

SÉRGIO OLIVEIRA: SOMATIC EXPERIENCING PARA LIDAR COM TRAUMAS

Psicólogo fala sobre como surgiu e qual é o diferencial do método. Na próxima semana, serão realizados dois eventos sobre o tema em Fortaleza

GABRIELA CUSTÓDIO
gabrielaacustodio@opovo.com.br

Quando alguma situação é vivida de forma muito intensa, muito rapidamente, sem que a pessoa consiga lidar adequadamente com ela, podem surgir dores, ansiedade, insônia ou outros sinais de que algo não está bem. Para o método Somatic Experiencing (SE), sintomas causados por uma carga que não foi liberada na hora do evento são uma forma de definir o que é um trauma.

Criado por Peter A. Levine, o Somatic Experiencing visa trabalhar a consciência sobre as sensações corporais para liberar, de forma gradual e segura, energias presas após o evento traumático. Psicólogo clínico com especialização em Fenomenologia Existencial e formação em Gestalt-Terapia, Sérgio Oliveira estará em Fortaleza para promover dois eventos voltados a quem tiver interesse em conhecer e vivenciar o método. Ele é presidente da Associação Brasileira do Trauma (ABT).

OPOVO - Como surgiu o Somatic Experiencing?

Sérgio Oliveira - Podemos dizer que o Somatic Experiencing, como método, foi sendo desenvolvido. O "mentor" do processo de desenvolvimento foi Peter Levine, PhD em Física Médica, biólogo com doutorado em Psicologia. Ele desenvolveu este trabalho e depois outras pessoas foram aperfeiçoando juntamente com ele. E isso já vem lá da década de 1970, com várias observações do Peter Levine em relação à percepção do corpo na relação com a gravidade. Como o nosso corpo se organiza na relação com a gravidade, que permite que ele encontre um lugar de mais presença, mais relaxamento. Aliado a isso, ele foi também estudando o comportamento dos animais. Como os animais, no seu habitat, raramente ficam traumatizados, porque eles entram em um ciclo de ativação, mas também entram na possibilidade da descarga e da desativação. É uma onda que cresce e tem o tempo de ser liberada. O ser humano, muitas vezes ativa, vivencia o estado de ansiedade, de tensão muito grande, mas não dá tempo de soltar essa energia, de liberar através da ação ou de apenas parar e observar a liberação acontecer. Ele (Peter Levine) foi estudando o comportamento dos animais e os estudos relacionados ao sistema nervoso e foi desenvolvendo esse método, que foi ganhando espaço cada vez maior no Brasil no fim da década de 1990. Hoje temos a Associação Brasileira do Trauma (ABT), da qual atualmente eu sou presidente, e temos o objetivo de divulgar esse método e, ao mesmo tempo, organizar as formações para terapeutas.

OP - Qual o diferencial do Somatic Experiencing para lidar com questões de estresse pós-traumático?

Sérgio - Um dos princípios desse método é que o trauma não está no evento, naquilo que gerou uma ativação. O trauma está na própria fisiologia, no próprio corpo. O que aconteceu já aconteceu. Precisamos olhar para o que está acontecendo aqui e agora no corpo. Então, esse é o princípio máximo. À medida que a gente observa essa fisiologia e acompanha as respostas dela, é lógico que vai vir memória do que aconteceu, mas no aqui e agora, quando você tem mais capacidade de auto-observação e de buscar recursos para lidar com isso que foi desencadeado lá atrás, você tem a condição de levar ao que chamamos de resolução do trauma, uma liberação daquela carga que ficou presa no sistema.

OP - Como é que é a formação de quem vai atuar com o método?

Sérgio - A formação é feita de uma forma que permite que a pessoa trabalhe o próprio processo dela, os próprios traumas. E são esses próprios traumas que vão ser a maior fonte de aprendizado. O que vemos acontecer na formação é que as pessoas entram em um de processo de contato com suas próprias questões e isso permite que, além de liberar, elas aprendam o método, ajudem as pessoas a fazerem a mesma coisa. Basicamente, no primeiro ano da formação as pessoas vão aprendendo a se auto-observar, acompanhar suas

sensações, a perceber como, no dia a dia, elas ficam naquele estado de ativação. E como, ao observar isso, elas podem descarregar. No segundo ano, vamos trabalhar com traumas específicos. Por exemplo, cirurgias são eventos que podem gerar trauma; acidentes de carro, quedas e muitas coisas que acontecem no nascimento podem ser geradores de trauma. Isso que estamos vivendo agora (a pandemia de Covid-19), com certeza é algo que está gerando trauma, e o SE tem ferramentas para ajudar as pessoas a olharem para isso. O terceiro ano é um nível mais avançado, em que se trabalha com um pequeno toque no corpo, ajudar as pessoas a ganhar mais presença. É uma formação muito completa. É um curso aberto para pessoas da área da Educação, da Saúde — inclui psicólogos, fisioterapeutas, médicos — e de áreas afins. Hoje, na ABT, também temos a rede de Ação Social, terapeutas de Somatic Experiencing formados que fazem parte de uma equipe de atendimento emergencial. Pessoas que estão vivendo situações de medo e de perda podem gratuitamente fazer contato com o nosso site e fazer inscrição para serem atendidas por eles. São cinco sessões gratuitas, online, com supervisão dos professores.

OP - Como se define um trauma e o que ocorre, fisiologicamente, no organismo de quem sofre?

Sérgio - O que a gente chama de TEPT, o Transtorno de Estresse Pós-Traumático, é quando já se instalou um sintoma. A pessoa já começa a ter um grau maior de ansiedade, começa a ter insônia, enxaqueca, dores generalizadas, problemas de relacionamento. E, quando vamos investigar e trabalhar junto com a pessoa, vamos perceber que em algum momento ela viveu algo que foi muito intenso, muito rápido e não teve como lidar com aquilo. Então, isso é que muitas vezes desencadeia um mecanismo que pode levar ao trauma. Então, toda a carga de energia relacionada com aquilo, que não foi canalizada e não foi liberada, começa a circular no nosso corpo, e ela é regida pelo nosso sistema nervoso autônomo, pelo nosso sistema imunológico, nosso sistema muscular. Nós temos vários sistemas que regulam a nossa relação com o ambiente e conosco, então tem uma carga ali que não foi liberada, fica circulando e gerando sintoma. O trauma é exatamente a instalação desses sintomas causados

por uma carga que não foi liberada na hora do evento. Essa poderia ser uma definição. Usamos também outra definição que é assim: o trauma é uma resposta biológica incompleta em estado de ativação e congelamento.

OP - De que formas o trauma pode se manifestar?

Sérgio Oliveira - Algumas vezes, a pessoa vive uma situação e, mais na frente, repete de novo uma situação muito parecida com a que viveu. Depois, mais lá na frente ela repete outra vez. Isso já está mostrando que é um trauma, a pessoa já está instalada dentro de um contexto de repetição. Às vezes, é comum ver uma pessoa ter (mais de um) acidente de carro no mesmo lugar, ser assaltada no mesmo lugar ou vivenciar um relacionamento muito parecido com o que teve antes. Em outros casos, a pessoa começa a se isolar de tudo que se relaciona com aquilo que ela viveu. Começa a perder contato com a vida. As pessoas vão ficando cada vez mais isoladas, não conseguem fazer contato com as outras pessoas.

SERVIÇO

Vivência - Grupo presencial. Somatic Experiencing - SE - Prevenção e resolução de estresse pós-traumático
Onde: Mundo Akar (Rua Felipe Ney, 1000 — Patriolino Ribeiro)
Quando: 28/09, às 18h30min
Quanto: R\$ 40,00
Inscrições: mundoakar.com.br/eventos

Somatic Experiencing - SE - Uma abordagem gestáltica de prevenção e resolução do estresse pós-traumático
Onde: Espaço Grão (Rua Silva Paulet, 3087 — Aldeota)
Quando: dia 1º/10, às 19 horas
Quanto: Gratuito, sujeito à capacidade do espaço (30 vagas)

Associação Brasileira do Trauma
Endereço: Rua Haddock Lobo, 131, Cj. 701, São Paulo - SP
Site: www.traumatemcura.com.br/
E-mail: contato@traumatemcura.com.br
Telefone: (11) 3873 6795

