

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

A MARCA QUE PODE SER MALDITA: O TRAUMA EMOCIONAL

antenor 4/10/01

Toda cultura tem suas vantagens e desvantagens. Em nossa cultura aprendemos ao longo das gerações, que **sofrer** faz parte da vida. Ensina-nos que sofrer é **necessário**: o aprendizado tem que ser **duro** e de preferência com **sofrimentos, gemidos e dores**. Assim, os pensamentos que permeiam nossa sociedade levam algumas pessoas a achar que quem tem um **trauma emocional** é frescura ou que *já passa*.

O conhecimento humano evoluiu, e agora sabemos que os sofredores podem fazer suas **escolhas**. Por isso, mudar nossos valores pode ser muito importante para reduzir ou eliminar os sofrimentos provocados pelos "**traumas emocionais**" e propiciar uma vida saudável. Hoje dispomos de tecnologia que pode ajudar as pessoas a resolverem seus traumas.

Os traumas emocionais podem ter origem nas experiências do **passado**, no **presente** ou nas *possibilidades* do **futuro**. Os traumas do passado ou do presente podem acontecer em qualquer tipo de experiência que se torna "**dolorosa**" para alguém. Como exemplos: *surra* (abuso físico), *abusos sexuais*, *catástrofes naturais* (tempestades, chuvas torrenciais, terremotos, ressacas do mar, deslizamentos de morros, incêndios, ...), *pessoas submetidas a riscos de vida* (acidentes de veículos, acidentes de qualquer natureza, guerras,...), perda entes queridos ou mesmo experiências que não trazem risco para as pessoas, como as *fobias*.

Estas experiências podem literalmente levar as pessoas ao **estado de choque**. Uma simples experiência ou a repetição dela pode provocar uma "ferida profunda" e seus efeitos persistirem por anos a fio ou mesmo durarem a vida da pessoa. Em condições extremas, o choque pode manifestar de forma muito grave, como nos casos da "Síndrome do Estresse Pós-Traumático" (SEPT), que necessita de cuidados especiais.

As pessoas com traumas emocionais podem também apresentar problemas de saúde física. E assim, é muito importante avaliar a sua segurança interna, pois podem *romper o sentido da vida*. É importante e essencial descobrir meios de restabelecer a sensação de segurança o mais rápido possível.

As possibilidades do **futuro** podem-se transformar em **inferno emocional** para algumas pessoas, como para quem tem medo de envelhecer, de fracassar em qualquer empreendimento; pessoas que se acham perseguidas, com possibilidade de acidentes em viagens, de perder relacionamentos, de morte de ente querido, de ser despedido do trabalho; atos terroristas, roubos, violências físicas ...

As pessoas que se tornaram **traumatizadas** emocionalmente se tornam inseguras e sentem que a vida ficou fora de controle. O trauma emocional pode incluir sensações ou sentimentos de ódio, raiva, ressentimento, mágoa, rejeição, depressão, tristeza, ansiedade, medo, inveja, humilhação, pensamentos negativos obsessivos, perda do companheiro ou distorções negativas da realidade ...

A *diferença que existe entre trauma e fobia*: a **fobia** é um medo exagerado e injustificável a coisas ou experiências que geralmente não colocam a vida da pessoa em risco. Já o **trauma** é perfeitamente aceitável, normal e apropriado a determinada situação ou

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

possibilidade que possam significar risco ou estresse exagerado para a pessoa. Devemos considerar também que as pessoas podem também ficar traumatizadas ou reagir normalmente estas situações.

DOENÇA FÍSICA

Hoje se sabe que muitas emoções negativas desagradáveis podem provocar alterações fisiológicas em seus portadores e, assim, **doenças físicas**. Emoções crônicas como medo, humilhação, preocupação excessiva e raiva podem provocar pressão alta, úlceras de estômago, doenças cardíacas e alterações degenerativas. Assim como traumas provocados por doenças graves ou de caráter maligno (cânceres, lúpus, artrites...) podem levar à sensação de *desamparo, impotência e desesperança*.

Dor crônica nas grandes articulações e na coluna e as enxaquecas são condições patológicas que envolvem muitas emoções negativas. Na **psoríase** (doença de pele), as emoções mais frequentemente associadas a essa patologia são a vergonha, a raiva e o nervosismo. Já a **hipertensão arterial** está associada principalmente a preocupações excessivas e ao nervosismo. Estes são alguns exemplos das chamadas **doenças psicossomáticas**, que cada vez mais vão ampliando seu número.

CURAR O TRAUMA NÃO SIGNIFICA ALTERAR A REALIDADE

Hoje dispomos de várias técnicas que podem modificar e “remover” as alterações e os efeitos emocionais negativos do trauma. A realidade continua ... Quando alguém **perde um ente querido**, esta realidade será para o resto da vida ou seja, a perda real permanece. Quando alguém sofre um **acidente automobilístico** pode resolver as emoções negativas decorrentes do acidente, mas o acidente em si é fato real que aconteceu e não se altera. Da mesma maneira, quando alguém foi **seqüestrado** e passou por esta experiência grave e de risco, cura-se a sensação traumática do seqüestro, mas não o seqüestro.

Segundo Roger Callahan, muitas dessas situações podem levar algumas pessoas a ficar deprimidas. *A depressão não é resultado das condições da realidade, mas resultado da perturbação do campo de pensamento*. Quando vistos desse modo, podemos entender como é possível tratar os traumas graves: não mudamos a realidade, mas eliminamos a causa fundamental do sofrimento.

TRATAR O TRAUMA NÃO ELIMINA A JUSTIÇA

As pessoas que sofreram assalto, seqüestro, estupro ... podem ficar altamente perturbadas e apresentar problemas emocionais muito graves. Os traumas sofridos por essas pessoas *podem ser resolvidos*, o que é justo, e como vítimas merecem justiça. Os autores dessas violências cometeram atos criminosos e devem ser submetidos à justiça e serem julgados.

Nos procedimentos da justiça, **vítima** e **criminoso** poderão estar frente a frente e geralmente a vítima acaba lembrando seu drama na presença dele ou só de pensar em encará-lo. É muito importante proteger quem sofreu constrangimento e assim evitar crises de depressão, choro, raiva, ...

E ...

Carl Rogers e Abraham Maslow, ambos pesquisadores no campo da psicologia, sugeriram que temos o poder dentro de nós para superar os traumas emocionais. Nos últimos 20 anos, **como** tratar os traumas emocionais se tornou uma realidade que agora está disponível para todos.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Acreditava-se que as pessoas que sofreram traumas emocionais como o passar do tempo resolveriam o problema automaticamente, mas este fato é parcial. Muitas pessoas precisam de ajuda profissional para superá-los.

A ciência moderna tem evoluído muito com a utilização de equipamentos sofisticados e remédios de última geração. Infelizmente existem muitas falhas nas avaliações científicas e o que estão utilizando às vezes não funciona e causa muita dor. Tenho, porém, usado tratamentos que ajudam muito as vítimas de traumas e aliviam as emoções negativas.

Dr. Luiz Carlos Bertoni
Londrina (PR), 23 de maio de 2001