



Trauma e superação: o que a psicologia, a neurociência e a espiritualidade ensinam

Ana Catarina Araújo Elias

Peres, J. (2009). *Trauma e Superação: o que a Psicologia, a Neurociência e a Espiritualidade ensinam*. São Paulo: Ed. ROCA.

Neste início de século XXI o poder proporcionado pelos recursos biotecnológicos na prevenção e tratamento de doenças nos surpreende todos os dias, mas por outro lado estes recursos não são capazes de proporcionar o maior bem da humanidade: a felicidade. Para a Organização Mundial de Saúde, saúde não significa a mera ausência de doenças e sim um completo bem-estar biopsicossocial. Os traumas psicológicos podem obscurecer ou mesmo impedir o bem-estar de acordo com a realidade subjetiva de cada indivíduo, tema que o Dr. Julio Peres aborda no livro *Trauma e Superação: o que a psicologia, a neurociência e a espiritualidade ensinam*. Em quinze capítulos o leitor encontrará conceitos claros e atuais que facilitam a compreensão do leitor, revisões bibliográficas de pesquisas com sínteses didáticas, práticas terapêuticas indicadas a superação do trauma, depoimentos de pacientes com uma riqueza fenomenológica impar, propostas inovadoras que orientam nosso olhar para além do sofrimento, iluminando recursos auto-curativos que o ser humano dispõe como a espiritualidade.

No primeiro capítulo Peres define e explica conceitos que utilizará ao longo do livro como: o que é trauma psicológico, memória traumática, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e respectivos subtipos, como um evento se transforma em um trauma e quais as respostas pós-trauma mais frequentes. O autor revela o grande número de indivíduos traumatizados na população geral com interessantes dados epidemiológicos e enfatiza a importância da área da saúde dedicar maior atenção qualificada a essas pessoas: estima-se que a prevalência ao longo da vida para a ocorrência de eventos potencialmente traumáticos pode alcançar de 50 a 90%, enquanto a prevalência do TEPT na população geral é estimada entre 8 a 10% e do TEPT parcial atinge expressivos 30%.

No segundo capítulo a relação terapêutica entre as palavras e o trauma é explicitada. Peres mostra com exemplos instrutivos e base neurocientífica que tradução da ocorrência em representações narrativas permite a atribuição de significados à vivência pessoal e a superação do sofrimento disperso em emoções e expressões sensoriais fragmentadas.

A percepção de um indivíduo é decisiva na qualidade de sua interação com o ambiente, e, por essa razão, investigações sobre os processos perceptivos são de extremo interesse à compreensão de como o trauma é configurado. Com estas palavras Peres inicia o terceiro capítulo onde discute não só a questão da percepção, como também a interação desta faculdade cognitiva com a filosofia e com as neurociências. Dissecta o processo pelo qual construímos o mundo no qual vivemos e pondera a importância da subjetividade na representação da realidade individual.

Neurônios-espelhos: para olhar e superar, com este subtítulo Peres expõe com clareza no quarto capítulo a função destes neurônios recém descobertos e a sua relação com a psicoterapia frente à vivência traumática.

Observando-se que a vivência traumática esta intimamente relacionada não só com o evento em si, mas também com a subjetividade do indivíduo Peres, no quinto capítulo, discute a interação entre personalidade e trauma. Aborda os elementos constituintes deste corpo emocional, seu desenvolvimento, as limitações de um enfoque puramente neuroquímico e os desafios frente os dados empíricos que sugerem que mente e cérebro não são sinônimos, indicando o valor terapêutico de uma psicoterapia sem dogmas.

No sexto capítulo intitulado “dar a volta por cima” o autor ressalta o significado e valor da resiliência, que pode ser aprendida e desenvolvida com recursos objetivos. Peres discute a pertinência do diálogo entre a coragem e o medo, e explica, de forma didática e fundamentada, todos os passos para a aplicação de uma abordagem apropriada a superação do trauma psicológico, chamada Terapia de Exposição e Reestruturação Cognitiva. O autor ressalta que os psicoterapeutas não devem dizer intelectualmente aos pacientes “como fazer” e sim facilitar por meio de vivência terapêutica, a autocompreensão da possibilidade de escolher novos caminhos para melhor qualidade de vida.

O sétimo capítulo aborda as diferenças entre o esquecimento e a extinção das memórias traumáticas, pois conforme explica o autor o aprendizado de extinção, que fortalece novas associações aos gatilhos do temor, cumpre um papel adaptativo superior ao do esquecimento.

O oitavo capítulo é dedicado ao tratamento de muitos indivíduos que apresentam sintomas como fobias, pânico ou TEPT, entretanto, não lembram dos episódios que dispararam tais sofrimentos. Nas palavras do autor, a “iluminação” de traumas que se encontram no nível inconsciente é possível por meio da Terapia Reestruturativa Vivencial Peres (TRVP), a qual pode trazer padrões previamente inconscientes de comportamento à luz da consciência, facilitando a ligação do significado ao afeto, desconstruindo a compulsão à repetição do trauma e levando assim, a remissão dos sintomas que geravam sofrimento.

No nono capítulo outras diversas formas de psicoterapias aplicadas ao trauma psicológico são descritas de forma sintética e didática, explicitando a abordagem terapêutica, os objetivos e as estratégias de cada uma delas. São referidas mais 16 outras técnicas, assim como são discutidos o valor terapêutico da farmacoterapia, a função adaptativa dos pesadelos pós-traumáticos e o respectivo tratamento com a Terapia do Ensaio Imaginário.

O décimo capítulo reflete os estudos do próprio autor sobre a interação entre neurociências e a psicoterapia eficaz, abordando o conceito de neurônio, as interfaces com o sistema nervoso, os métodos de investigação por imagem e os estudos neurofuncionais em psicoterapia. Um capítulo escrito com sólida consistência acadêmica que oferece ao leitor, através de dados empíricos, compreensão sobre a complexa inter-relação da neurociência com a psicoterapia.

No décimo primeiro capítulo a verdade da alma dos que sofreram uma experiência traumática e a superaram é revelada através do depoimento de vários pacientes e dos comentários do autor. Inúmeras situações traumáticas foram abordadas, com destaque

para o abuso sexual, perda de ente querido, assalto e acidente. Este capítulo demonstra empiricamente o sagrado da natureza humana, o potencial de auto-reformulação e aprendizado em cada indivíduo e a possibilidade de fortalecê-lo através da psicoterapia. Os relatos espontâneos dos pacientes demonstram que não somos apenas o resultado passivo dos eventos de vida, mas somos responsáveis sujeitos de nossas existências.

O décimo segundo capítulo é dedicado à importância da pessoa do terapeuta, sendo que o autor o intitula de “A terapia é o terapeuta”. Enquanto psicóloga atuando nas áreas clínica e hospitalar, e na docência universitária, endosso na íntegra estes escritos de Peres, que nos fala sobre a relevância da segurança interior do terapeuta, conseguida através do palmilhar prévio de seus caminhos internos, do ouvir e re-significar suas próprias dores para levar a um lugar por ele conhecido, respeitando os sistemas de crenças e a cultura do indivíduo em tratamento.

No décimo terceiro capítulo Peres aborda a inter-relação entre religiosidade, espiritualidade e saúde com base em publicações científicas; escreve um brilhante resumo sobre religiões comparadas, descreve a religiosidade / espiritualidade como fonte de resiliência para o enfrentamento do trauma e suas implicações na psicoterapia, assim como menciona o importante trabalho de vários grupos acadêmicos dedicados ao estudo da espiritualidade e saúde.

No décimo quarto capítulo Peres aborda com profundidade a questão do bem-estar e da felicidade. Corajosamente inicia o capítulo com uma citação de Abraham Lincoln, referindo que a maioria das pessoas é tão feliz quanto resolver ser. Mais a frente fundamenta, através de pesquisas epidemiológicas, que a natureza do sofrimento e da felicidade transcende o evento em si e se dinheiro, poder e fama não ajudam as pessoas a serem mais felizes, o desenvolvimento do caráter e das virtudes podem fazê-lo.

No décimo quinto capítulo conclui seu livro explanando sobre a cultura da Paz e a responsabilidade de cada um de nós na construção de um mundo menos traumatizante. Explica porque a herança genética competitiva ancestral atualmente é desnecessária e através de dados empíricos demonstra como ensinar a nossa genética o caminho do bem. Julio Peres demonstra que um mundo melhor e humano, ou seja, menos violento, é exequível.

O livro do Dr. Julio Peres traz uma síntese atraente de um conjunto de informações sobre o trauma psicológico e os processos factíveis de superação com profundidade e clareza. Considero uma leitura importante e necessária, não só para os profissionais da saúde mental, mas também para todos que atravessam eventos dolorosos com potencial traumático.

Recebido em janeiro de 2010 Aceito em março 2010

Ana Catarina Araújo Elias: Psicóloga; Doutora em Ciências Médicas (UNICAMP).

Endereço eletrônico para contato: anacatarinaelias@uol.com.br