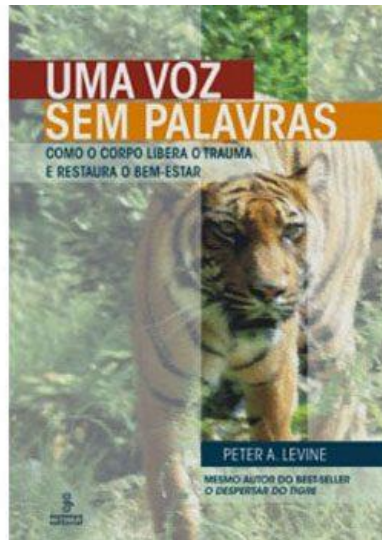


Vilmária Fernandes Sales
Universidade Federal da Paraíba



Uma voz Sem Palavras: como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar

O livro de Peter Levine intitulado Uma Voz sem palavras como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar é necessário para compreender o atual momento de pandemia, onde o trauma coletivo afeta milhares de pessoas em suas vidas de diferentes formas principalmente em relação a sua saúde mental.

Elucidar a questão do trauma e como transformá-lo é vital para compreensão e intervenção nos estados de pânico, medo, raiva, incertezas e imobilidade que o

Revista Educare | João Pessoa-PB | v. 5 | p. 1-5, Jan./Dez. 2021.
Disponível em: <<http://www.periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/educare>>.



Vilmária Fernandes Sales
Universidade Federal da Paraíba

trauma traz na vida pessoal e coletiva. Desenha de uma forma simples e clara o que é o trauma psicológico, suas consequências, características e formas de transformá-lo através da metodologia denominada de Experiência Somática.

Etologia, Neurociência, Teoria Polivagal e Educação corporal são as bases teóricas desse método, no qual as interconexões entre a neurofisiologia evolutiva, comportamento animal e o trauma são vistas. O foco é dirigido para a resolução de estresse crônico e estresse pós-traumático.

A afirmação freudiana de que a mente esqueceu, mas o corpo felizmente não, revela a ênfase que o livro de Peter Levine apresenta ao abordar sobre o trauma em quatro partes que desenha o arcabouço teórico e o método da Experiência Somática.

Na primeira parte são apresentadas as bases biológicas do trauma a partir de um acidente vivenciado pelo autor desde a capacidade inata do corpo de se autorregular, até presença tranquilizadora do outro, a descarga e os processos de imobilização através do medo, que inunda a pessoa traumatizada. A capacidade inata de que o homem dispõe ao destacar



Vilmária Fernandes Sales
Universidade Federal da Paraíba

a natureza biológica do trauma aponta para a concepção evolutiva do ser humano, não se prendendo puramente ao psicológico.

A presença tranquilizadora de outra pessoa tem suporte na Teoria Polivagal através do engajamento social e da sensação de estarmos junto de alguém que nos tranquiliza- uma biologia que acalma. Aqui se justifica o medo que o isolamento social trouxe implodindo a depressão, o pânico entre outros transtornos. É importante frisar que muitos transtornos já podiam estar presentes antes da pandemia mas que podem ser ativados com a mesma já que a natureza do trauma é contagiosa.

A questão da paralisia pelo medo é apresentada a partir da observação dos animais: quando há perigo as respostas adaptativas de luta ou fuga ocorrem: quando não é possível, o animal congela e o predador foge. Nos seres humanos, essa imobilidade traz distanciamento do corpo, das sensações e das emoções. Isso explica pessoas desconectadas, aparentemente indiferentes ou alheias ao que se passa no seu ambiente.



Vilmária Fernandes Sales
Universidade Federal da Paraíba

Na segunda parte do livro são apresentados os princípios utilizados no método através de casos clínicos e os resultados obtidos. A Experiência Somática trabalha na fisiologia ao acessar as sensações corporais. Vai além da psicoterapia verbal, pois é o corpo que fala através de sensações físicas para acessar processos inconscientes mais profundos. A visão transformadora que Levine aponta é que o trauma não está no evento externo, mas fica preso no sistema nervoso. Liberar essa energia é o que traz a cura.

Diferente de outras psicoterapias que ora privilegiam o cognitivo, ora o emocional, a Experiência Somática integra essas instâncias sem divinizar nem demonizar o corpo. Enquanto metodologia trabalha na fisiologia, ao acessar as sensações corporais. Vai do estado desagradável para o mais agradável, permitindo a pessoa experimentar mais segurança. Vale ressaltar que, com isso, o poder é transferido da interpretação do terapeuta para a autonomia do cliente. Além das sensações, as emoções também são vistas, como experiências emocionais e não somente como expressões. Essa discussão integra a terceira



Vilmária Fernandes Sales
Universidade Federal da Paraíba

parte do livro. Sentir as emoções sem se inundar pelas mesmas é fundamental no processo de renegociação do trauma e de descargas de energias aprisionadas, se constituiu um diferencial nesse método. Tal abordagem amplia teorias sobre emoções.

Na quarta e última parte o autor conclui que estar presente no corpo, no aqui e agora é que transforma o trauma: Estar consciente do que se passa no corpo e das emoções sentidas. Se constitui um passo para o desenvolvimento da espiritualidade no sentido de mudar atitudes e dar lugar aos sentimentos de compaixão, gentileza por si e pelo outro, o que pode levar a pessoa a ter uma vida mais plena. É um outro paradigma onde instintos, emoções, racionalidade e espiritualidade se integram e que precisam ser trazidas às comunidades, ao máximo de pessoas para que se reduzam os níveis de estresse pós-traumático.

Recebido em: 17 de setembro de 2021

Aprovado em: 17 de setembro de 2021