

Experiência Somática (SE®) nas constelações

Hedy Leitner-Diehl

“Em resumo, o trauma trata da perda de contato conosco, com nosso corpo, nossas famílias, com outras pessoas e o mundo ao nosso redor. Esta perda de contato é muitas vezes difícil conhecer, pois não acontece de uma só vez. Pode surgir lentamente, aos poucos e às vezes nos adaptamos a estas mudanças sutis sem de fato notá-las. Estes são os efeitos ocultos de um trauma que a maioria das pessoas carrega dentro de si.”

Isto foi escrito pelo Dr. Peter Levine em seu livro *Livrar-se de um trauma – Como solucionar bloqueios psicológicos e físicos*.

Atualmente, o termo trauma “está em muitas bocas”. Diversos procedimentos terapêuticos do trauma, com diferentes abordagens e métodos de cura de pessoas traumatizadas, são cada vez mais divulgados.

Nas minhas observações, limito-me à terapia do trauma Somatic Experiencing (SE®).

O que é Somatic Experiencing (SE®)

A Somatic Experiencing (SE®) é uma terapia do trauma focada no corpo, criada pelo Dr. Peter Levine. O modelo por ele desenvolvido para a superação e a integração de eventos traumáticos baseia-se em observações de comportamento no mundo animal e leva em conta os processos físicos que estão sendo executados durante um evento ameaçador.

Quando experimentamos a situação vivida como uma ameaça, o nosso corpo mobiliza toda a energia, a fim de se preparar para a luta ou para a fuga. Se administrarmos bem uma das duas, o nosso organismo reencontra o seu equilíbrio de forma natural. Se em situações de risco a fuga e a luta são impossíveis, ou são percebidas como impossíveis, ficamos paralisados – o nosso corpo congela. A natureza desenvolveu esta reação de paralisação por duas razões importantes. De um lado, esta é a nossa estratégia de sobrevivência final, e o segundo aspecto da paralisação é que aqui ingressamos em um estado alterado da consciência, no qual a dor é anestesiada. No entanto, na paralisação, os mecanismos fisiológicos que preparam o corpo para a luta e para a fuga ainda estão totalmente mobilizados e a energia fornecida permanece clivada neste modo altamente ativo.

Os animais selvagens, embora vivam sob constante ameaça, não são traumatizados de forma sustentável. Possuem mecanismos inatos que lhes permitem reduzir a alta energia de estresse mobilizada na luta pela sobrevivência e que não deixam sequelas.

Isto é visto em um vídeo impressionante da National Geographic Society, de 1982, intitulado *Alerta do urso-polar*. Um urso-polar é atingido por um dardo tranquilizante após ser perseguido por um jipe. Quando o urso acorda da anestesia ele treme, em seguida se sacode e, deitado de costas, continua a fazer os movimentos de fuga com as pernas. Ele moveu a cabeça para a direita e a para esquerda, do mesmo modo que havia feito ao acompanhar seus perseguidores no jipe.

Nós, como seres humanos, estamos em princípio equipados com os mesmos mecanismos guiados pelo instinto, no entanto, muitas vezes estes são bloqueados pela parte “racional” do nosso cérebro e postos fora de funcionamento.

Neste caso, a nossa energia de sobrevivência fornecida pelo corpo no estado de alerta fica ligada ao sistema nervoso. O organismo continua a responder neste modo de sobrevivência a ameaças do passado e as reações e os comportamentos a serem observados no presente são muitas vezes acoplados às experiências assustadoras do passado.

Além disso, pessoas traumatizadas com frequência são atraídas repetidamente por situações semelhantes de risco. Muitas vezes acontece, por exemplo, de pessoas que já foram envolvidas em acidentes de trânsito voltarem a passar por situações perigosas de trânsito. É como se o organismo estivesse procurando uma oportunidade para descarregar e estimular a energia de estresse que estava ativada, ligada ao sistema nervoso.

Se o organismo permanecer neste modo de sobrevivência de alto nível por um longo período, muitas vezes, anos depois, surgem sintomas psicológicos e físicos para os quais uma ligação com o trauma nem sempre é óbvia. Os sintomas do trauma não são causados pelo evento traumático em si, mas pela energia de estresse paralisada, que não foi resolvida no rescaldo da experiência traumática.

Os sintomas típicos do chamado transtorno de estresse pós-traumático incluem ansiedade, pânico, hipervigilância, desorientação, dissociação, tensão, hiperexcitabilidade, perda de sensação corporal, sensação de alienação, transtornos de vinculação, dificuldade de concentração, fadiga, insônia, tensões na nuca e nas costas, enxaqueca, indigestão.

A Somatic Experiencing (SE®) utiliza a consciência especial das sensações corporais do homem para tratar o evento traumático física e mentalmente de uma forma inovadora. Não há necessidade de reviver o trauma. O tratamento combina elementos da experiência traumática original com as forças e os recursos que não eram disponíveis no momento da ameaça.

Conseqüentemente, a reação à sobrevivência que ficou incompleta pode chegar a uma conclusão natural, o estresse traumático pode ser reduzido, podendo a energia ativada, ligada ao sistema nervoso, ser descarregada em pequenas etapas.

O medo de reencontrar o evento traumático – seja de fato ou de memória – pode ser reduzido e o risco de uma retraumatização pode ser combatido.

As conseqüências de um trauma podem ser diminuídas ou eliminadas e a energia vital, que estava ligada nelas, pode ser liberada novamente.

Os procedimentos usados pela Somatic Experiencing (SE®):

o trabalho com o “felt sense” (percepção holística interna)

O conceito do “felt sense” foi criado por Eugene T. Gendlin. Ele escreve em seu livro “Foco – Técnica da autoajuda na solução de problemas pessoais” (1981): “Um ‘felt sense’ não é uma experiência espiritual, mas física, ou seja, a percepção física de uma situação, uma pessoa ou um evento”.

Um trauma ocorre em primeiro lugar em nível instintivo. Portanto, a nossa memória de experiências esmagadoras é armazenada em nosso corpo sob a forma de experiências incompletas e não na parte racional do nosso cérebro.

“Se nós podemos encontrar o acesso à memória do nosso corpo através do ‘felt sense’, podemos começar a descarregar aquela energia de sobrevivência instintiva que não pudemos usar no momento do evento ameaçador.”

O “felt sense” é uma importante ferramenta de trabalho na SE®. Através desse “sentido de rastreamento corporal” a atenção é dirigida para o rastreamento direto e a experiência corporal no aqui e no agora.

Na SE® chamamos de rastreamento a capacidade receptiva do terapeuta de dar atenção aos processos empíricos internos e externos do cliente e acompanhar os processos.

A titulação

Em um trauma, algo aconteceu rápido demais, foi demasiadamente grande ou violento. A titulação possibilita a inversão desta experiência, de maneira que a carga ligada, em etapas pequenas e porções “digeríveis” e muitas vezes explosivas, possa ser lentamente integrada ao sistema e transformada.

A experiência traumática pode ser aliada a boas experiências, em condições seguras, e assim ser processada.

Pendulares

Há uma oscilação natural do organismo a partir da condição segura com recursos e a condição provocada pelo evento traumático. Na SE® este movimento é captado, apoiado pelo terapeuta e acelerado, se for necessário.

O importante é uma condição inicial boa e segura com recursos confiáveis, antes de nos aproximarmos cuidadosamente da camada externa do trauma. Muito eficientes são os recursos encontrados no decorrer do próprio evento traumático, como, por exemplo, um médico reconfortante depois de um acidente ou os recursos que são perceptíveis no corpo por meio do “felt sense”.

Os recursos instintivos de uma bem-sucedida autodefesa, que foram superados no evento original, estarão novamente disponíveis.

Na oscilação, quando o pêndulo balança para o lado do evento traumático, o “material traumático” é processado aos poucos. Se pende para o lado seguro dos recursos, há sempre descanso, regeneração, recuperação, interiorização e reorganização.

Frequentemente, o processo de cura é indicado apenas por pequenos movimentos inconscientes, pela alteração da respiração, por tremores, ondas de calor e calafrios. Estes são sinais de que a energia anteriormente ligada é liberada. Quando o organismo sai desta forma da paralisação, os padrões da reação instintiva de fuga e de luta são liberados. Em sessões de interpretação do trauma, isto pode ser visto muitas vezes nos movimentos das pernas ou nos movimentos defensivos dos braços. Se o cliente é levado a uma distância segura – seja na imaginação ou na execução –, muitas vezes seguem-se as agressões e depois a dor. Esta sequência pode ser repetida várias vezes.

Contenção é um conceito importante na SE®. Neste contexto significa a interiorização, a tomada de posse dos sentimentos, contrariamente à catarse, em que os sentimentos são encenados. A contenção crescente se manifesta em oscilações mais longas do pêndulo e maior resiliência na vida cotidiana.

Constelações familiares e eventos traumáticos

Quando no início das constelações familiares perguntamos por “eventos específicos” ou “culpa” na família, lidamos principalmente com eventos traumáticos – eventos de guerra, fuga, expulsão, cativo, holocausto, falecimentos precoces de entes queridos, abandono, a partida de um filho, separação e divórcio, acidentes trágicos ou suicídios de familiares, situações de violência e terror, vítimas e perpetradores e muito mais.

Nas constelações familiares trabalhamos constantemente com esses eventos que são ou foram traumáticos para os nossos clientes ou seus familiares.

Nas constelações, os clientes são protegidos contra as inundações por eventos traumáticos ao trabalharmos com os representantes. Dessa forma, os clientes podem acompanhar o processo a partir do lado de fora e à distância. Além disso, o cliente é protegido porque trabalhamos não apenas com o problema do indivíduo, mas com o sistema de toda a família. Os ancestrais são incluídos, fornecendo aos clientes recursos importantes; as ordens do amor que influenciam as relações familiares e as soluções que são desenvolvidas protegem igualmente contra a inundação e servem como recurso. A imagem da solução no final também pode ser um recurso importante.

No entanto, isso levanta a questão – em nosso trabalho com as constelações há o risco de retraumatização dos nossos clientes ou representantes?

A terapia do trauma assume que no processamento de experiências traumáticas há o risco de retraumatização. O Dr. Peter Lavine enfatizou por diversas vezes nos seminários de formação (SE® para consteladores) que ele havia visto nas constelações familiares clientes ou representantes passarem repetidamente por alta ativação e paralisação no trauma, sem que isto tivesse sido do conhecimento do condutor da constelação.

É gratificante perceber que nos últimos anos o tópico “trauma” e os resultados das diferentes direções da terapia do trauma têm recebido importância e interesse no círculo dos consteladores.

Constelações e terapia do trauma Somatic Experiencing (SE®)

Já há vários anos utilizo, tanto nas constelações da minha prática individual como em meus seminários e treinamentos, elementos da Somatic Experiencing (SE®).

Trabalho com um desses dois métodos, dependendo das preocupações ou dos assuntos do cliente, ou combinando essas duas abordagens.

Com frequência, antes de uma constelação e depois de consultar o cliente, também escolho um trabalho SE® direcionado para o corpo quando percebo na primeira entrevista que o cliente tem pouco contato consigo ou com seu corpo, quando ele parece muito tenso, tem muito medo da constelação, ou quando os eventos o deixam muito ativo.

Tal como, por exemplo, neste caso de um seminário de constelação – um homem de meia-idade, chamado Pedro (nome fictício), em uma entrevista antes da constelação relatou uma série de eventos muito sérios em sua família de origem, entre outros de mortes misteriosas de crianças pequenas que nunca foram esclarecidas, de seu tio que matou seu amigo na infância, dos irmãos de seu pai que foram atingidos por um raio, do assassinato de um avô.

Mesmo depois de sentar-se na cadeira, notou-se que Pedro prendeu o fôlego, pois estava totalmente tenso. A cada evento que ele contava a tensão se intensificava, em especial quando falou de seu tio que matou o seu amigo, e o tremor inicial transformou-se em um tremor interior que ele tentava dominar com todas as suas forças.

Para acompanhá-lo nessa alta ativação, sugeri a ele trabalhar em nível físico. Ele concordou imediatamente.

Com a Somatic Experiencing (SE®) ele pôde, lentamente e em pequenos incrementos, entrar em contato com suas sensações corporais – a partir do não sentir nada, ser paralisado, não poder se mover, não poder respirar, até o “não quero sentir”, “tenho a sensação de que vai me rasgar mesmo”.

Todo o tempo a descarga podia ser rastreada, todo o seu corpo fazia pequenos movimentos, reorganizou-se, sacudiu-se, começou a tremer, e em seguida ele cambaleou violentamente, seus dentes batiam, ele começou a arrotar e sua respiração se aprofundou cada vez mais. Eventualmente ele sentiu as suas pernas, movendo-as, a alegria tomou conta dele porque conseguiu movê-las. Ele sentiu a necessidade de se levantar e se mover, respirou fundo e riu, sentiu os seus quadris, moveu-os, sentiu o seu estômago, seu tórax, seus braços e deu alguns passos à frente.

Sugeri a ele dizer “Eu sou Pedro”. Ele riu e disse depois que repetiu uma e outra vez “sim, sim, sim”. Sugeri a ele dizer “Em 2009”. Ele riu, repetiu isto, e falou novamente “sim, sim, sim”, e todo o seu corpo “acenou” para estes “sim”. No final, convidei-o para tirar uma foto do seu corpo e de suas sensações corporais intitulada “Porque o corpo se lembra”. Então ele riu novamente e acenou com a cabeça – e, assim, concluímos a sessão.

No último dia do seminário, quando ele apareceu, trabalhamos com uma constelação. Veio à luz que ele estava intimamente ligado ao seu tio que havia matado o seu amigo.

Em outros casos, uso a abordagem corporal apenas no início da sessão para, em seguida, trabalhar com a constelação.

Nas sessões individuais, muitas vezes combino a constelação de figuras com a Somatic Experiencing (SE®). Ao trabalhar com as figuras é mais fácil interromper a constelação quando necessário, e trabalhar durante uma sequência com o corpo, do que trabalhar com representantes nas constelações em grupo.

No entanto, também uso a SE® durante as constelações em grupo, mas não no início do processo. Quando, por exemplo, um representante fica demasiadamente ativado, trabalho com ele dentro da constelação, e às vezes, quando isso ocupa muito espaço ou a reação do representante é violenta demais, também interrompo a constelação. O mesmo se aplica ao cliente.

Sugestões para as constelações e a terapia do trauma SE®

No final, gostaria de mencionar algumas sugestões da terapia do trauma SE® que me parecem úteis para as constelações familiares no contexto de eventos traumáticos. Que reconheçamos os estados de choque e tomemos conhecimento deles quando começam a se desenvolver, e que aprofundemos nossa percepção nesse sentido, criando sensibilidade para isso. Que fiquemos de olho nos clientes fora do campo, para poder agir em caso de ativação de alto nível. Neste caso, é muitas vezes importante dar maior atenção ao cliente em vez de seguir as regras que determinam o andamento das constelações. Assim, é possível congelar e depois finalizar as constelações, pausando e criando distâncias necessárias ao cliente para que ele não seja inundado.

Que prestemos atenção quando um representante está sobrecarregado, mantendo contato com ele. Perguntas tais como “Você ainda aguenta?” também são muitas vezes úteis. Ou tirar o representante de seu papel, se for demasiado para ele. Que cuidemos de um representante quando ele chega a se enrijecer do trauma, e, se necessário, até finalizar a constelação.

A distância é frequentemente de grande importância, por exemplo, porque um cliente ou um representante não pode ver o processo por estar experimentando os acontecimentos como estressantes. Neste caso, faz sentido aumentar a distância até que isto se torne possível. O contato corporal do condutor da constelação parece útil, muitas vezes, em casos de risco de sobrecarga, pondo uma das mãos em suas costas, posicionando-se atrás ou ao seu lado, segurando-o no braço ou pela mão. Aqui é importante apoiar o cliente ou o representante criando a contenção para o que esta terrível sensação. Nisso é importante, quando trabalhamos com clientes de trauma, questionar se é conveniente tocá-los. A titulação me parece ser especialmente importante para as nossas constelações, o que significa que trabalhamos em pequenas porções e camada por camada. E que esperemos do cliente apenas tanto quanto ele pode suportar no momento. Que nós trabalhemos em pequenas etapas e, se for necessário, dividamos o trabalho em várias constelações.

Que delimitemos a nossa atenção à preocupação do cliente. Às vezes, talvez por parecer um destino difícil, ficamos tentados a trabalhar mais do que o cliente quer.

Quando discutimos os resultados da terapia do trauma, a nossa postura de constelador muda. Estes resultados nos ajudam a criar maior atenção, prudência e compreensão para com clientes e representantes quando se trata de eventos esmagadores.

Referências bibliográficas

Peter A. Levine e Ann Federick. *A cura do trauma – O despertar do tigre. A nossa capacidade de transformar experiências traumáticas*. Síntese (1998).

Dianne Poole Heller e Laurence S. Heller. *Curso intensivo – Para autoajuda após acidentes de trânsito*. Síntese, prevenção e resolução de experiências traumáticas (2003).

Babette Rothschild. *O corpo se lembra. A psicofisiologia e o tratamento do trauma*. Síntese (2002).

Peter A. Levine. *Liberar-se do trauma – Como você resolve bloqueios emocionais e físicos*. Editora Kösel (2008).

Peter A. Levine e Maggie Kline. *Curar almas feridas de crianças. Como as crianças e os jovens podem superar experiências traumáticas*. Editora Kösel (2006).

Prof. Dr. Franz Ruppert. *Almas perturbadas – o significado oculto de psicose*. Princípios da Psicotraumatologia Sistêmica. Editora Kösel (2002).

Bertold Ulsamer. “Trabalho com trauma e constelação familiar – incompatível, sobrepondo, complementando, enriquecendo?”. Em: *A prática da constelação sistêmica* (2/2003).

HedyLeitner-Diehl

Médica naturopata, consteladora de sistemas (DGfS), terapeuta de ensino para constelações sistêmicas (DGfS), terapeuta certificada na terapia do trauma SE®, psicoterapeuta corporal, fundadora e diretora do Instituto Ammersee para constelações sistêmicas.

Desde 1983 possui consultório particular de psicoterapia. Atividades internacionais de ensino em constelações familiares e de organização.

Oradora em congressos internacionais, supervisora em várias instituições sociais, formação em constelações sistêmicas com Bert Hellinger, em terapia do trauma SE® com Peter Levine, Laurence Heller e Raja Selvam, terapia Gestalt com E. e M. Polster, psicoterapia corporal com Al Baumann, Michael Smith.

www.ammersee-institut.de