



Imagem: Sylverants / Adobe Stock

◆ Francisco Medeiros Andrade* ◆

Falar sobre os traumas pode parecer um assunto repetitivo e pouco prático nos dias de hoje, pois é algo que já se tornou uma representação social comum e cotidiana de abordar em qualquer tipo de conversa. Seja em casa, entre familiares, ou mesmo em uma mesa de bar, em algum momento podemos acabar falando sobre estar traumatizado, até em tom explicativo.

É importante reforçar que o trauma não é algo que simplesmente aconteceu e deixou marcas em você, mas é um evento que o machucou e que continua machucando nos dias de hoje, mas que, de algum modo, foi a melhor reação psicológica disponível naquele momento. Já que vamos procurar identificá-los, que possamos entrar em contato de uma forma empática com aquilo que está em aberto e ainda nos influencia.

Desse modo, esta é uma das maneiras de identificar um trauma: se costumeiramente você sempre volta no mesmo ponto. Seja uma dor, uma lembrança, uma dificuldade. Aquilo sempre ronda você e o roteiro continua persistindo a ser semelhante.

Outro ponto importante e primordial é como seu corpo reage, geralmente ele é uma bússola para quase tudo na experiência humana. Comece procurando e percebendo onde o trauma “mora” no corpo: um aperto no peito, respiração curta, bloqueios motores etc., ou seja, tensões e entraves que aparecem em determinadas experiências e eventos.

Geralmente, os traumas também podem desenvolver em nós certos bloqueios. Um exemplo clássico é a dessensibilização, levando a um amortecimento dos sentidos para evitar a dor. O que a maioria sente, para você será estranho sentir, muitas das vezes recorrendo a uma racionalização exagerada ou frases feitas que evitam você entrar em contato com a dor.

O trauma impede uma necessidade genuína em encontrar lugar no mundo de uma maneira espontânea, colocando elementos, barreiras e sentimentos que atrapalham um contato mais ingênuo com a existência

Compreender isso será fundamental para fazer um caminho mais compassivo de identificação, pois não vale a pena fazer esse caminho de uma forma violenta ou disruptiva. O trauma pede carinho e não obrigações ou moralidades. Reforçamos que esses comportamentos “disfuncionais” de hoje foram, na verdade, a melhor solução que você encontrou para sobreviver no passado.

Anotar o que sente, levar a sério os sinais do corpo e suas próprias intuições será fundamental para trilhar bem esse caminho de contemplação. Nossos traumas são muito importantes, eles escondem caminhos de potencialidades para o crescimento e de realização própria. Busque um lugar seguro para revisar sua história, como na psicoterapia clínica, por exemplo, assim você poderá ir repensando e se reaproximando de si, sem criar mais traumas, com zelo e valorizando ainda mais sua vida como um todo. ●

***Francisco Medeiros Andrade** é psicólogo clínico e atende de maneira on-line. Para mais informações e conteúdo, acesse o *Instagram @psicologofrancisco*.