

Meu Corpo, meu Trauma, meu Eu

Como os traumas marcam o corpo

Fundamentos da Teoria e da Terapia
do Trauma Psíquico
orientada para a Identidade
Prof. Dr. Franz Ruppert

Lisboa, 31 de Março de 2017
Traduzido do Alemão por Thomas Riepenhausen

Índice

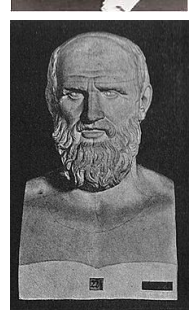
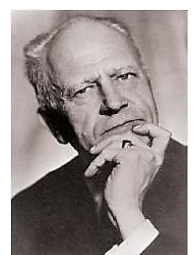
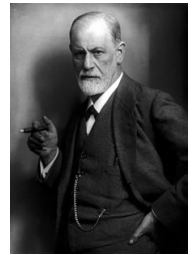
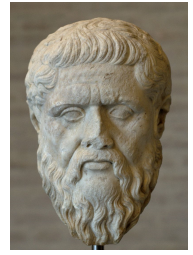
- O organismo humano vivo
- O que significa “vivo“ ?
- O que é preciso para um organismo saudável vivo?
- O que significa trauma psíquico?
- Como é que um trauma psíquico influencia o organismo humano?
- O que fazer nos diferentes tipos de trauma?
- Passos na direção de uma nova cultura de saúde

Se queres curar o corpo tens que curar primeiro a alma.
Platon (428-348 v. Chr.)

Tensões psíquicas transformam-se em
sintomas físicos.
Sigmund Freud (1856-1939)

O que negamos na consciência - o conflito - aparece no
corpo como sintoma.
Viktor von Weizäcker (1886-1957)

Primeiro a palavra, depois o medicamento, depois a faca.
Hipócrates (460-370 a.c.)



Qual o tema?

- Bem-estar e Saúde vs. Sofrimento e “Doenças”



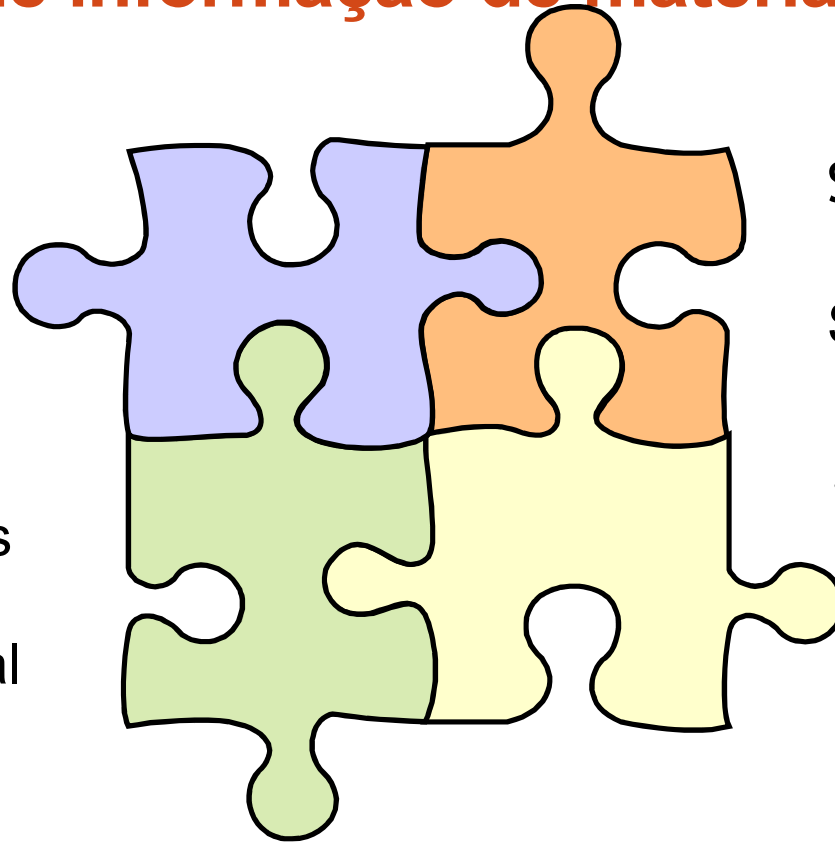
O organismo humano
no seu ambiente
natural e social



O organismo humano consiste numa rede de sistemas de informação de matéria e energia

Comunicação de
célula para célula
criada
geneticamente e
mediada por
pulsações
electromagnéticas

Sistema hormonal



Sistema nervoso

Sistema imunitário

Sistema psíquico

O que significa estar vivo?



O que significa estar vivo?



- Crescer
- Movimentar-se
- Exprimir-se
- Receber dentro de si
- Excretar
- Proteger-se
- Descansar
- Transformar-se, estar a fluir
- Usufruir, ter prazer
- Curar-se
- Ter sexo
- Reproduzir-se
- Aceitar a morte
- ...

O que significa estar morto-vivo?



Que que significa estar morto-vivo?



- Musculatura rígida
- Sentimentos congelados
- Bloqueios mentais
- Isolamento social
- Funcionar de maneira mecânica
- Estar hiper-controlado
- Ser-estar 'ósseo', 'de madeira', 'de pedra'
- Ser/estar como um objeto, uma coisa
- Ser tratado como um objeto
- Ser anti-vida, destruidor e agressivo
- ...

O que é preciso para ser e ficar saudável?

- Ar limpo para respirar
- Alimentação apropriada (comida saudável, água limpa)
- Proteção de calor e frio
- Espaços para movimento
- Poder mostrar sentimentos
- Uma mente clara
- Uma vontade livre
- Identidade
- Relações construtivas
- Sistemas sociais construtivas
- Convivência pacífica na Terra

<https://www.youtube.com/watch?v=vmlEnstv0-c&app=desktop>

Corpo & Psique

- Estão inseparavelmente entrelaçados num organismo vivo
- Desenvolvem-se juntos a partir da fecundação
- P. ex. não há um “coração” e “medo” por sí só



Eu & Corpo

- Eu tenho um corpo?
- O corpo tem-me a mim?
- Sou o meu corpo?



Os traumas provocam uma separação de psique e corpo



Os traumas provocam uma separação de Eu e corpo

Os traumas exprimem-se no corpo

- Agentes físicos, químico e biológicos
- Com os quais o organismo humano vivo não sabe lidar
- Que ultrapassam as suas capacidades de resistência e reparação
- Levam a danos e limitações físicas que persistem.

“ Trauma “



„Trauma psíquico“

„Trauma psíquico“ inclui o facto que as nossas relações com outras pessoas podem ter consequências com as quais não conseguimos lidar emocional e mentalmente.



Traumamas psíquicos são em muitos casos experiências de violência!



Trauma por ser perpetrador

Trauma da Sexualidade

Trauma do Amor

Trauma da Identidade



Estados de uma biografia de Trauma

Sintomas corporais como





Quanto mais cedo na vida
fizemos
experiências traumáticas,
mais profundos e
duradouros são os nossos
sintomas corporais.

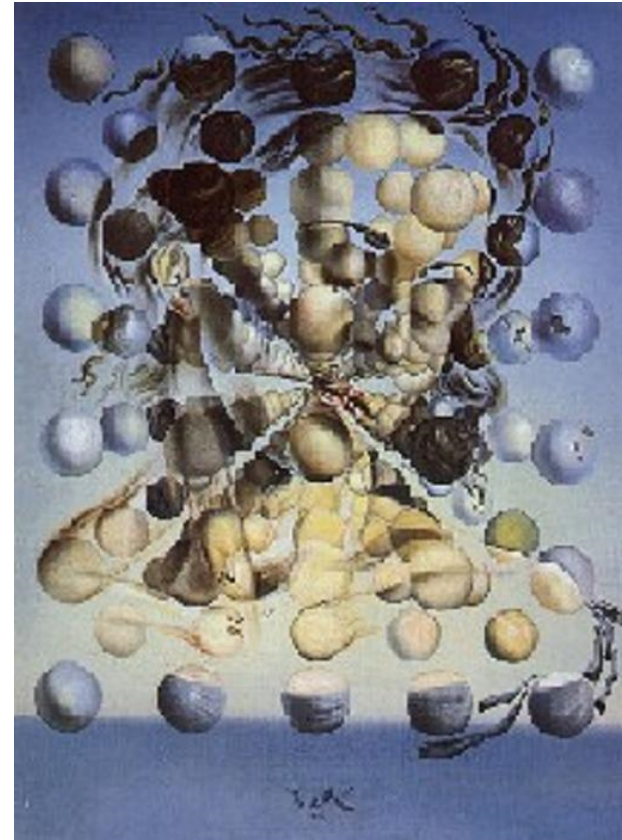


Adverse Childhood Experiences Studie (Vince Felitti & Bob Anda 1998)

- Amostra: 17.500 Adultos, na maior parte de pele branca e com educação
- 67% apresentam pelo menos um ACE (abuso físico, emocional, sexual, negligência infantil, pais com doenças psíquicas, dependência de substâncias, condenações a prisão, separação e divórcio, violência doméstica)
- 12,6 % com 4 ou mais ACEs
- Quanto mais ACEs, maiores os problemas de saúde
- 7 ACEs e mais: 3 vezes mais cancro do pulmão, 3,5 vezes mais enfartes do miocárdio
- Mesmo sem comportamentos de risco em termos de saúde o stress traumático destrói o cérebro.

Como um trauma psíquico influencia o organismo humano vivo?

- Reações de emergência em caso de trauma:
- Cindem a unidade do organismo
- Separam Mover, Agir, Sentir e Pensar
- Interrompem e bloqueiam o fluxo das energias e dos sentimentos



Como um trauma psíquico influencia o organismo humano vivo?

Padrões de reações traumáticas (congelar, imobilidade) são inconscientemente armazenados nos músculos e nos órgãos, fixam posturas e reações corporais

Estratégias de sobrevivência tentam endurecer o corpo



Como um trauma psíquico influencia o organismo humano?

Depois da situação traumática padrões de reações traumáticas podem ser facilmente desencadeadas, sobretudo em estados de stress e reduzida atenção (p. ex. ao dormir)



Como um trauma psíquico influencia o organismo humano?

As estratégias de sobrevivência esforçam-se para reprimir e controlar as reações traumáticas e de manter o trauma no inconsciente (p. ex. através de uma respiração reduzida)

No entanto, nenhuma parte pode ser excluída totalmente do corpo



Como um trauma psíquico influencia o organismo humano?

Diferentes partes interiores estão em concorrência para dispor do corpo

Umhas partes dominam, outras vivem num nicho no corpo

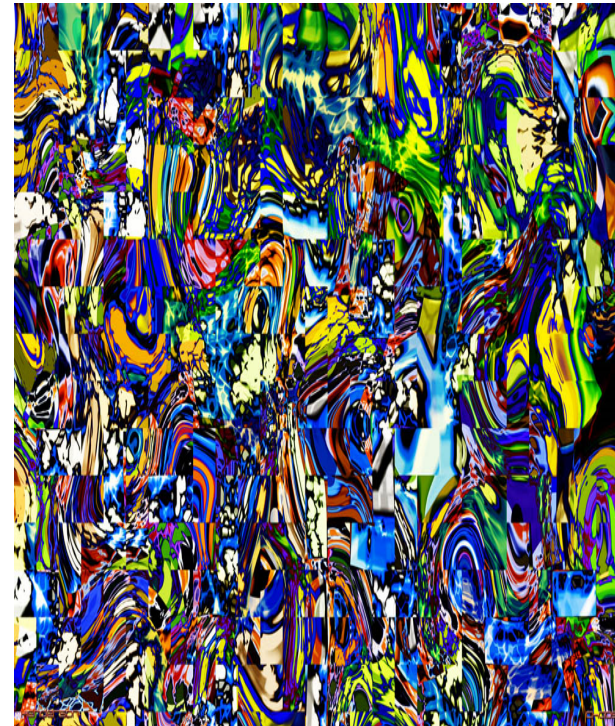
O corpo torna-se num mosaico de partes de diferentes idades



Como um trauma psíquico influencia o organismo humano?

O sistema de autocura e de crescimento do organismo sofre de falta de afinação, coordenação e colaboração interior

Os diferentes sistemas trabalham até um contra o outro, sendo dominados por diferentes partes



Como um trauma psíquico influencia o organismo humano?

- A repressão das reações e memórias traumáticas provoca um estado permanente de stress interior
- Stress significa, entre outros: Reações reduzidas do sistema imunitário, digestão reduzida, maior perigo de trombose
- Já não há um estado de recuperação total



Como é que um trauma psíquico influencia o organismo humano?

As atividades do sistema imunitário são limitados por hormonas de stress (p. ex. Cortisol)

O sistema imunitário tem mais dificuldade em distinguir entre processos úteis e prejudiciais ao organismo



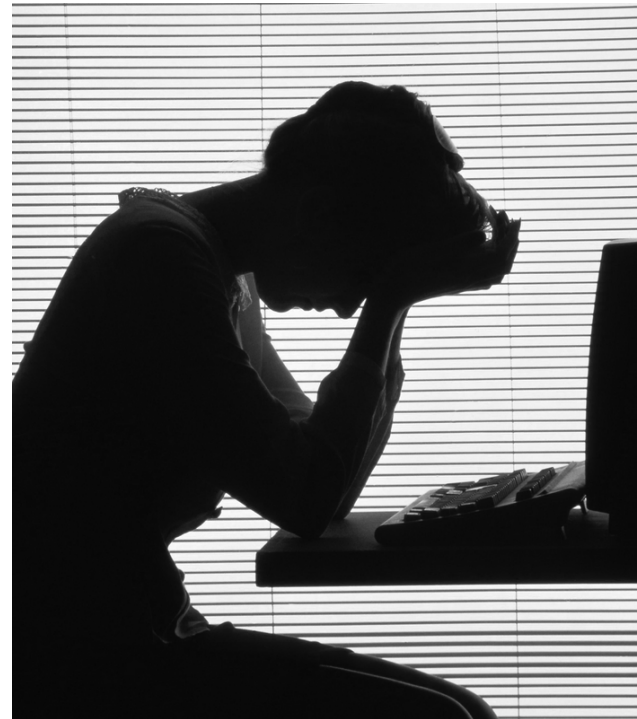
Como um trauma psíquico influencia o organismo humano?

As estratégias de sobrevivência do trauma pesam e cansam mas continuam a ser vistas como solução

Devido ao stress contínuo temos mais dificuldade em concentrar-nos

Tornamo-nos com cada vez mais stress, perdemos o autocontrolo e a vontade de cuidar de nós próprios

Os nossos problemas físicos aumentam com a idade



Como um trauma psíquico influencia o organismo humano?

O stress permanente torna-nos cada vez mais agressivos e imprevisíveis para quem está à nossa volta

Raiva e ódio acumulam-se e reforçam-se reciprocamente, e ocupam uma grande parte do organismo, sendo descarregados em atos agressivos



Como um trauma psíquico influencia o organismo humano?

- Pessoas traumatizadas ficam em relações destrutivas e procuram-nas inconscientemente
- Não conseguem sair de sistemas de agressor-vítima



Como um trauma psíquico influencia o organismo humano?

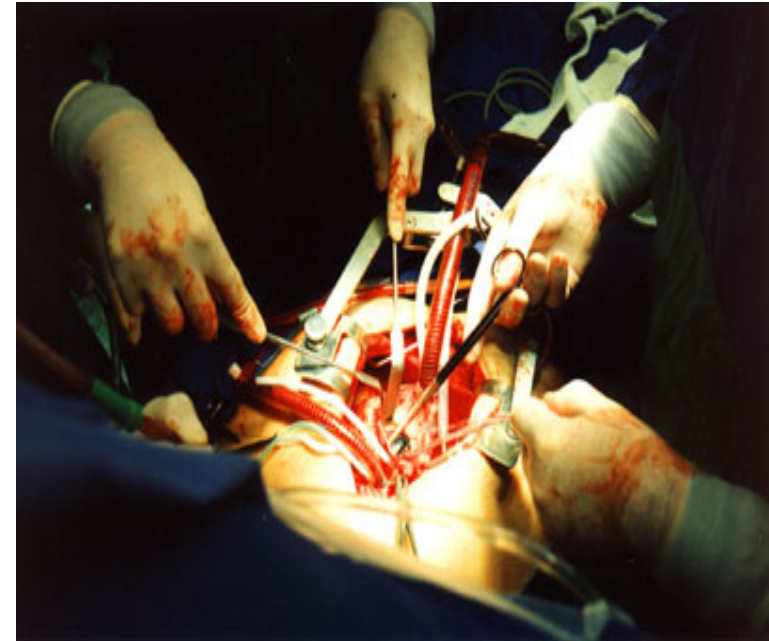
Faltam: um eu saudável e uma vontade livre que poderiam decidir a favor de saúde e bem-estar

Como reprimimos as nossas memórias não podemos desenvolver uma identidade saudável



As estratégias de sobrevivência do trauma têm uma compreensão reduzida do corpo

- As formas corporais de expressão de traumas são entendidas como “doenças”
- A saúde é definida como a falta de sintomas de doença
- Corpo e psique são vistos como separados
- O corpo humano é tornado num objeto



As estratégias de sobrevivência do trauma têm uma compreensão reduzida do corpo

- A responsabilidade pelo próprio corpo é delegada em peritos
- O papel de paciente é aceite
- A pessoa obedece às regras de um sistema de peritos
- A saúde é para ser restituída por meios técnicos
- Traumas psíquicos são ignorados



Apagar, reprimir ou reduzir de sintomas de doença

- Não cura o trauma que lhes é subjacente
- Mas destrói informações valiosas
- E torna a compreensão das causas profundas ainda mais difícil
- Os tratamentos podem eles próprios ser traumatizantes aprofundando as cisões entre corpo e psique



Tornar-se saudável significa: Curar as causas de traumas e voltar a ser inteiro

- **Trauma da Identidade:** deixar de abdicar de si próprio, olhar para si próprio, desenvolver uma vontade livre e habitar o corpo completamente; resistir a ser sugado no trauma
- **Trauma do Amor:** sair da identificação com pais traumatizados; perceber que o desejado amor saudável não pode vir daí, desenvolver empatia para si próprio

Tornar-se saudável significa: Sair da biografia de trauma

- **Trauma da Sexualidade:** Deixar de abusar da sexualidade para receber contato e amor, ou descarregar tensão e agressão
- **Trauma de ter sido agressor:** assumir a responsabilidade pelos próprios atos, reconhecer atitudes de agressor e vítima, sair de relações com agressores, substituir a disponibilidade para a luta pela disponibilidade para o contato, entrar numa relação de empatia amorosa consigo próprio

Passos em direção de uma nova cultura de saúde

- Aceitar que traumas e biografias traumáticas são muito frequentes na sociedade
- Deixar de nos traumatizarmos reciprocamente
- Deixar de investir montantes exorbitantes de tempo e dinheiro em sistemas sociais que têm uma compreensão reduzida de corpo e psique, favorecem traumatizações e ignoram os traumas psíquicos
- Tomar a nossa saúde nas nossas próprias mãos



Bibliografia

- Mate, Gabor (2003). When the Body says No. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Ruppert, Franz (2015). Trauma, Angst und Liebe. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, Franz (2014). Frühes Trauma. Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Ruppert, F. & Banzhaf, H. (Hg.) (2017). Mein Körper, mein Trauma und Ich. Anliegen aufstellen, aus der Traumabiographie aussteigen. München: Kösel Verlag. (erscheint im Herbst 2017)
- <https://www.youtube.com/watch?v=95ovIJ3dsNk>
- <http://acestoohigh.com/2012/10/03/the-adverse-childhood-experiences-study-the-largest-most-important-public-health-study-you-never-heard-of-began-in-an-obesity-clinic>
- <http://www.cdc.gov/violenceprevention/acestudy/about.html>