáticas graves, é recomendável que você trabalhe apenas com a ajuda de um profissional.

Antes de ler sobre a teoria por trás da técnica, é importante conhecer o que alunos e praticantes da SE® dizem sobre ela e como a descrevem em termos não técnicos. Alguns exemplos:

RON: *“A compreensão de que quando o trauma acontece partes diferentes do cérebro ‘param de falar umas com as outras’ e de que a desorientação que isso cria está na raiz de terríveis lembranças emocionais mudou minha maneira de pensar sobre o estupro e mi-*

nhas memórias traumáticas. Parei de me culpar; parei de pensar que eu era louco e masoquista e ficou mais fácil pedir ajuda.”

LEN: *“Nunca mais fui o mesmo depois do Vietnã, e apesar de anos de terapia os problemas com Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT) persistiram. Eu queria ter conhecido essa ferramenta há 30 anos. É tão natural. Para mim, a mudança de paradigma foi a compreensão de que as experiências emocionais ficam depositadas no corpo como sensações físicas. Aprendi a ver que o medo se manifesta como tensão no estômago. Em vez de focar a emoção, aprendi a focar a sensopercepção¹ na sensação física de aperto, e funcionou. Este livro realmente explica como o cérebro e o corpo interagem durante um trauma e no processo de cura.”*

RUTH: *“Minha experiência traumática me deixou emocionalmente arruinada. Meu peito estava sempre apertado e meu coração batia tão rapidamente que eu estava sempre preocupada com a possibilidade de sofrer um ataque cardíaco. Quando foquei a atenção no aperto em meu peito e consegui me afastar e fazer uma auto-observação, o aperto começou a se soltar como num passe de mágica. Ao fazer a mesma sensopercepção focar na região mais relaxada do meu corpo – as coxas –, foi como mover mentalmente o relaxamento das coxas e colocá-lo no lugar do aperto do meu peito. De alguma maneira, esse alívio da tensão física se traduziu em cura emocional. Eu teria rejeitado esse recurso, talvez o considerasse uma loucura, um truque, se não estivesse sob a orientação de um terapeuta reconhecido como excelente profissional. Funcionou como mágica.”*

1. Do inglês “felt-sense”. Embora os profissionais brasileiros da abordagem SE® utilizem o termo em inglês, preferimos traduzi-lo nesta edição voltada para o público geral. [N. E.]

DIANA: “Gostei de conhecer a técnica e de utilizá-la em questões aparentemente pequenas, como lidar com meu medo de falar em público, assim como com alguns de meus principais problemas, consequências de abuso na infância.”

JOE: “O poder da técnica e a rapidez dos resultados me deixaram verdadeiramente surpreso. Mas ainda mais surpreendente foi o fato de que pude utilizar essa ferramenta sozinho, a qualquer momento, em qualquer lugar (no escritório, na cama, antes de dormir), para reequilibrar-me e curar-me, ou simplesmente para me sentir centrado e calmo.”

MOHAMMED: “Eu estava passando por tempos difíceis, fechando minha empresa e enfrentando a ruína financeira. Não conseguia dormir, meu estômago estava embrulhado, e a técnica foi uma bênção que me trouxe uma sensação de calma, que me permitiu resolver os problemas sem entrar em pânico. Aprender a utilizar a sensopercepção para desembrulhar o estômago foi tão fácil! Eu a uso todos os dias e estou ensinando meu filho a utilizá-la para lidar com o frio no estômago antes dos jogos de basquete da universidade.”

ELIZABETH: “Essa técnica mudou a minha vida. Mas explicá-la aos amigos seria como falar sobre acupuntura há 30 anos, quando as pessoas diriam: ‘Como algumas agulhas espetadas na pele funcionam como anestesia, permitindo que os médicos chineses realizem uma cirurgia no cérebro sem drogas? Impossível!’ Mas, quando os cientistas ocidentais experimentaram, ficaram sem palavras. Estava fora do paradigma da medicina ocidental. Essa técnica é igualmente profunda e à margem do paradigma da terapia verbal.”

ESTHER: *“Assim como se apaixonar, a única maneira de perceber a força e a eficácia dessa técnica é experimentando. A teoria permanecerá apenas teoria até que você a vivencie. É fascinante compreender o cérebro, as emoções e seu feedback e como a sensopercepção e a consciência podem dirigir sua própria cura.”*

LEON: *“Depois de utilizar a técnica algumas vezes, imaginei-me como um operador de guindaste que podia recolher mentalmente um conjunto de recursos para a cura de um lugar e colocá-los em uma região constricta, que foi sendo gradualmente preenchida pelo relaxamento. A estrutura emocional que tinha sido devastada pelo trauma foi reconstruída pouco a pouco para gerar recursos que eu nem sabia que tinha.”*

SAMIRA: *“Eu estava descendo uma montanha em um teleférico e vi um cachorro deitado no chão, que parecia muito ansioso. Esperei para ver sua reação e, realmente, quando o teleférico aterrissou, o cão ‘se sacudiu’, descarregando sua energia. Eu queria estar com minha câmera. De qualquer forma, espero aprender a ‘me sacudir’ e a descarregar meus traumas.”*

ILANA: *“Fiquei em pânico quando um de meus alunos foi atropelado pelo ônibus escolar. Eu não conseguia tirar o acidente da cabeça. Eu não conseguia lecionar ou preparar minhas aulas. Um terapeuta que conhecia a SE[®] me ligou e pediu que eu me sentasse e apoiasse os pés no chão, sentindo o suporte da cama sobre a qual eu estava sentada. Depois, pediu que eu percebesse onde sentia a ansiedade no corpo – aperto no estômago – e alternasse entre a sensação de aperto no estômago e a sensação de sustentação que vinha dos pés.”*

Ainda não consigo acreditar. Senti uma respiração profunda chegando e, com ela, uma sensação intensa de alívio, e o aperto completamente liberado. Daquele momento em diante, consegui retomar minhas funções, preparar minhas aulas e, o mais importante, estar com os meus alunos depois dessa experiência traumática para toda nossa comunidade.”

ELLIE: *“Caí e quebrei a perna em um acidente duas semanas atrás. Passei por uma cirurgia para colocar um pino. Preciso contar que a SE® foi muito útil antes da cirurgia e durante a recuperação. Estou maravilhada de ver como conhecer o meu corpo, estar em contato com suas necessidades e corresponder a elas foi de grande ajuda nessa situação. É uma ferramenta para o bem-estar.”*

Como você pode ver por esses testemunhos, o método funciona para uma ampla variedade de pessoas, de diferentes culturas, para problemas diferentes e para experiências traumáticas muito diversas.

Além disso, a cura de nossos traumas não apenas diminui o sofrimento e nos transforma como nos ajuda a compreender o sofrimento do outro, permitindo-nos ultrapassar e superar nossas diferenças. Na medida em que entramos no mundo obscuro do trauma, descobrimos o fluxo natural de cura e de transformação disponível para nós, a linguagem universal da dor e da cura, e tocamos nossa humanidade e a dos outros.

A cura de traumas pessoais e a permanência firme diante da ameaça e da tensão constantes facilitam o enfrentamento da tragédia e da violência do “trauma coletivo”. Ao entrar em contato com nossa capacidade inata de cura, aprendemos a confiar mais

na capacidade humana de lidar com os problemas e podemos apoiar os esforços coletivos para a resiliência.

O OBJETIVO DESTE LIVRO

O trauma faz parte da vida. Este livro lhe dará o conhecimento para que você se liberte do impacto do trauma e lhe fornecerá ferramentas que lhe permitirão assumir o controle de sua vida. Ele o ajudará a identificar se você – ou as pessoas que você ama – tem sintomas traumáticos e a resolvê-los. Também vai ajudá-lo a desenvolver resiliência perante acontecimentos traumáticos futuros.

O livro fornece informações sobre:

- 1 A natureza e os sintomas do trauma, e ferramentas para curá-lo ou para lidar com ele.
- 2 O impacto do trauma secundário em você, em sua família, em seus amigos e na sua cultura.
- 3 O trauma secundário relacionado com a mídia e as diretrizes para evitá-lo e curá-lo.
- 4 O “trauma coletivo” e como você pode fazer parte da “cura coletiva”.

O livro apresenta uma abordagem teórica do trauma, faz uma exposição mais detalhada da Experiência Somática (SE[®]) e uma introdução geral a diversas outras ferramentas de cura desenvolvidas durante os últimos 15 anos, facilitando a cura do trauma em níveis mais abrangentes do que nunca. Fica mais fácil enfrentar o trauma quando compreendemos que ele pode ser curado, e que **a cura completa do trauma traz consigo a dá-**

diva da profunda transformação. O trauma se torna menos intimidador, mais fácil de ser desmistificado e tratado.

COMPREENDENDO O TRAUMA INDIVIDUAL E SUA CURA

O Trauma, com T maiúsculo, finalmente “sai do armário”. Acontecimentos opressivos de grandes dimensões, como terremotos e *tsunamis* por todo o mundo, tragédias como o 11 de setembro, nos Estados Unidos, homens-bombas e guerras são atualmente reconhecidos como traumáticos. O trauma, entretanto, permanece uma causa pouco compreendida de dor e sofrimento, visto que muitos de nós não temos clareza do que vira trauma para uma pessoa e não para outra, perpetuando o estigma ligado a ele.

Minha experiência de dez anos na condução de treinamentos sobre sua cura e prevenção confirma que o trauma, mesmo sendo comum, é dolorosamente difícil de ser discutido e continua um tabu para um grande número de pessoas; seu enfrentamento é igualmente difícil perante a imprevisibilidade e instantaneidade que o caracterizam.

Além disso, acontecimentos aparentemente *simples*, como uma perda repentina, um procedimento cirúrgico, uma queda ou um acidente de carro, podem nos deixar completamente disfuncionais e alienados, visto que em geral eles não são reconhecidos como fontes potenciais de trauma e de desorganização interna.

Na verdade, a pesquisa mostrou que o trauma não resolvido pode ter um impacto avassalador na vida das pessoas, deixando como consequência um imenso sofrimento físico e men-

tal e prejudicando sua capacidade de atuar em casa, no trabalho e no mundo. Além disso, o trauma pode se expressar por muitos sintomas diferentes, tornando-o misterioso para a maioria de nós, difícil de compreender e de ser reconhecido e curado. Em geral, nós simplesmente não entendemos como a devastação do trauma se manifesta na vida diária.

A mudança de paradigma na cura do trauma foi a descoberta de que a devastação traumática se deve à resultante desorganização de nosso sistema nervoso e de que podemos trazê-lo de volta ao equilíbrio. Em outras palavras, *o trauma tem cura.* Pode existir um fim para o sofrimento; podemos recuperar nossa capacidade de viver bem, mesmo anos depois de um acontecimento traumático. Ao longo do processo também podemos expandir nossa capacidade de lidar com as situações e emoções estressantes do dia a dia.

COMPREENDENDO O TRAUMA COLETIVO E SUA CURA

Essa mudança paradigmática na cura do trauma é ainda mais vital nos dias de hoje, uma vez que a ciência estabeleceu a conexão entre trauma e violência. Demonstrou-se que o trauma coletivo é contagioso e como, com frequência, ele leva à violência coletiva, trazendo mais sofrimento e custos financeiros incalculáveis para a sociedade. Porém, ainda não entendemos em que medida o trauma não resolvido, ao manter as pessoas superativadas e sugestionáveis, deixa uma herança de abuso, violência e guerra para as gerações futuras. Estamos apenas começando a compreender a extensão do impacto do trauma coletivo na política mundial e como ele afeta os conflitos entre nações.

É imperativo curar traumas de nível coletivo. A ameaça do terrorismo e a onda contínua de desastres naturais na última década alastraram o estresse traumático, tornando-o crônico e deixando nosso “sistema nervoso coletivo” constantemente ativado. Precisamos aprender a liberar a ativação se quisermos manter a saúde física, a estabilidade emocional e, inclusive, nossa existência como cidadãos.

Aprender a distinguir os efeitos do trauma permite-nos identificar as reações traumáticas pessoais, assim como a reconhecer quando grupos ou nações estão sob o feitiço do trauma coletivo. Essa capacidade de identificar o trauma e saber curá-lo nos dá o poder de agir de forma positiva individual ou coletivamente, em vez de reagir com medo, negação, raiva ou desespero diante da devastação trazida pelo trauma.

Resolver o trauma no nível individual e coletivo nos ajudará a apoiar os esforços pela harmonia familiar, assim como pela paz mundial. *Portanto, para nosso próprio bem – pessoal ou coletivo – é crucial nos comprometermos com a cura do trauma, individual e coletivamente.*

COMO USAR ESTE LIVRO

Este livro traz uma visão teórica e também prática da cura do trauma. Uma maneira eficaz de abordar o tema é compreender os conceitos gerais do trauma, sua interação com o cérebro e a teoria que fundamenta as técnicas de cura aqui explicadas. Depois, ler as histórias que ilustram os princípios, a teoria e o método usados, e fazer os exercícios. Para explorar a técnica e a prática dos exercícios será necessário reler os capítulos relevantes e reservar um tempo para fazer os exercícios.

Parte I – A teoria do trauma e da cura

Apresenta informações teóricas nos Capítulos 1, 2, 3 e 4 (*Os fundamentos do trauma; O trauma e o cérebro; Os efeitos do trauma e as alegrias da cura; A correnteza da vida com o vórtice de trauma e o vórtice de cura*). Não será necessário se lembrar das informações teóricas para aplicar a técnica; elas estão incluídas apenas para responder às perguntas que possam surgir sobre o método.

Parte II – Ferramentas para a cura

Aborda o método da SE® nos Capítulos 5, 6, 7, 8 e 9 (*Usando a linguagem das sensações e a sensopercepção para curar o trauma; Descarregando a energia traumática; Usando nossos recursos para curar o trauma; Obstáculos no caminho para a recuperação individual; O que precisamos saber sobre o vórtice de cura*). O livro está estruturado para permitir que você estude os exercícios no contexto da teoria. Todos os exercícios também estão agrupados na Parte V, a fim de facilitar sua prática.

Parte III – Trauma secundário e trauma coletivo

Os Capítulos 10, 11 e 12 apresentam o trauma relacionado com a mídia (*A natureza e a cura do trauma secundário; Curando o trauma secundário relacionado com a mídia; O trauma coletivo*). Eles abordam o possível papel da mídia na amplificação ou até na criação do trauma secundário e apontam maneiras de desenvolver a capacidade de nos proteger da cobertura incessante da tragédia e da violência, engajando a mídia na cura do trauma. O Capítulo 12, *O trauma coletivo*, mostra como reconhecer os sinais de um “vórtice de trauma coletivo” e explica o Modelo Ross, que contém diretrizes para a cura do trauma coletivo.

Parte IV – Apêndices e recursos

O Apêndice A – *Outros tratamentos para o trauma* – introduz outros métodos de cura do trauma. O Apêndice B – Sites de organizações que promovem a cura – dá indicações de sites úteis. O Apêndice C – *Dicas para os pais lidarem com as crianças e com a mídia* – é autoexplicativo. A *Bibliografia* traz as referências utilizadas neste livro.

Parte V – Resumo dos exercícios

Agrupa os exercícios apresentados ao longo do texto para facilitar a sua prática. Encontre um lugar e uma posição confortável para fazê-los. Mais tarde, ao utilizar a ferramenta para prevenção, você poderá executá-los praticamente em qualquer lugar. Estude e pratique os exercícios por alguns dias consecutivos até que memorize o processo e possa acessá-lo quando necessário, até que se torne um bom hábito. Você também pode compartilhar esse conhecimento com sua família e seus amigos. Às vezes, a força do trauma é muito forte, sendo aconselhável ter alguém de confiança por perto. Quando você perceber que está sendo atraído e paralisado pelo vórtice de trauma, procure ajuda profissional. Veja as referências na Parte IV.

PARTE I

A TEORIA DO TRAUMA E DA CURA

- 1 Os fundamentos do trauma
- 2 O trauma e o cérebro
- 3 Os efeitos do trauma e as alegrias da cura
- 4 A correnteza da vida com o vórtice de trauma e o vórtice de cura

1 Os fundamentos do trauma

A MAIORIA DAS pessoas pensa no acontecimento traumático como algo avassalador e raro. No entanto, incidentes comuns também podem ser traumáticos.

Acontecimentos traumáticos “extraordinários” incluem: desastres naturais e/ou provocados pelo homem e epidemias; homicídios, agressões, crimes deliberados, governos repressivos, perseguição ou opressão religiosa e étnica, tortura, violação aos direitos humanos e escravidão; atos de terrorismo, guerra, massacre organizado, genocídio e holocaustos; cativeiro, refúgio e exílio; mudança repentina e violenta de regime; estar em posição de causar danos ao próximo no cumprimento do dever (policiais, soldados e algozes).

Acontecimentos traumáticos “comuns” incluem: colisões de automóveis, acidentes no trabalho ou no lazer, procedimentos médicos e cirúrgicos, doenças que ameaçam a vida, febre alta em crianças, quedas, ferimentos graves, perdas inesperadas e repentinas, exposição a substâncias tóxicas, afogamento ou asfixia e trauma associado ao nascimento.

DEFINIÇÃO DE TRAUMA

Traumas são aqueles acontecimentos que desafiam e subjugam nossa capacidade de lutar e reagir. Nosso corpo/mente se limita à sobrevivência e nos tornamos incapazes de recobrar o equilíbrio. Entre as definições de incidente traumático estão: