



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Kira Fernandes de Moura; VOLPI, José Henrique. Refugiados – medos, incertezas e traumas: uma proposta de atendimento pela Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

REFUGIADOS – MEDOS, INCERTEZAS E TRAUMAS: UMA PROPOSTA DE ATENDIMENTO PELA PSICOLOGIA CORPORAL

Kira Fernandes de Moura Almeida
José Henrique Volpi

RESUMO

David Bercei, autor do método de libertação de trauma, traz relação entre a condição dos refugiados e o trauma em seus corpos e subjetividade. A mediação de conflitos e a aplicação dos exercícios corporais que criou para aliviar os sintomas pós-traumáticos, vem sendo uma importante contribuição ao trabalho com essa demanda social. O olhar sobre o trauma e sua forma de ser descarregado (enquanto carga emocional alta) através do corpo, configura-se como uma ponte entre a psicologia corporal, o trabalho com grupos e populações em situações de vulnerabilidade social como é o caso dos refugiados, no sentido de atenuar os agravantes físicos e psíquicos dessa realidade, em busca da saúde pessoal e comunitária.

Palavras-chave: Bercei. Exercícios para libertação do trauma. Psicologia Corporal. Refugiados.

“(…) se o trauma pode acontecer em qualquer ser humano, então, o processo de cura do trauma deve ser inerente a todo ser humano.” (Bercei, 2010)

Se coloquem por um instante na posição do grande desamparo de alcançar a fronteira de um país distante, e pedir refúgio. Como será - e também possa haver quem esteja lendo e viveu - a condição de ter sido desapossado de seu próprio território, ou precisar fugir de seu país de origem devido a circunstâncias de adversidade extrema? Esta é a realidade que os refugiados vivem.

Em 2017, o número de pessoas deslocadas por guerras, violência e perseguições chegou a 68,5 milhões de indivíduos, segundo o relatório anual de Tendências Globais (Global Trends), divulgado pela Agência da ONU para Refugiados (ACNUR). De acordo com a ACNUR, trata-se do maior aumento registrado em um único ano. É tema referente aos Direitos Humanos e à Saúde Mental e possui grande importância em receber olhar atento da Psicologia (ONU BR, 2018).

De acordo com dados divulgados pelo Comitê Nacional para os Refugiados (CONARE), o ano de 2017 foi o maior em número de pedidos de refúgio no Brasil. Foram 13.639 pedidos no ano passado, 6.287 em 2016, 13.383 em 2015 e 11.405 em 2014. No total, 33.866 pessoas solicitaram o reconhecimento da condição de refugiado no Brasil em 2017 (UNHCR ACNUR Agência da ONU para Refugiados, 2018). Aqui, instituições como a Cáritas



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Kira Fernandes de Moura; VOLPI, José Henrique. Refugiados – medos, incertezas e traumas: uma proposta de atendimento pela Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

Brasileira, ADUS, PARR, Anistia Internacional, entre outras, além de diversas organizações não-governamentais, e também organizações da ONU, são quem prestam serviço de atendimento aos refugiados.

A condição do exílio vivenciada por estes, associa-se a um conjunto de perdas materiais, familiares e econômicas, assim como ao sofrimento psíquico. É dado a seus grupos um lugar à margem de cidadão, sendo acolhidos em nome dos direitos humanos em âmbito nacional e internacional. Com as legislações dos países tendo se universalizado sobre esse fenômeno, convenções e tratados foram formulados em prol da ajuda mútua e da assistência à essa populações, apontando ao menos um viés mais humanitário no cuidado com esse público. (MILESI, 2003)

A condição dos refugiados faz com que vivenciem um estresse emocional permeado por emoções como o medo, incertezas e desilusão. Sofrimentos psíquicos estes traduzidos em trauma. O sofrimento emocional do trauma é correspondente a uma experiência que traz sobrecarga ao mecanismo habitual do indivíduo de suportar dificuldades (BERCELI, 2010). É característico do trauma, uma grande sensação de angústia e excesso de excitação energética junto à ausência de sentido. Somado a isso, a mistura de barreiras linguísticas e preconceitos raciais é uma bomba-relógio de sofrimento emocional e confusão (COGGIN, 2015).

O acontecimento em si, ainda que seja a condição como a do refúgio, não pode ser configurado como o trauma, na medida em que se trata de como este fica marcado enquanto efeito no corpo e na subjetividade de quem o vive. Sendo assim, o trauma se caracteriza por um sentimento e situação individual, de acordo com o histórico de vida, a composição energética ligada a estrutura de caráter da pessoa, entre outros fatores.

Estresse é um termo que compreende o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional que perturbam a homeostase do organismo, disparando um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina e produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológico e psicológico. O termo estressor, por sua vez define o evento ou estímulo que provoca ou conduz ao estresse (MARGIS et al, 2003). O sujeito refugiado, após ter sido exposto à agentes estressores de ordem mental e física, inicia o processo do trauma através de seus sintomas.

Berceli (2007) conceitua este efeito que fica no corpo do sujeito como PTSD (Desordem de Tensão Pós-Traumática), sendo esta qualquer desordem de ansiedade física, psicológica ou emocional após um evento estressante ou que sobrecarregue o organismo. Os indivíduos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Kira Fernandes de Moura; VOLPI, José Henrique. Refugiados – medos, incertezas e traumas: uma proposta de atendimento pela Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

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.

A sobrecarga ocasionada pela experiência do trauma pode afetar a pulsação do organismo, ocasionando uma estase (estagnação) energética, que é refletida na forma com que o indivíduo aborda o mundo e a si mesmo (BERCELLI, 2010). Segundo o mesmo autor, 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. Os animais possuem a capacidade de liberar esta energia após a ocorrência traumática vivenciada, diferente do ser humano que aprendeu a suprimi-la.

Deste modo, e avançando nos estudos sobre estes assuntos, o terapeuta psico-corporal David Berceci cria o TRE (Exercício de Liberação do Trauma), uma ferramenta a ser utilizada em grupo ou em terapia individual e que consiste numa série de exercícios simples e adaptáveis aos mais diversos contextos. A base desses exercícios é a capacidade de ocasionar de forma proposital os tremores que os animais fazem com tanta naturalidade (ARAÚJO & VOLPI, 2017).

Segundo Araújo & Volpi (2017):

Berceci, 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 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.

O TRE é baseado na premissa de que os seres humanos possuem uma capacidade de restauração orgânica dentro dos recessos do corpo humano de modo que eles podem curar-se de muitas experiências traumáticas (BERCELLI, 2010).

O sofrimento emocional sob a forma do medo e do estresse do trauma, tem sua compreensão pela psicologia corporal através da compreensão dos diversos segmentos corporais envolvidos e que estará em maior ou menor grau como afetado de acordo com a estrutura de caráter de cada indivíduo. Contudo o TRE demonstra que basta atingir a descarga energética acumulada pela alta carga de energia ocasionada pela experiência traumática para se atingir um nível de relaxamento no sentido da cura. Assim, todos os segmentos estão



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Kira Fernandes de Moura; VOLPI, José Henrique. Refugiados – medos, incertezas e traumas: uma proposta de atendimento pela Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

envolvidos, sendo que os exercícios acontecem com os pés no chão para que possa dar sustentação a esse corpo em sua descarga.

Navarro (1995), coloca que o sintoma é sempre a expressão de uma emoção. É a resposta a um estímulo, a uma percepção mais ou menos estressante. Há, ainda, segundo o mesmo autor, uma divisão cerebral em três partes: o cérebro reptiliano, o mais primitivo, de sobrevivência, o cérebro límbico associado às emoções e o cérebro neocórtex relacionado à lógica e a razão. E no caso do trauma, há uma sobrecarga energética no cérebro límbico, mas não podemos também desconsiderar o estresse que o trauma causa para o cérebro reptiliano e neocórtex.

A proposta dos exercícios de libertação do trauma (TRE) é provocar uma agitação de forma controlada e sustentada do corpo. Quando evocada a agitação, também chamada de tremor neurogênico, começa a liberar a tensão muscular crônica profunda do corpo, viajando ao longo da coluna, liberando a tensão crônica profunda do sacro ao crânio. Quando a tensão é liberada em qualquer parte do corpo, o cérebro registra uma redução de sinais de dor e produz novos hormônios de relaxamento e conforto (BERCELI, 2010). Os exercícios permitem, desta forma, uma união entre as partes cerebrais, que é importante que seja, posteriormente, elaborada também em nível racional por meio das palavras. Resgata-se a pulsação que foi bloqueada pela hiperexcitação do sistema nervoso, e constrói-se recursos de resiliência para a superação do trauma.

Há, atualmente, trabalhos de atendimento aos refugiados através do programa Médicos Sem fronteiras, como também com Melanie Salmon, psiquiatra e treinadora do método TRE, que desenvolveu um trabalho com TRE na África do Sul.

E como Berceli desenvolveu este trabalho? A partir de extensas experiências em diferentes países com culturas traumatizadas, envolvendo-se desde a questão entre Palestina e Israel como também com povos da Etiópia, Sudão (do Norte e do Sul) e Eritreia (TRAUMA PREVENTION, 2019). Ele percebe que independente da cultura ou histórico psíquico-social os seres humanos têm a capacidade de se curar de experiências traumáticas (BERCELI, 2011). Ele ofereceu oficinas de auxílio ao trauma e planejou programas de recuperação.

No que concerne à resiliência, evidências sugerem que o traço de personalidade da ousadia protege na exposição ao estresse extremo. O traço da ousadia está relacionado à três dimensões: a motivação de encontrar sentido na vida cotidiana, a crença de que se pode influenciar o entorno e os resultados dos eventos, e a opinião de que se pode aprender e crescer a partir das experiências positivas e negativas. Esses aspectos predispõem à



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Kira Fernandes de Moura; VOLPI, José Henrique. Refugiados – medos, incertezas e traumas: uma proposta de atendimento pela Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

confiança, ao suporte social e à superação das adversidades, facilitando o manejo do estresse da experiência traumática. Também a espiritualidade exerceu um papel ativo no desenvolvimento de mecanismos de superação psicológica entre refugiados tibetanos (PERES, MERCANTE E NASELLO, 2005).

Antolínez (2012), jornalista colombiano, escreve:

Es 1979 y Berceli vive en Beirut, Líbano. Llega al país árabe como misionero católico, para buscar un entendimiento espiritual entre cristianos y musulmanes, pero el estallido de la guerra civil hace que las posibilidades de diálogo sean nulas. Los jefes de hogar y sus hijos mayores se van al frente de batalla. Las mujeres se quedan en casa con sus hijos pequeños, muchas veces sin comida y sin agua, y tienen que buscar ayuda. Pronto Berceli se convierte en un asistente de alivio inmediato para los refugiados. Un día, mientras auxilia a las víctimas del conflicto, las instalaciones donde se encuentra se convierten en blanco de intensos bombardeos. La gente se acurruca, se tensiona, cierra su cuerpo, tiembla. Berceli, también acurrucado, también temblando, se abstrae de los bombardeos mientras observa a los demás. Piensa en la preparación genética del cuerpo para tener gestos instintivos de autoprotección.

El segundo episodio se desarrolla en Sudán, también bajo una lluvia de misiles. Berceli todavía es misionero, está en un búnker repleto de gente, sentado en una banca, con dos niños sobre sus piernas. Los menores, presas del pánico, tiemblan descontroladamente. Berceli siente un temblor de los infantes. También nota que los adultos, aunque aterrorizados, no tiemblan. “Después de los bombardeos les pregunté a los adultos si temblaban como los niños. Dijeron que no, porque no querían mostrar síntomas de angustia que asustaran más a sus hijos”. Años después, Berceli notará que los niños habían podido recuperarse del trauma, mientras que los adultos habían desarrollado enfermedades debido al efecto residual del trauma, que no había sido liberado de sus cuerpos. Notará que los temblores son una respuesta natural para liberar la tensión.

Trazendo essa notícia para tratar sobre o assunto de Berceli junto aos refugiados, o jornalista já demonstra o quanto a liberação da tensão foi seu ponto central de observação e, posteriormente, de criação da sua técnica. Berceli conclui que os tremores são a resposta natural do corpo diante da tensão extrema e então explora a natureza destas vibrações, investiga junto a neurologistas e cria exercícios para tensionar os músculos a ponto de ativar o mecanismo natural de vibração.

Além do tremor do corpo, há memórias emocionais que têm sua vazão, há choro, fúria, risadas, em que os refugiados têm a chance de soltar suas vivências a partir da experiência do trauma. É o que Reich chamou de couraça. Devido às couraças musculares, é estranho àquele que passa pelos exercícios, porém funciona. Berceli então forma instrutores de TRE pelo mundo, expandindo sua prática com muitos resultados positivos.

Estamos em uma fase decisiva, na qual o sucesso em gerenciar o deslocamento forçado global exige uma abordagem nova e muito mais abrangente, para que os países e as



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Kira Fernandes de Moura; VOLPI, José Henrique. Refugiados – medos, incertezas e traumas: uma proposta de atendimento pela Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

comunidades não lidem sozinhos com a população de refugiados (UNHCR ACNUR Agência da ONU para Refugiados, 2018), e é incrível poder contar com a psicologia corporal para isso. A inegável importância da psicologia em estar atenta a estas realidades, está sendo bem contemplada pelo método TRE.

REFERÊNCIAS

ANTOLÍNEZ, Daniel. Temblores contra el trauma. *El Espectador*, Colômbia, 18 Mar. 2012. Disponível em <<https://www.elespectador.com/noticias/actualidad/vivir/temblores-contra-el-trauma-articulo-333126>>. Acesso em: 04 fev. 2019

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: 04 Fev. 2019

BERCELI, D. Exercícios para libertação do trauma. Recife: Libertas, 2010.

BERCELI, David. Stress & Trauma: suas implicações no corpo e propostas para sua liberação segundo o TER (Trauma Releasing Exercises). In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: 04 Fev. 2019

COGGIN, A. Refugiados nos contaram como é a vida depois de chegar à Alemanha. 06 de Novembro 2015. Disponível em https://www.vice.com/pt_br/article/ypmxkw/refugiados-nos-contaram-como-a-vida-depois-de-chegar-alemanha Acesso em: 13 Fev. 2019

MARGIS, R; et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. In: *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 25 (suplemento 1): 65-74, Porto Alegre, Abril 2003. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25s1/a08v25s1> Acesso em 25 Fev. 2019.

MILESI, Rosita. Refugiados: realidade e perspectivas. Brasília. Edições Loyola, 2003

NAVARRO, F. A Somatopsicodinâmica: sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus, 1995

PERES, Julio F. P.; MERCANTE, Juliane P. P.; NASELLO, Antonia G.. Promovendo resiliência em vítimas de trauma psicológico. *Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul, Porto Alegre*, v. 27, n. 2, p. 131-138, Aug. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-81082005000200003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 04 Fev. 2019.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALMEIDA, Kira Fernandes de Moura; VOLPI, José Henrique. Refugiados – medos, incertezas e traumas: uma proposta de atendimento pela Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

ONU BR Nações Unidas no Brasil. ACNUR: número de pessoas deslocadas chega a 68,5 milhões em 2017. Disponível em: < <https://nacoesunidas.org/acnur-numero-de-pessoas-deslocadas-chega-a-685-milhoes-em-2017/> > Acesso em: 02 Fev. 2019

SECRETARIA NACIONAL DE JUSTIÇA. MINISTÉRIO DA JUSTIÇA. REFÚGIO EM NÚMEROS – 3ª EDIÇÃO. Disponível em <https://www.acnur.org/portugues/wp-content/uploads/2018/04/refugio-em-numeros_1104.pdf> Acesso em: 02 Fev. 2019

TRAUMA PREVENTION, About David Berceli. Disponível em: < <https://traumaprevention.com/about-dr-david-berceli/> > Acesso em: 30 Jan. 2019

UNHCR ACNUR Agência da ONU para Refugiados. Dados sobre refúgio no Brasil. Disponível em: < <https://www.acnur.org/portugues/dados-sobre-refugio/dados-sobre-refugio-no-brasil/> > Acesso em: 04 Fev. 2019

AUTORA e APRESENTADORA

Kira Fernandes de Moura Almeida / São Sebastião / SP / Brasil

Formação de Psicólogo (CRP-08/21351), Bacharelado e Licenciatura em Psicologia pela Universidade Estadual de Londrina/PR. Psicóloga Clínica, especialista em Psicologia Corporal, na Categoria Clínica, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: kira.fernandes@hotmail.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

Este artigo veio acompanhado da DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA DA NÃO VIOLAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS DE TERCEIROS, de posse do Centro Reichiano.