O ALÍVIO RÁPIDO DE TRAUMAS O DO ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

A Traumatologia Emocional

O ALÍVIO RÁPIDO DE TRAUMAS O DO ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO

A Traumatologia Emocional

Um dos desafios do mundo atual é conviver com a violência e com os acidentes nas cidades, cada vez mais de causas não naturais. Até há poucas décadas, violência urbana era tema de poucos filmes que mostravam histórias ocorrendo em algumas poucas cidades do planeta. Hoje basta você estar numa cidade brasileira, e não precisa ser das maiores. Morria-se mais de problemas do coração - hoje os acidentes automobilísticos são a principal causa mortis no Brasil. Em 10 anos dobrou o número de mortes com arma de fogo atingindo, na sua maior parte, jovens até 26 anos. Nos hospitais dos grandes centros do Brasil, 4 entre 5 atendimentos de urgência, na faixa etária de 15 a 24 anos, é por ferimento de arma de fogo. Seqüestros, seqüestros relâmpagos, violência sexual, desastres, perdas de pessoas por causas não naturais, assaltos, o testemunho de violências, cenas de horror, além de perdas e calamidades causadas por enchentes e vendavais, hoje freqüentes em certas cidades - talvez o ser humano nunca tenha estado exposto a tantas situações de ameaça e estresse quanto atualmente. E, para muitas e muitas pessoas, passar ou testemunhar esses incidentes tem deixado seqüelas profundas. Elas têm alterado sua estabilidade emocional e harmonia física e, conseqüentemente, todo seu funcionamento pessoal, profissional e social. Por muito tempo algumas dessas vítimas não conseguem retornar à vida normal, carregando consigo lembranças e sensações que gostariam de ver muito longe de si. Passam a ser vítimas do chamado Transtorno de Estresse Pós-Traumático.

As abordagens convencionais para lidar com o estresse pós-traumático, ainda as mais utilizadas, envolvem o uso de drogas e psicoterapias. As drogas aliviam os sintomas, muitas vezes às custas de efeitos colaterais, mas não aliviam as lembranças e os freqüentes conflitos emocionais que mantêm a experiência viva no íntimo de cada um. As psicoterapias, com maior freqüência longas, costumam deixar a pessoa dependente de ajuda e ainda com sofrimentos às vezes por meses a fio.

Desde a década de 70 várias novas técnicas e abordagens ao tratamento do estresse pós-traumático vêm sendo desenvolvidas e aplicadas com enorme índice de sucesso. Partindo de princípios e conhecimentos novos e utilizando de novas formas conhecimentos milenares, estas novas abordagens têm oferecido às vítimas de experiências traumáticas a possibilidade de retorno à vida normal em tempo tão curto quanto de alguns minutos a três sessões.

Nesta palestra irei falar destas novas abordagens, incluindo exemplos de casos que tive a oportunidade de atender. Abordarei também um conjunto de informações úteis para os ouvintes disporem de alguns cuidados para ajudar a si ou a um traumatizado a superarem mais rapidamente um incidente crítico em suas vidas.

Holística 2004

O primeiro aspecto que vou abordar é acerca do tipo de ajuda que pode ser oferecida a uma vítima num incidente crítico. Existem dois tipos de práticas que podem ser úteis às pessoas vítimas de experiências traumáticas.

Traumatologia de Campo - Trata da atuação em desastres, no campo onde o incidente ocorreu. É a modalidade de ajuda mais antiga, praticada desde os primórdios do homem, quando pessoas ajudavam outras que passaram por momentos dolorosos. Desde os tempos mais antigos estes incidentes são derivados basicamente de duas causas: as naturais, como enchentes, incêndios e vendavais, e as causas humanas, como guerras, acidentes e assaltos. Por exemplo, a Bíblia relata momentos em que vizinhos, amigos e familiares ofereciam seu apoio e conforto a pessoas que passavam por tais experiências. Nos últimos 50 anos, a evolução das práticas de tratamento e as descobertas sobre formas especiais de comunicação e seus efeitos sobre o estado mental das pessoas permitiu a caracterização clara da Traumatologia de Campo. Trata-se de práticas de primeiro-socorro emocional, focadas na prevenção e minimização dos Transtornos de Estresse Agudo e Transtornos de Estresse Pós-Traumático, desenvolvendo suas ações no local e ambiente onde o incidente crítico ocorreu.

Traumatologia Clínica

Aspectos Históricos: (Serão comentados rapidamente os seguintes:)

Bíblia, Talmud, textos chineses antigos

Shakespeare

Jean-Martin Charcot

Pierre Janet e Sigmund Freud

Guerras mundiais

Vietnam

Reconhecimento do TEPT no DSM-III em 1980

Atentado ao prédio do FBI em 1995

Comissão Gore recomenda serviços de crise para companhias aéreas em 1997

Alguns tópicos chaves de saúde mental em desastres

- 1.Ninguém que veja um desastre fica indiferente a isso.**
- 2.A maioria das pessoas se controla e funciona durante e depois de um desastre, mas sua efetividade diminui.**
- 3.Estresse e reações de tristeza após um desastre são reações normais a uma situação anormal.**
- 4.Muitas das reações emocionais de sobreviventes advém de problemas cotidianos que surgem a partir do desastre.**
- 5.Os procedimentos de alívio do desastre têm sido chamados de "O segundo desastre".**
- 6.A maioria das pessoas não acreditam que elas mesmas precisem de serviços de saúde mental e não irão procurar ajuda.**
- 7.Os sobreviventes poderão rejeitar assistência de qualquer tipo.**
- 8.Sobreviventes respondem a interesse e preocupação ativos.**
- 9.Sistemas de suporte são cruciais para a recuperação.**

Prevalência de TETP após desastres

Holística 2004

Reações a Incidentes Críticos

- a.Os sintomas típicos do estresse agudo - sintomas físicos, comportamentais, interpessoais, cognitivos, emocionais e espirituais.
- b.Orientações para ajudar traumatizados em sua recuperação
- c.Orientações para familiares e amigos.)

O alívio das lembranças e do Transtorno de Estresse Pós-Traumático

(Esta parte vai se iniciar com um vídeo de uma matéria veiculada num canal de TV sobre o tratamento de traumas e onde os casos mostrados serão mais comentados na exposição que se seguirá).

Nos últimos 30 anos foram desenvolvidas novas variedades de abordagens e técnicas para o atendimento clínico de vítimas de traumas e desastres. Estas técnicas eram pouco conhecidas, foram desconsideradas e até mesmo ironizadas ou ridicularizadas em alguns círculos de profissionais e pesquisadores. Em 1994, um estudo realizado pelos professores Charles Figley, PhD e Joyce L. Carbonell, PhD, da Florida State University, sobre as relativamente novas abordagens breves para o tratamento de traumas e fobias, foi objeto de um artigo na revista *The Family Therapy Networker*. O estudo comparou a eficácia de 4 terapias não pertencentes ao acervo de técnicas convencionais em 156 clientes. Todas elas eram de eficácia reconhecida e tidas como técnicas de resultados rápidos - Dissociação Visual-Cinestésica, TFT (Thought Field Therapy, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) e TIR (Traumatic Incident Reduction). O artigo teve grande repercussão e o olhar dos profissionais começou a se abrir para o que estava sendo desenvolvido em consultórios e em pesquisas não acadêmicas. A partir desse artigo as técnicas ficaram mais conhecidas, mas mesmo assim algumas delas ainda despertam muita resistência nos meios acadêmicos. São metodologias singulares que fogem ao paradigma da formação médica e psicológica convencional, mas que se ajustam aos paradigmas e visão dos mecanismos de cura e regeneração do universo das terapias holísticas.

Vou falar sobre três técnicas para alívio de traumas emocionais, duas das quais integraram a pesquisa da Florida State University.

Dissociação Visual-Cinestésica (DVC)

Técnica desenvolvida por Richard Bandler, um dos criadores da Programação Neurolingüística - PNL. É uma das mais conhecidas, pois faz parte do currículo do treinamento em PNL, hoje largamente difundida nas Américas, Europa e Oceania.

Para neutralizar a memória de um evento traumático, a DVC vale-se da mudança na forma com que uma pessoa representa mentalmente um evento. O cliente é colocado inicialmente num estado mental de dissociação da memória do evento traumático, de maneira que seja possível a ele lembrar-se do incidente sem entrar num estado emocional alterado. Para tal, o cliente imagina que vê o evento como se fosse um

Holística 2004

observador assistindo à cena do ocorrido numa pequena tela de cinema ou televisão, colocada a grande distância de si. Diversas outras pequenas manobras e operações mentais ajudam a manter este estado de dissociação junto com a visão da cena. O propósito neste momento é acionar a memória do acontecido, porém de tal maneira que as emoções e o desconforto não apareçam. Após a revisão completa do ocorrido, o cliente é convidado a imaginariamente entrar em si mesmo (associar-se) na cena após o incidente crítico ter acontecido. A seguir o cliente tem a experiência de voltar no tempo rapidamente, revivendo o evento ao contrário, do fim para o seu princípio. Esta vivência rápida e no sentido temporal oposto aos eventos reais altera a estrutura da memória, permitindo a lembrança do incidente sem as reações emocionais intensas anteriores.

O efeito da técnica pode ser metaforicamente descrito como sendo o de "desorganizar" a seqüência histórica da memória, separando o registro visual do evento de seu registro emocional, eliminando a ligação entre o fato e os estados emocionais que ocorreram na ocasião.

Muito usada também para cura de fobias, é uma técnica muito útil em lembranças com uma ou poucas cenas marcantes.

(O palestrante relatará aqui alguns exemplos em que ela foi utilizada, como o caso de um trauma de guerra, a visão de um suicida e o testemunho de um assassinato).

Integração de Movimentos Oculares

Steve Andreas e Connirae Andreas são dois dos mais respeitados pesquisadores, divulgadores e autores da PNL. Uma de suas grandes contribuições foi a divulgação de como o movimento dos olhos podem ser utilizados para reprocessar experiências marcantes, permitindo processos inconscientes de integração e compreensão (fechamento) de experiências. Uma das descobertas da PNL, pesquisada e comprovada por Robert Dilts, foi a ligação entre posições dos olhos e ativação de processos sensoriais internos. Simplificadamente, quando os olhos estão voltados para cima há o ativamento do pensamento visual; olhos voltados para os lados ativam o pensamento auditivo; e olhos voltados para baixo ativam mais intensamente a capacidade de sentir sensações. Seguindo as instruções do terapeuta (ou socorrista), o cliente movimenta seus olhos em várias direções enquanto mantém o pensamento no incidente vivido. Esta movimentação parece permitir que áreas do cérebro, antes não ativadas durante a experiência crítica em si e nas lembranças subseqüentes, possam agora ser incluídas no processamento do incidente. O resultado final é o alcance de um estado de compreensão e freqüentemente de serenidade diante das lembranças.

Técnica simples de ser explicada aos clientes, é eficaz em incidentes com episódios de menor duração, mesmo em casos em que haja uma série maior deles.

(O palestrante fará aqui o relato de histórias de clientes que tiveram seus traumas resolvidos com esta técnica, como por exemplo um acidente de aviação, assaltos, estupro e traumas de guerra).

Holística 2004

Terapia do Campo do Pensamento - TFT (Thought Field Therapy)

Das terapias de resultados rápidos, talvez esta seja a mais inusitada e surpreendente. Dentre as quatro técnicas do estudo de Figley e Carbonell, da FSU, a Terapia do Campo do Pensamento - TFT foi aquela que obteve os melhores resultados, incluindo o maior índice de sucesso e maior rapidez de resultados. Em estatísticas de demonstrações públicas do TFT, a

técnica foi aplicada pelo seu autor (em 1985-1986) e um aluno seu (1995-1996) a 66 clientes cada um em 59 programas de radio, ambos com 97% de sucesso e tempo médio de aplicação de 4,34 e 6,04 minutos por cliente, respectivamente.

O TFT foi o precursor e iniciador da série de terapias e técnicas hoje estudadas dentro da nova abordagem das Terapias de Energia. Baseando-se no modelo chinês dos meridianos de energia, Roger Callahan, PhD, seu criador, diz que também as emoções são o resultado de bloqueios na circulação de energia através dos meridianos do corpo - os mesmos meridianos utilizados, por exemplo, na acupuntura. O desbloqueio desta energia se dá pela percussão em certos pontos de determinados meridianos, realizada pelo próprio cliente com seus próprios dedos. O TFT utiliza uma seqüência específica desses pontos para cada emoção ou condição emocional a ser trabalhada, incluindo aí uma seqüência específica para traumas e fobias. Esta seqüência é reciclada algumas vezes com a ocasional inclusão de alguns procedimentos de percussão em pontos de outros meridianos, de acordo com as reações que o cliente vai demonstrando na evolução do tratamento. Geralmente estas reações têm relação com perturbações energéticas que tendem a bloquear o processo de recuperação da circulação da energia. Com freqüência, certos estados emocionais são dissipados em poucos minutos, incluindo estados resultantes de inúmeras exposições a experiências traumatizantes.

(Aqui o palestrante vai comentar alguns casos tratados com TFT, como por exemplo dois seqüestros relâmpagos, a perda repentina do pai de uma cliente e um acidente automobilístico).

Conclusão

Estas e outras técnicas terapêuticas como o TIR - Traumatic Incident Reduction (Redução de incidente Traumático), EMDR - Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Reprocessamento e Dessensibilização pelo Movimento Ocular), EFT - Emotional Freedom Technique (Técnica da Liberdade Emocional) e BSFF - BeSetFreeFast (sem tradução), entre outras, têm permitido o alívio rápido do sofrimento de pessoas que não necessitam mais carregar dentro de si aquela frase inúmeras vezes repetida nos meios de comunicação: "Isto ele vai carregar pelo resto da vida". Realmente não é mais assim.

George Vittorio Szenészi

Holística 2004

Copyright © por SINTE - Sindicato dos Terapeutas Todos os direitos reservados.

. - **Terapeuta Holístico - CRT 21675, Mestre em Psicologia, atua com técnicas aceleradas para mudança humana desde 1987. Tem formação avançada nesta área, incluindo Programação Neurolingüística, Hipnose, Terapia da Linha do Tempo - TLT e Thought Field Therapy - TFT, realizadas nos Estados Unidos e Inglaterra. Formado em Traumatologia de Campo e nas Psicoterapias de Energia: EFT - Emotional Freedom Technique, BSFF - BeSetFreeFast, TAT - Tapas Acupressure Technique. Certified Trainer reconhecido pelo American Board of Neuro-Linguistic Programming e pelo American Board of Hypnotherapy. Formado *Trainer* de Terapia da Linha do Tempo pela Time Line Therapy Association, foi o primeiro professor desta terapia na América Latina. Diretor da Metaprocessos Avançados e Diretor Presidente do Instituto Superior de Artes da Transformação Humana. Reside em Florianópolis, SC.** - Oferecida por profissionais da saúde física e mental, para-profissionais e terapeutas num contexto de atendimento terapêutico, a Traumatologia Clínica trabalha com indivíduos e eventualmente suas famílias nos casos em que o incidente crítico trouxe efeitos dramáticos, desorganizadores e até patológicos para aquelas pessoas. O traumatologista clínico ajuda as pessoas envolvidas direta ou indiretamente com um evento traumático, focalizando o alívio dos sintomas do estresse pós-traumático e o retorno à normalidade da vida.

ID de solução único: #1065

Autor: : SINTE SINDICATO DOS TERAPEUTAS

Última atualização: 2007-05-30 13:41