



A Importância das Emoções em Nossas Vidas

O TRAUMA E AS EMOÇÕES



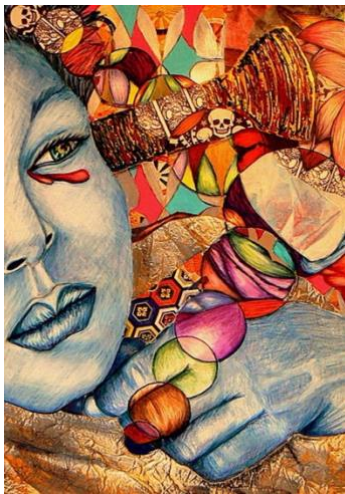
Andréa Caroli
www.andreacaroliclinica.com.br
e-mail: andreacaroliclinica@gmail.com

O TRAUMA E AS EMOÇÕES

O trauma é talvez a causa mais evitada, ignorada, menosprezada, negada, mal compreendida e não tratada do sofrimento humano.
- Peter Levine

O trauma é resultado de diversas experiências avassaladoras que impactam e alteram de diferentes formas a vida da pessoa. O trauma permeia diversas camadas da sociedade e está muitas vezes presente de forma transgeracional. É algo que acontece por dentro, uma marca, uma ferida interna silenciada e invisível. O trauma é um problema de saúde pública.

“Segundo a OMS, acidentes e violências, representam o maior problema de saúde pública entre crianças e adolescentes em países em desenvolvimento e podem atingir, segundo estimativas, até 1 bilhão de vítimas anualmente em todo o mundo, considerando casos de violência física, sexual, emocional e negligência contra quem tem entre 2 e 17 anos.”
(Anuário Brasileiro de Segurança Pública, 2023).



A definição e compreensão do trauma não podem ser encaradas como uma tarefa simples por diversos aspectos que se inter cruzam e se sobrepõem. Seria como descrever um tecido pelos fios que o compõe e não incluir a tecitura orgânica da trama. Não é à toa que encontramos na literatura a nomenclatura “Trauma complexo” para tentar contemplar algo complexo e multifacetado.

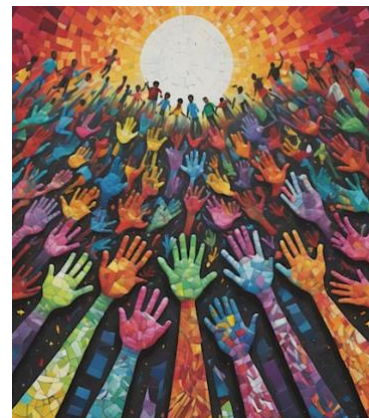
O Trauma complexo é um termo integrativo que engloba tanto a exposição a experiências traumáticas múltiplas, crônicas ou recorrentes, quanto o impacto abrangente e de longo prazo dessas experiências. (fonte: www.complextrauma.org). Encontramos também o termo “Trauma do desenvolvimento” para se referir à exposição a eventos traumáticos múltiplos, repetitivos e cumulativos, geralmente de natureza interpessoal, que ocorrem durante a infância e resultam em consequências adversas para o desenvolvimento que impactam e moldam a forma de ser, viver e se relacionar consigo mesmo, com o outro e com o mundo. O trauma aprisiona a pessoa no passado, limita o presente e rouba o futuro.



“As crianças e adolescentes continuam sendo as maiores vítimas da violência sexual: 10,4% das vítimas de estupro eram bebês e crianças com idade entre 0 e 4 anos; 17,7% das vítimas tinham entre 5 e 9 anos e 33,2% entre 10 e 13 anos. Ou seja, 61,4% tinham no máximo 13 anos. Aproximadamente 8 em cada 10 vítimas de violência sexual eram menores de idade.” (Anuário Brasileiro de Segurança Pública, 2023)

O trauma possui múltiplas facetas, é algo que supera todas as possibilidades naturais de enfrentamento, é súbito, é abrupto, é inevitável, é crônico e avassalador. O trauma envolve atos de cometimento como a agressão sexual e atos de omissão como negligência e abandono. Existem diversos tipos de trauma, podendo estar relacionado ao abuso sexual, físico, emocional, ao testemunho de violência doméstica, ao bullying e assédio moral. Como também a negligência (física e emocional), a separação/divórcio e o abandono e outros fatores como a pobreza, violência sociocultural/ histórica/ intergeracional, a discriminação, opressão, preconceito (racismo, sexismo, capacitismo) e a convivência com membros familiar com transtornos psiquiátricos significativos, vícios e usos de substâncias.

Diante de uma enormidade de possibilidades de experiências adversas é importante compreender que o trauma complexo é em si um constructo interseccional, na qual múltiplas categorias sociais que se cruzam (ex: raça, gênero, capacidade) e sistemas interligados correspondentes de opressão (ex: racismo, sexismo, capacitismo) afetam as experiências vividas das pessoas.



O trauma complexo tem efeitos em diversas esferas da vida. Ele compromete a capacidade de regulação emocional, como a dificuldade persistente em identificar, expressar, gerenciar as emoções, dificuldade de acessar desejos e necessidades. Algumas pessoas traumatizadas mantem-se sobrerreguladas, ou seja, suprimem e

controlam suas emoções, outras subreguladas com um excesso de emoções. É possível também uma oscilação entre estarem sobrerreguladas ou subreguladas. O que temos aqui é que pessoas vítimas do trauma não conseguem se autoregular ou regular suas emoções de forma adaptativa, perdendo o contato produtivo e adaptativo de suas emoções.

Outro aspecto é o autoconceito negativo/identidade, o senso de si como falho, inseguro, inútil, impotente, ingostável e sem valor, com crenças e expectativas negativas sobre si mesmo.

O trauma envolve também dificuldades interpessoais persistentes com pessoas próximas, em formar vínculos fortes, evitam intimidade ou em mais casos extremos, evitam relacionamentos por completo, apresentando um isolamento social.



As emoções mais presentes e fonte de sofrimento, são a **Vergonha** relacionada a impotência e desvalor, o **Medo** à desproteção e insegurança e a **Tristeza** relacionado à solidão, desconexão, desesperança e abandono (Mendes, 2021).

Como forma obscurecer e evitar contato com as emoções mais centrais e dolorosas surgem processos emocionais.

“Pacientes com trauma geralmente se apresentam com diversos processos emocionais que os impedem de entrar em contato com a dor, destacando-se a presença de emoções secundárias (sentir raiva para não sentir tristeza, por exemplo) ou o bloqueio das emoções que pode se apresentar como um desligamento repentino da experiência emocional ou ainda através de mecanismos de proteção como sorrir, minimizar as situações difíceis, mudar de assunto, entre outros.” (Caroli & Mendes, 2024)

A história das emoções das pessoas com trauma é composta de complexas camadas de experiências indizíveis, invisíveis e recheadas de sofrimento. O trauma é uma temática que merece nosso olhar cuidadoso e atento, seja na clínica, na vida, na comunidade e na sociedade como um todo para que sejamos agentes de mudança, de fomento do conhecimento, de ações preventivas e curativas, que visem interromper o ciclo perpetuador de tantas marcas e tanto sofrimento. Precisamos nos aproximar e nos debruçar sobre o tema ao pensar em ajudar e diminuir o sofrimento de tantos e tantas pessoas. É preciso que o Trauma saia da invisibilidade. É preciso dar voz ao indizível!

“O Trauma silencia as pessoas, parte porque não há palavras para realmente descrever o que parece ser a experiência, leva para a escuridão emocional, isolamento porque você sente que ninguém se importa”. - Diane Langberg





SABIA MAIS

Sugestões de busca em sites:

<https://www.apa.org/monitor/2021/07/ce-corner-developmental-trauma>

<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/complex-trauma>

<https://childmind.org/article/what-is-complex-trauma/>

<https://psychcentral.com/>

<https://www.complext trauma.org/>

<https://traumaresearchfoundation.org/>

<https://traumahealing.org/>

<https://cptsdfoundation.org/>

<https://blueknot.org.au/>

<https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2023/07/anuario-2023.pdf>

Livros:



A Prática da Terapia Focada nas Emoções: Compreendendo a Abordagem a partir de Histórias Reais – Marco Aurélio Mendes; Andréa L. G. Caroli; Márcia Bruno e colaboradores (2024) Editora: Sinopsys “A prática da terapia focada nas emoções: compreendendo a abordagem a partir de histórias reais oferece aos leitores a experiência de transitar entre a teoria e a prática e de acompanhar o fenômeno clínico acontecendo momento a momento, bem como os processos de mudanças decorrentes das intervenções, vendo a teoria se despir e se unificar ao contexto relacional.”

Capítulo 8 intitulado **Marcas esquecidas na escuridão do silêncio: aplicações da terapia focada nas emoções para o atendimento do trauma** (Caroli e Mendes, 2024)



Crianças e adolescentes (in)visibilizados: Pesquisa, intervenção e extensão com crianças e adolescentes vítimas de violência - Ana Claudia de Azevedo Peixoto (2024) Editora: CRV “A violência ao redor do mundo é fonte de inúmeros sofrimentos, adoecimentos e rompimentos (rupturas) que reforçam a ameaça para o desenvolvimento pleno de crianças e adolescentes ao longo de suas trajetórias. Neste livro, vários autores – entre eles, pesquisadores e profissionais na área da psicologia, serviço social e medicina – discutem políticas públicas e ações em prol da proteção e melhoria das condições de vida de crianças e adolescentes em diferentes contextos no Brasil, Portugal e Moçambique.”



O corpo guarda as marcas: Cérebro, mente e corpo na cura do trauma - Bessel van der Kolk (2020) Editora: Sextante “O trauma é um dos grandes problemas de saúde pública atual, afetando não apenas sobreviventes de guerras e desastres naturais, como vítimas de violência doméstica, crimes urbanos, agressões, maus-tratos, abuso sexual, abandono e negligência.”



Andréa Caroli

www.andreacaroliclinica.com.br

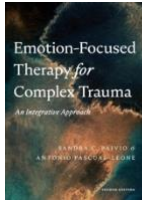
e-mail: andreacaroliclinica@gmail.com



O Mito do Normal: Trauma, saúde e cura em um mundo doente – Gabor Maté (2023). Editora: Sextante “O mito do normal faz uma investigação cuidadosa sobre o trauma, o papel da sociedade em nossas doenças e os caminhos possíveis para a saúde e a cura.”



Trauma e memória: Cérebro e corpo em busca do passado vivo - Peter A. Levine (2023) Editora: Summus “O papel da memória na compreensão de nossas experiências passadas e no tratamento de traumas. Considerando, com base nas pesquisas mais recentes na área, que as memórias não são “fotografias do passado” — mas, ao contrário, vão sendo constantemente “editadas” numa interação contínua com o presente —, o autor afirma que as memórias implícitas, armazenadas no corpo (e não necessariamente acessíveis à consciência), exercem um papel fundamental na superação do trauma.”



Emotion-Focused Therapy for Complex Trauma: an Integrative Approach - Sandra Paivio & Antonio Pascual-Leone (2023) American Psychological Association (APA). “Os clientes com traumas complexos muitas vezes enfrentam desafios de longo prazo após exposição repetida à violência e traições de confiança, normalmente por figuras de apego na forma de abuso e negligência infantil. Os autores trazem mais de 25 anos de pesquisa e experiência clínica para este modelo de tratamento baseado em evidências, que permite aos terapeutas navegar habilmente pelos desafios únicos que esses clientes enfrentam.”

Este material foi desenvolvido com o objetivo de colaborar com movimento promovido por terapeutas do TFE Brasil (<https://tfefrasil.com.br>) em celebração a importância das emoções em nossas vidas.

O 2 de junho foi estabelecido pela Sociedade Internacional em Terapia Focada nas Emoções (ISEFT) (<https://www.iseft.org>) como o Dia Internacional das Emoções. O TFE Brasil se juntou ao movimento promovendo um mês comemorativo da importância das emoções em nossas vidas.

Espero que o material sirva de incentivo para busca de maior conhecimento e o aprofundamento sobre o Trauma!

Andréa Caroli
2024