

Neusa Maria Lopes Saucia

O Método Espiral

Transformando dor em resiliência



O MÉTODO ESPIRAL

Transformando dor em resiliência

Copyright © 2026 by Neusa Maria Lopes Sauaia
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Assistente editorial: **Marina Vitale**

Preparação: **César Carvalho**

Revisão: **Samara dos Santos Reis**

Capa: **Delfin [Studio DelRey]**

Fotos da capa: **Mônica Zanon**

Projeto gráfico: **Crayon Editorial**

Diagramação: **Natalia Aranda**

Summus Editorial

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 – 7º andar

05006-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3872-3322

<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

e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

SUMÁRIO

Prefácio	9
Apresentação — Dores grandes demais	11
1. Como tudo começou	15
<i>A menina e a música perdida</i>	21
2. O Método Espiral e seus cinco pilares.....	23
3. A violência contra crianças	29
<i>O menino agressivo que experimentou ser um bebê amoroso</i>	47
4. O trauma e seus efeitos no desenvolvimento humano	49
<i>Ana e a jornada das mandalas</i>	63
5. Resiliência: um processo de vida	65
6. A sabedoria do corpo simbólico	79
7. Algumas pesquisas sobre intervenções com vítimas de violência	89
8. Os encontros	95
9. Pesquisa de campo	115
10. Os resultados do Método Espiral	199
11. O legado do Método Espiral	211
12. Que golfinho é esse?.....	219
Referências	223

PREFÁCIO

SOB O OLHAR DE Neusa Sauaia, a violência contra crianças — tema deste livro — se transforma em ação. Ação como forma de irrisignação.

Tudo nasce de uma inquietação, de um incômodo e de um olhar para a realidade de alguém que não se adapta nem diz amém às injustiças e dores, especialmente das crianças, desde o ventre materno. Neusa Sauaia cria. Sua cria chama-se Método Espiral.

Como doula, acompanho nascimentos de bebês, mas não só: nascem também ideias, projetos e ações no mundo. Desse lugar privilegiado, vi nascer a dissertação que serviu de base para o Método Espiral, cujo desdobramento constituiu o Núcleo Espiral — do qual sou membro fundadora — e, mais recentemente, tomou corpo no curso de formação no método, do qual sou docente. Trata-se de uma escola de resiliência e de um sim para a vida.

É desse lugar de dentro que posso lançar um olhar para o que as palavras não alcançam objetivamente. Um olhar simples para as dores da violência transformadas em resiliência — não como destino inevitável, mas como possibilidade de ação.

O Método Espiral aqui retratado propõe um caminho de atenção e cuidado que parte do corpo, ou seja, de experiências corporais, para atenuar os efeitos da violência física e psíquica, restituindo a integridade física, mental e emocional.

Este livro tem vida e fala da vida que não apenas resiste como reexiste e insiste em ser vivida apesar de tantos “senões”. A autora diz sim à continuidade de uma pesquisa que extrapolou em muito a esfera acadêmica. Esta deveria ser a função de toda pesquisa: servir de subsídio para ações efetivas na realidade do mundo, na sociedade.

Como uma “pedagogia da resiliência”, o Espiral é um método eminentemente prático, vivencial, destinado a crianças e adolescentes vítimas de

violência e à população em situação de vulnerabilidade. Baseia-se sobretudo na teoria junguiana e em experiências somáticas sustentadas nas técnicas corporais do dr. Pethö Sándor, na eutonia de Gerda Alexander, no *self-healing* de Meir Schneider e na experiência somática do dr. Peter Levine.

A experiência comprovada de mais de 15 anos de trabalho com crianças e seus cuidadores compartilhada neste livro abre novos horizontes. Desde a origem do método, nada se fez sem chão. Este livro apresenta a sustentação teórica do Método Espiral, descreve todas as suas etapas e comprova sua eficácia por meio das avaliações das crianças, antes e depois de sua aplicação. Interessa a todos os que promovem o manejo e o cuidado de crianças, adolescentes e pessoas vítimas de violência.

Espero que esta obra o(a) toque e encante, ensinando a força da resiliência e do amor como caminho. E que o(a) inspire a dar o próximo passo no encontro com a possibilidade inusitada de contribuir para a cura das cicatrizes silenciosas da humanidade.

GABRIELA BAL
Eutonista e doula

APRESENTAÇÃO — DORES GRANDES DEMAIS

ESTE LIVRO, OPORTUNAMENTE PUBLICADO por Neusa Sauaia, apresenta ao público as realizações do Núcleo Espiral, criação sua, voltado para o cuidado de crianças que, muitas vezes desde o berço, sofreram inimagináveis maus-tratos de toda sorte, não raro praticados pelos próprios pais. A promoção da resiliência em crianças vítimas de diferentes tipos de abuso é o foco principal dos trabalhos dessa organização sem fins lucrativos idealizada na dissertação de mestrado defendida pela autora na Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP) em 2003.

Desde o princípio de sua trajetória, que já atinge a marca de quase cinco décadas, sua meta tem sido detectar os recursos ocultos de reação ao sofrimento de um sem-número de crianças e adolescentes atendidos, cujas feridas psíquicas profundas foram tratadas e compartilhadas.

Logo no início deste volume são apresentados os autores Peter Levine e Donald Kalsched, referências básicas do trabalho de Neusa. O primeiro é um renomado especialista no diagnóstico e tratamento do transtorno pós-traumático, tendo baseado sua teoria na observação do comportamento animal em situações traumatizantes. Postulando seu já clássico trio de reações possíveis a situações ameaçadoras da vida — luta, fuga e/ou congelamento —, suas propostas acabaram se mostrando igualmente relevantes em variadas situações de assédio. Sua ampla experiência clínica levou-o a tratar de casos que iam de distúrbios do sono a depressão, de problemas alimentares graves a traumatismos físicos, das variadas formas de agressividade à desadaptação escolar.

Já Donald Kalsched notabilizou-se pela busca de um fator de sofrimento oculto, nesse caso proveniente de uma memória excluída da consciência. Recorrendo a Jung, a autora também se baseou teoricamente na proposição de que a memória do fato traumático se mistura com fantasias conscientes e inconscientes reativadas. Toda a reflexão da autora, bem

como sua concepção do Método Espiral, baseia-se na delicada busca das consequências de traumas sofridos na infância.

Por outro lado, Neusa recorreu, dentre outros, a Erich Neumann para analisar as consequências de traumas sofridos no princípio da vida devido a uma relação primal danificada. E, novamente, a Peter Levine, cuja teoria postula que o trauma só pode ser compreendido se corpo e mente forem entendidos e acessados conjuntamente. Esse amplo quadro de referências teóricas ainda inclui a noção de que há uma atração exercida por certos arquétipos, bem como registra evidências de que alguns complexos são estruturados já na vida uterina, ponto em que adentramos a área da neurociência e da teoria do apego seguro.

O passo teórico seguinte diz respeito ao fenômeno da resiliência, conforme os estudos de diversos autores. Boris Cyrulnik destaca-se entre eles ao propor que as histórias vividas não são determinantes do destino e que podemos desenvolver resiliência ao longo da vida por meio de um ambiente positivo e do estabelecimento de relações saudáveis e acolhedoras.

Apoiando-se nesse conjunto de proposições teóricas, a autora fez um levantamento sobre a eficácia de determinados tratamentos indicados para crianças vítimas de violência. Propôs, então, uma intervenção socioeducativa com crianças abrigadas que deu fundamento ao Método Espiral. Para tal fim foram escolhidas a eutonia de Gerda Alexander, o *self-healing* de Meir Schneider e a experiência somática de Peter Levine. Realizou-se, novamente sob direção da autora, uma pesquisa de campo para observar a manifestação do simbolismo corporal em crianças de 8 a 13 anos. Elas foram avaliadas por meio de três instrumentos: desenho livre da figura humana, cenários de *sandplay* e modelagem em argila, novamente da figura humana, aplicados antes e depois da intervenção com o Método Espiral. Os resultados da pesquisa apontaram para uma ativação de habilidades de resiliência.

Chegamos, então, à parte mais relevante deste livro: a proposta e a descrição do Método Espiral. Essa prática inovadora tem como base as teorias descritas nos capítulos anteriores e se compõe de cinco pilares: 1) abordagem corporal, que traz experiências positivas e transformadoras

para um corpo marcado pela dor; 2) visão simbólica, que permite mudar antigos padrões de sobrevivência para padrões de mobilidade e vida; 3) contexto vivencial, que acolhe a pessoa na experiência presente e a distancia do ciclo de repetição traumático; 4) trabalho em grupo, que oferece a oportunidade de refazer vínculos e melhorar a socialização; e 5) promoção da resiliência, que propicia recursos e força para o enfrentamento das adversidades da vida. Neusa descreve detalhadamente cada encontro, o que permite que o método seja replicado e expandido em diferentes contextos por profissionais treinados e, assim, beneficie cada vez mais crianças, adolescentes e adultos.

Entre 2008 e 2025, foram atendidas mais de dez mil crianças, com foco nos mecanismos de resiliência e de respeito ao semelhante. No decorrer desses anos, aproximadamente quatro mil profissionais foram habilitados, tendo sido proferidas 400 palestras sobre violência e temas afins. Nesse amplo conjunto, foi possível identificar o processo de transformação da dor em resiliência. Em perspectiva mais ampla, ganha relevo o fato de que nossas dores e marcas são capazes de contar a nossa história. No dizer da autora, nossas cicatrizes revelam quem somos. As adversidades têm poder transformador; é sempre possível resgatar a dignidade e a compaixão.

Este livro certamente terá lugar nas estantes de todos aqueles que se preocupam com esse assustador estado de coisas neste nosso mundo; é preciso ter coragem para encarar a sombra da modernidade que nos leva de arrastão.

ROBERTO GAMBINI
Analista junguiano

1. COMO TUDO COMEÇOU

ASSIM COMO NOS PARECEM fantásticos os avanços tecnológicos alcançados pela humanidade nos mais diversos campos, também nos surpreendem as espantosas dimensões das atrocidades que nos cercam. Comunicamo-nos por satélite e internet com todos os cantos do mundo. Os dias viraram horas, as horas, minutos, e os minutos, poucos segundos. Fazemos viagens não mais a cavalo ou a pé, mas de carro, trem, ônibus, metrô, avião, helicóptero e até em espaçonaves e foguetes. Pela manhã, estamos num continente; horas depois, em outro. Se, por um lado, muitas coisas tornaram-se “mega” — shows, eventos, encontros, filmes —, por outro, a ciência alcançou o invisível dos átomos e da nanotecnologia. Estamos diariamente em contato com tudo de melhor que o ser humano já pôde estudar e compreender, mas, ao mesmo tempo, com tudo de terrível que ele ainda busca explicar. Temos bactérias e vírus cada vez mais potentes, devastadores desastres ambientais, armamentos nucleares, torres desabando devido a poderosas estratégias terroristas. Temos assassinatos em série, mortes em presídios, shoppings, escolas, bancos de praças e nas esquinas de nossas casas. Tudo melhora e piora simultaneamente. O avançado desenvolvimento desenterra das nossas entranhas o mais profundo primitivismo. A psicologia junguiana nos fala de polaridades, de luz e sombra, de bem e mal como inseparáveis. Portanto, ao procurarmos um lado, certamente depararemos com o outro.

A violência ocupa grande espaço na mídia, na literatura e nas pesquisas científicas. Assunto muito antigo e sempre presente, permaneceu nos bastidores, na sombra, uma vez que eram o progresso e o desenvolvimento que recebiam a luz dos refletores. Enquanto a consciência foi se expandindo, a sombra necessariamente foi se definindo. A própria vida foi nos mostrando que quanto mais luz, mais sombra. Com espantosa rapidez, alcançamos as boas e as más notícias. Abriam-se novos espaços para as

denúncias. A fome, as guerras e a destruição do planeta são hoje temas de encontros mundiais. A violência contra o outro tornou-se um recorte bastante específico no contexto da violência global.

Abuso físico, sexual, maus-tratos e negligência contra crianças são assuntos polêmicos e delicados, pois ocorrem dentro do lar, considerado um núcleo privado, um espaço íntimo, o lugar onde “ninguém mete a colher”. Os agressores repetem: “Eu sei como educar meu filho” e “Sou eu que mando... com amor, naturalmente”. Cabe aqui uma pergunta: quanto amor ou quanto poder pode coexistir na intimidade das relações familiares?

Como professora de 1985 a 2008 no curso de Psicoterapia de Orientação Junguiana Coligada a Técnicas Corporais do Instituto Sedes Sapientiae, tive a oportunidade de supervisionar o atendimento de grupos de crianças vítimas de violência entre os anos de 1998 e 1999, atuando em parceria com o Centro e Núcleo de Referência a Vítimas de Violência (CNRVV). Esses grupos foram atendidos por ex-alunos do curso, interessados no aprimoramento das diferentes técnicas corporais aprendidas. Todas essas crianças já haviam sido atendidas pelo CNRVV — num primeiro momento, com o objetivo de que elaborassem sua situação traumática e se sentissem mais confortáveis para falar sobre ela. Afinal, elas eram crianças diferentes e deveriam aprender a lidar com isso.

Nosso grupo de trabalho procurou, então, conhecer as histórias de cada uma analisando seus prontuários. Histórias particulares, histórias que nunca se repetiam. No entanto, ao conhecermos essas crianças, chamou-nos a atenção algo comum a todas. Ali estavam antes de tudo, *crianças!* Eram frequentes os momentos nos quais deixávamos de lado as particularidades de cada uma delas. Embora algumas apresentassem sequelas corporais visíveis ou limitações cognitivas, umas fossem muito arredias, enquanto outras muito agressivas, nas nossas discussões semanais buscávamos algo de que todas precisavam: a restauração dos alicerces comuns a elas.

Desde o início, nossa proposta psicoterapêutica visou a um enfoque diferente: onde estariam os recursos dessas crianças? Em que medida podíamos