

TRAUMA E SUPERAÇÃO

Mariângela Gentil Savoia

Resenha de: Peres, J. (2009). *Trauma e superação. O que a psicologia, a neurociência e a espiritualidade ensinam*. São Paulo: Roca.

A experiência do autor como psicoterapeuta permeia todo o trabalho relatado neste livro. A visão da necessidade do desenvolvimento da prática clínica, não só com conhecimento técnico, mas com conhecimento científico, resulta em um texto com achados científicos relevantes. No decorrer do livro apresenta os possíveis métodos de investigação em psicoterapia, bem como a dificuldade de se fazer pesquisa nesta área. A psicoterapia baseada em evidências é um movimento ainda em expansão, e Júlio vai de encontro a essa corrente. Esta preocupação é relevante, não só para ensaios clínicos, mas principalmente para o terapeuta em seu consultório, que possa usar tecnologia de ponta para atender à comunidade.

Tendo em vista que o foco do livro é *Trauma e superação*, todas as colocações são em cima do tema e principalmente do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). A superação, segundo o autor, se dá sobre dois pilares – Psicoterapia e Espiritualidade.

Inicialmente são apresentadas as definições dos termos, o que facilita a compreensão do leitor ao longo do texto. As questões referentes ao trauma são apresentadas passo a passo com a definição dos termos. A linguagem, tão relevante na psicoterapia, é definida à luz das neurociências. Ao discutir o tema personalidade e seu desenvolvimento, aspectos como hereditariedade e aprendizagem, o papel

do cérebro, da espiritualidade surgem como aspectos relevantes na construção da personalidade. O autor questiona quais traços de personalidade estariam relacionados com o desenvolvimento do TEPT, destacando o conceito de resiliência. A importância da lembrança de eventos relevantes relacionados à sobrevivência, tendo em vista que as informações que geram memórias podem ser provenientes do meio externo, interno ou da evocação de memórias preexistentes no indivíduo. Lembrar de eventos que ameaçaram a vida garantiu a sobrevivência dos nossos ancestrais.

A psicoterapia dos indivíduos traumatizados, que evitam falar sobre o trauma, faz com que o ressignifiquem. O tratamento é a tradução da experiência em palavras, buscando as que o sintetizem, em lugar de suprimir os pensamentos. As previsões que são realizadas com mapas mentais adquiridos com experiências, nesse caso os eventos traumáticos, podem trazer mapas “inadequados”. A psicoterapia tem como desafio favorecer a modificação desses mapas. A memória traumática fragmentada sensorialmente em imagens, sons, odores, sensações físicas e emoções não integradas a outras memórias parece permanecer assim até que uma síntese narrativa de superação seja processada.

Um dos pontos altos do livro são os exercícios apresentados, o que torna a leitura interativa e estimulante. Outro ponto alto são os exemplos de superação, relatos de pacientes. O uso que o autor faz de escalas de medida é de suma importância em psicoterapia, o que poucos clínicos fazem: é necessário ter um indicador objetivo da melhora dos pacientes.

O autor apresenta as abordagens psicoterápicas para TEPT, bem como a farmacoterapia, e descreve um programa de psicoterapia por ele desenvolvido em 16 sessões de terapia de exposição e reestruturação cognitiva. Descreve como os pesadelos podem e devem ser tratados em psicoterapia, principalmente os pesadelos decorrentes de traumas. Quanto à relação terapêutica, são destacadas características e necessidades específicas para lidar com o trauma. Ao apresentar os conceitos de ansiedade e doenças segundo várias concepções, não privilegiou a concepção behaviorista, da qual sentimos falta na leitura do texto, tanto pela importância da abordagem quanto pelo caminho percorrido pelo autor em sua trajetória acadêmica. Neste quesito e em outros faz visitas a Freud e Brewer.

A falsa dicotomia entre corpo e mente é referendada pelas neurociências e quanto estes achados interferem no diagnóstico e tratamento do TEPT, no que diz respeito às memórias, tanto no processo de armazenamento quanto de acesso. Com relação à recuperação do evento traumático, este deve ser submetido a uma mudança cognitiva e emocional. O fenômeno das falsas memórias também é discutido e ressaltado no texto. Com relação às pesquisas nesta área, mostra algumas limitações e como procurou eliminá-las em seus estudos sobre trauma e neuroimagem.

Da mesma forma que o conflito entre mente e corpo, existe o conflito entre o conhecimento religioso e o científico, em que Júlio introduz o tema da espiritualidade, a importância da religião como um agente equilibrador das relações do homem consigo mesmo, com seu meio e com Deus. Em todas as tradições religiosas observa-se princípios para uma vida equilibrada e harmoniosa. Digressões importantes, inclusive sobre o conhecimento que o terapeuta deve ter sobre religião, são apresentadas, bem como a relação entre espiritualidade e trauma. Descreve experimentos que destacam a importância da religiosidade no enfrentamento de situações traumáticas.

Relata ainda a possibilidade de que o surgimento da fé tenha vantagens adaptativas. A espiritualidade e a religiosidade podem ser pilares para a reelaboração resiliente de uma experiência traumática, que envolve muitos aspectos cognitivos e a estrutura narrativa, pode contribuir para a integração das sensações e emoções dispersas das experiências traumáticas no sentido da superação.

Outra forma é o apoio social produzido pelas igrejas, templos etc. que desencorajam atos destrutivos e incentivam o perdão e a continuidade. O autor discute ainda como o conhecimento e crenças dos pacientes colaboram para a adesão ao tratamento.

Para encerrar o autor discute a dicotomia entre os dois pilares de superação – psicoterapia e espiritualidade. Muitas pessoas buscam abordagens que considerem seu sistema de crenças, embora vários fatores dificultem a integração da espiritualidade à psicoterapia. Discorre sobre tratamentos que contemplam a espiritualidade e como o terapeuta cognitivo que contempla a religião trabalha. Aborda ainda as questões éticas decorrentes da conduta terapêutica. Apresenta vários grupos de pesquisas em universidades com o objetivo de estudar e pesquisar as interfaces e influências entre espiritualidade e saúde humana, para que se possa promover uma visão ampla da sociedade.

Este livro é de sumo interesse para o clínico que busca propostas de intervenções eficazes e evidências científicas para a sua prática.

Mariângela Gentil Savoia, Psicóloga do Programa Ansiedade do Ipq-Hospital das Clínicas, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e do Conscientia – Núcleo de Estudos em Comportamento e Saúde Mental. Endereço para correspondência: Av. Angélica, 2632, conj. 62. CEP: 01228-200. Endereço eletrônico: mariangela@conscientia.com.br

Recebido: 23/04/2010
Aceito: 02/09/2010