



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ARAÚJO, Giovanni Henrique Brunkow; VOLPI, José Henrique. Quando o corpo congela e o medo se transforma em trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

QUANDO O CORPO CONGELA E O MEDO SE TRANSFORMA EM TRAUMA

Giovanni Henrique Brunkow Araújo
José Henrique Volpi

RESUMO

Diante de atitudes mecanizadas perante a vida, o corpo pode apresentar sinais de colapso, evidenciando que buscar somente explicações por meio da racionalização do problema pode não ser útil, quando a fonte dos sintomas é mais profunda. O trauma é parte corriqueira da sociedade, devido aos inúmeros fatores que podem originá-lo e representa em muitos casos a origem de prejuízos nas funções fisiológicas e cognitivas. O presente texto tem como objetivo fornecer ao leitor informações primordiais sobre o trauma e suas consequências, ao enfatizar que a natureza animal do ser humano é muitas vezes esquecida, acarretando em uma desconexão do self com seus movimentos instintivos. A energia que não foi liberada durante o evento estressor pode ficar paralisada, gerando uma resposta contínua de ativação no organismo. Ao inibir os movimentos que poderiam proporcionar a cura, o trauma torna-se um ponto de mudança na vida do indivíduo. Nesse assunto crucial, o foco é compreender como os animais agem após um acontecimento traumatizante, para assim provocar nas pessoas traumatizadas os mesmos movimentos, que tem o poder de libertá-las das poderosas forças que o trauma traz consigo.

Palavras-chave: Contração. Imobilidade. Medo. Sensopercepção. Trauma.

Sexta-feira, dia 5 de Julho de 2014. Mais um dia rotineiro para Marcos, proprietário de uma empresa da cidade de Curitiba. Como de costume, abre a porta do banco de trás de seu carro para sua filha de 4 anos entrar. Fecha a porta e direciona-se ao portão da casa. É nesse momento que sua vida mudaria completamente. Um homem armado aparece de repente e obriga o empresário e sua filha a permanecerem juntos em um dos quartos da casa, enquanto outros dois homens extraem de sua casa tudo o que conseguem, desde televisores até joias da esposa do empresário. Passados 30 minutos de ação, os homens libertam suas vítimas, após o carro da família estar lotado de seus pertences pessoais.

Não é raro tomar conhecimento de dramas parecidos com o de Marcos e de sua filha. Casos que geram uma repercussão imensa e que tem como característica a ameaça à vida. Porém, há um fato inegável que as vítimas de qualquer tipo de trauma deparam-se: cedo ou tarde, terão que retomar suas rotinas, suas responsabilidades perante a vida. Ou seja, a pessoa que em determinada ocasião sofreu uma violação física ou psicológica, terá que retornar aos seus papéis sociais e obrigações (trabalho, família, estudos, etc.). Ao retornar às



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ARAÚJO, Giovanni Henrique Brunkow; VOLPI, José Henrique. Quando o corpo congela e o medo se transforma em trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

rotinas da vida, há grandes chances de que a pessoa que foi traumatizada apresente sintomas debilitantes, que podem variar no grau de intensidade de indivíduo para indivíduo.

Primeiramente, há uma pergunta a ser feita referente a tais acontecimentos: quais impactos um evento traumático pode ocasionar na vida de um indivíduo?

Segundo Berceli (2007, p. 32):

PTSD (Desordem de Tensão Pós-Traumática) * é qualquer desordem de ansiedade física, psicológica ou emocional após um evento estressante ou que sobrecarregue o organismo. Os indivíduos podem sofrer flashbacks (isto é, reviver o evento), perturbações no sono, perda de memória, falta de concentração, pesadelos e evitar simbolicamente pessoas, coisas ou eventos.

*PTSD atualmente é definido por TEPT (Transtorno de Estresse Pós-Traumático)

Diante dos desafios da vida, gradativamente podemos adquirir resiliência, e com essa importante habilidade, vamos evoluindo e superando as limitações. Porém, um acontecimento traumático pode deixar uma marca, que gera impactos no potencial criativo do ser humano, prejudicando sua adaptabilidade e deixando-o aprisionado nas poderosas forças que o trauma traz consigo. Trauma é portanto, qualquer experiência que faz com que o mecanismo habitual de lidar com as dificuldades seja sobrecarregado (Berceli, 2007). Se há sobrecarga, significa que o organismo não está pulsando. Ao invés disso, há uma estase (estagnação) refletida na forma com que o indivíduo aborda o mundo e a si mesmo.

A reação de cada pessoa após um evento estressor é extremamente variável. Isso significa que um acontecimento que foi traumatizante para um indivíduo pode não ter os mesmos efeitos para outra pessoa. Outro ponto relevante são os tipos de eventos que podem ocasionar o TEPT (Transtorno de Estresse Pós Traumático). Trauma fetal, trauma no parto, perda de um parente ou amigo, doenças, ferimentos físicos, abuso sexual, presenciar violência, desastres naturais e procedimentos médicos são citadas como os incidentes que tem maior potencial para deixar o ser humano contraído no drama do trauma (Levine, 1999).

É necessário compreender que existem três reações possíveis frente um evento estressor: luta, fuga ou congelamento (Levine, 1999). No caso citado acima, lutar ou fugir não seriam opções concisas para a preservação da vida. Ao permanecer trancado em um quarto, com uma pessoa apontando um revólver, a resposta automática de congelamento é válida.

Os animais também entram na resposta de congelamento, quando não é possível lutar ou fugir. Porém, ao sair da resposta de imobilidade, não há raiva, medo ou sensação de impotência relacionados ao evento. Os animais portanto, chegam a resolução do evento traumático naturalmente, independente de qual das três respostas foi empreendida. Já o ser



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ARAÚJO, Giovanni Henrique Brunkow; VOLPI, José Henrique. Quando o corpo congela e o medo se transforma em trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

humano não possui tanta facilidade para tal resolução. Pode-se afirmar que o drama do trauma é para o ser humano a consequência da energia que não foi devidamente liberada após o evento estressor.

Outro ponto relevante é a dinâmica psicológica que sustenta o comportamento do indivíduo. De acordo com Peres, Mercante e Nasello (2005), são as dinâmicas psicológicas que influenciam o diálogo interno da pessoa, através de interpretações sobre determinado acontecimento. Isso significa que a interpretação de cada indivíduo é totalmente singular e que as experiências passadas influenciam as experiências atuais. A representação da realidade que a pessoa possui influencia a interpretação após a ocorrência do trauma. O sofrimento relacionado à lembrança traumática pode aumentar quando o diálogo interno da pessoa é de desamparo, autopiedade, autodepreciação e autovitimização. Portanto, a maneira com que se lida com a memória traumática é crucial.

Keleman (1995) cita que a imagem corporal é formada pelo diálogo interno. Ou seja, traduzimos em palavras nossos sentimentos relacionados a cada acontecimento. A forma como o corpo se molda após uma experiência marcante e carregada de emoção mostra que o diálogo interno pode moldar uma imagem corporal correspondente.

O medo e a raiva são as emoções básicas presentes de forma condensada em um indivíduo traumatizado. Uma vítima que não consegue lutar contra um agressor, mas também é impedida de fugir, permanece na imobilidade. Após o evento estressor, o corpo humano ainda está carregado com a energia que estava destinada para a luta ou fuga (respostas que foram impedidas). Para os animais, mesmo no caso da imobilidade, a energia que até então estava destinada a lutar ou fugir, é descarregada de maneira automática, de forma que apenas animais domesticados ou que passaram por experimentos científicos correm o risco de sofrer com os efeitos devastadores do trauma (Levine, 1999).

Atualmente, a natureza animal do ser humano é muitas vezes esquecida, pois apesar de possuir um sistema autônomo preparado para libertar o corpo da energia gerada no trauma (através de tremores), culturalmente tremer é sinal de fraqueza. Demonstrar medo torna-se portanto, inaceitável. Ao gerir a vida dessa maneira, o indivíduo é guiado pela força do ego, ignorando assim o que o seu corpo precisa. Consequentemente, as alterações químicas que ocorreram durante o evento estressor (aumento de cortisol e diminuição de serotonina), podem se tornar condições crônicas do sujeito traumatizado (Berceli, 2007).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ARAÚJO, Giovanni Henrique Brunkow; VOLPI, José Henrique. Quando o corpo congela e o medo se transforma em trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Complementando o conceito citado acima: O cérebro reptiliano é a parte mais primitiva do encéfalo humano e localiza-se em sua base. As funções exercidas por esse aparato são da ordem instintiva, ou seja, automática - caça, acasalamento, territorialidade (Navarro, 1996). A segunda camada cerebral é chamada de cérebro límbico e está presente em todos os mamíferos superiores, fornecendo a capacidade para viver como animal social. A camada mais recente e mais elaborada é o neocórtex. Esse aparato, após uma situação traumática, exerce um controle exacerbado sobre as reações sutis do corpo. Ou seja, ao invés de elaborar sobre as reações traumáticas, nosso cérebro racional pode impedir que o corpo libere a resposta congelada do trauma (Levine, 1999).

O grau de violência exacerbado, o individualismo e a carência em políticas de prevenção, tão enfatizadas por Reich, fazem com que um evento traumático seja um ponto de mudança na vida de inúmeros indivíduos. A carência de informações sobre a sensopercepção, que é a consciência através do corpo, faz com que a vítima traumatizada racionalize as reações que está vivenciando, para explicar de forma lógica suas reações, que na verdade tem origem no sistema nervoso autônomo. Um indivíduo traumatizado é portanto, aquele que tem em seu corpo a energia que não foi devidamente descarregada após o acontecimento e que está tomado pelo medo, que foi associado à resposta de imobilidade que vivenciou (Levine, 1999).

Navarro (1996) explica que o cérebro límbico é receptor de mensagens oriundas do interior do corpo e devido a este fato, pode ser nomeado cérebro visceral. Relacionando com esse conceito com a teoria do trauma, supõe-se que um indivíduo traumatizado desconectou-se de sua sensação de órgão, permanecendo assim contraído, sem desempenhar através do corpo os movimentos suaves que descarregam a energia paralisada e trazem um retorno ao estado de relaxamento. Volpi e Volpi (2003) propõem que sistema simpático é ativado quando existe alguma ameaça ao corpo, acarretando em contração muscular, aumento da respiração e adoção de uma postura de luta ou fuga. Sobre esse conceito, é importante compreender que a pulsação energética é fundamental para que o organismo esteja em homeostase.

A vitalidade do indivíduo traumatizado está reduzida e seus movimentos tornam-se limitados. Lowen (1985) afirma que as tensões musculares crônicas diminuem a energia que a pessoa possui, o que faz diminuir também a sua espontaneidade e auto expressão. Saúde vibrante é um conceito tão enfatizado por Lowen e que se traduz pela capacidade de estar presente nas diversas situações, sem tensões crônicas e com uma vitalidade que é mostrada



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ARAÚJO, Giovanni Henrique Brunkow; VOLPI, José Henrique. Quando o corpo congela e o medo se transforma em trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

através do brilho nos olhos, da espontaneidade e do prazer de viver. Se devido às atuais condições econômicas e culturais já é difícil manter uma saúde vibrante, um trauma pode ser mais um fator limitador, que é traduzido pelo medo nos olhos, pelos sinais de ansiedade, pelo isolamento, prejuízos fisiológicos e na perda do prazer em viver.

Há algumas considerações importantes sobre os problemas relacionados ao trauma: O individualismo tem aumentado na maioria das sociedades; É culturalmente aprendido suprimir os movimentos instintivos que liberam o trauma; O trauma pode ocorrer em qualquer indivíduo, independentemente de sua classe social, idade, religião ou qualquer outra particularidade; Os impactos do trauma são debilitantes a nível global. Trata-se portanto, de uma situação que gera prejuízos nas pessoas que estão próximas à pessoa traumatizada, na economia e na saúde pública. Diante das considerações citadas, é importante elaborar soluções, objetivando políticas de prevenção e tratamentos adequados.

A pessoa traumatizada vivencia seu corpo de forma fragmentada. Além disso, a pessoa tende a isolar-se, comprometendo ainda mais o seu funcionamento. Há uma questão chave envolvida na problemática do trauma: As pessoas, normalmente negligenciam os pequenos sinais de que algo está errado. Culturalmente, expressões como: “aguente firme” ou “isso vai passar” são aceitas, causando assim uma depreciação nos sinais e sintomas que um indivíduo pode apresentar. O indivíduo, ao ouvir uma frase dessas, pode pensar que seus problemas são passageiros e que não são dignos de preocupação. Vários métodos compensatórios (copping) podem ser adotados nesses casos: Álcool, drogas, remédios para dormir, etc. A forma de lidar com esses sinais e sintomas faz toda a diferença. Devido ao fato de que o indivíduo traumatizado tem uma experiência corporal fragmentada, com raiva, tristeza e ódio condensados, com supressão de suas sensações e com prejuízos na sua rotina diária, é necessário reeducar a forma de lidar com o próprio corpo, considerando a condição social e econômica do indivíduo.

A TRE – Trauma Release Exercises ® é uma técnica criada por David Berceli e que tem como característica peculiar, a capacidade de adaptação aos mais diversos contextos, através de exercícios simples, que podem ser realizados em grupo ou em terapia individual. A característica base desses exercícios é a capacidade de ocasionar de forma proposital os tremores que os animais fazem com tanta naturalidade.

Berceli em sua experiência profissional, já atuou em diversos países em situações de guerra e ameaça constante à vida da população. Ao deparar-se com tais acontecimentos, o



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ARAÚJO, Giovanni Henrique Brunkow; VOLPI, José Henrique. Quando o corpo congela e o medo se transforma em trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

autor desenvolveu uma abordagem que pudesse ser ensinada para os membros das comunidades, proporcionando assim maior independência às pessoas. É importante lembrar que durante um evento traumático, o número de indivíduos que podem ser traumatizados é ilimitado e que a maior parte da população não tem recursos financeiros para manter uma terapia individual. Portanto, buscar apoio na própria comunidade através de uma terapia grupal com exercícios simples de se realizar é válido. A TRE ® é uma técnica baseada na bioenergética, e propõe variados movimentos, que acarretam tremores na pessoa que realiza os exercícios. Esses tremores, no início podem parecer antinaturais e a pessoa pode não compreender no início o motivo da realização de tais exercícios. Porém, são exercícios poderosos, apesar de sua simplicidade.

O objetivo deste artigo não é esgotar o assunto em questão, mas proporcionar uma maior compreensão sobre alguns dos principais conceitos envolvidos na dinâmica do trauma, bem como colaborar com a comunidade científica na reflexão de um tema relevante. A psicologia corporal nesse caso, pode entrar como um método complementar, contribuindo com seus conceitos e técnicas, somadas ao conhecimento de outras áreas da psicologia e de outras disciplinas da área da saúde.

REFERÊNCIAS

BERCELI, D. **Exercícios para liberação do trauma**. Um revolucionário método para a recuperação de estresse e trauma. Recife: Libertas, 2007

KELEMAN, S. **Corporificando a experiência**. Construindo uma vida pessoal. São Paulo: Summus, 1995

LEVINE, P. A. **O despertar do tigre**. Curando o trauma. São Paulo: Summus, 1999

LEVINE, P. A. **Uma voz sem palavras**. Como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar. São Paulo: Summus, 2012

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética**. O caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985

NAVARRO, F. **Caracterologia pós reichiana**. São Paulo: Summus, 1996

PERES, J. F. P.; MERCANTE, J. P. P.; NASELLO, A. G. Promovendo resiliência em vítimas de trauma psicológico. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**. Porto Alegre, vol. 27, n. 2, p. 131-138, Ago. 2005.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ARAÚJO, Giovanni Henrique Brunkow; VOLPI, José Henrique. Quando o corpo congela e o medo se transforma em trauma. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich**. Da Vegetoterapia à descoberta da energia orgone. Curitiba: Centro Reichiano, 2003

AUTOR e APRESENTADOR

Giovanni Henrique Brunkow Araújo / Curitiba / PR / Brasil

Estudante de Psicologia na Universidade Positivo (7º período) e Estudante do curso teórico-prático de especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano.

E-mail: giovannohenrique@gmail.com

ORIENTADOR

José Henrique Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicólogo (CRP-08/3685), Analista Reichiano, Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Eriksoniana e Psicodrama. Mestre em Psicologia da Saúde (UMESP), Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento (UFPR). Diretor do Centro Reichiano-Curitiba/PR.

E-mail: volpi@centroreichiano.com.br