

Entre Memória e Corpo: A Psicologia do Trauma

Por Alessandro Nogueira



O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) manifesta-se no cotidiano muito além da simples lembrança de um evento traumático. O psiquiatra Bessel van der Kolk, autor do livro *O corpo guarda as marcas*, destaca que o trauma pode alterar profundamente a forma como o indivíduo percebe segurança, regula emoções e reage ao ambiente. No dia a dia, isso pode se expressar por meio de hipervigilância, ansiedade constante, dificuldades de concentração, problemas de sono e reações emocionais intensas diante de estímulos aparentemente comuns. Para o autor, o trauma não permanece apenas como uma memória narrativa, mas também se manifesta através de respostas fisiológicas do corpo, como tensão muscular, aceleração cardíaca ou sensação de congelamento.

Complementando essa compreensão, o médico e pesquisador Peter A. Levine enfatiza que o trauma está relacionado às respostas biológicas de sobrevivência do sistema nervoso. Quando uma experiência ameaçadora não pode ser adequadamente processada, o organismo pode permanecer em estados de hiperativação ou imobilidade. No cotidiano, isso pode gerar sensação constante de alerta, irritabilidade, fadiga ou dificuldade de relaxar. A recuperação, segundo Levine, envolve restaurar gradualmente a capacidade natural do corpo de regular essas respostas fisiológicas.

Já o psiquiatra Gabor Maté amplia essa discussão ao destacar que o trauma não está presente apenas em eventos extremos, mas também em experiências prolongadas de estresse emocional, negligência ou ausência de segurança afetiva. Essas vivências podem influenciar a forma como a pessoa se percebe, regula suas emoções e estabelece vínculos ao longo da vida. Dessa forma, no cotidiano, o trauma pode aparecer em padrões de autocrítica intensa, dificuldade em confiar nos outros, evitação emocional ou sensação persistente de inadequação.



A partir dessas perspectivas, compreende-se que o trauma não se limita ao passado, mas influencia a forma como o indivíduo sente, pensa e reage no presente. Por isso, abordagens terapêuticas eficazes tendem a considerar não apenas os aspectos cognitivos, mas também as dimensões corporais, emocionais e relacionais, favorecendo a reconstrução da sensação de segurança e a integração das experiências traumáticas.

Segundo o psicólogo Alessandro Nogueira : “O tratamento do trauma envolve ajudar a pessoa a reprocessar a experiência e recuperar a sensação de segurança interna. Uma das abordagens mais utilizadas é a Terapia Cognitivo-Comportamental, que trabalha a identificação de pensamentos distorcidos, memórias traumáticas e padrões de evitação. O objetivo é ajudar o paciente a reinterpretar o evento, diminuir a ativação emocional e desenvolver estratégias de regulação emocional.”

Além disso, muitos especialistas enfatizam abordagens que integram corpo e mente, já que o trauma também é armazenado fisiologicamente. Práticas de respiração, mindfulness, exercícios corporais e terapias somáticas ajudam a regular o sistema nervoso e restaurar a sensação de segurança no corpo.

O processo terapêutico do trauma normalmente envolve três etapas: estabilização, quando a pessoa aprende estratégias de regulação emocional; processamento da memória traumática, no qual a experiência é elaborada de forma segura; e integração, momento em que o evento deixa de dominar a vida emocional da pessoa e passa a ser apenas parte de sua história.

Tratar o trauma não significa apagar o passado, mas integrar a experiência de forma que ela não controle mais as emoções, pensamentos e relações da pessoa. Com tratamento adequado, o cérebro é capaz de reorganizar essas memórias e recuperar a capacidade de viver com maior segurança, conexão e liberdade emocional.

Referências bibliográficas

VAN DER KOLK, Bessel. ***O corpo guarda as marcas: cérebro, mente e corpo na cura do trauma***. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

LEVINE, Peter A. ***Despertar do tigre: curando o trauma***. São Paulo: Summus, 1999.

MATÉ, Gabor; MATÉ, Daniel. ***O mito do normal: trauma, doença e cura em uma cultura tóxica***. Rio de Janeiro: Sextante, 2023.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. ***DSM-5-TR: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais***. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.