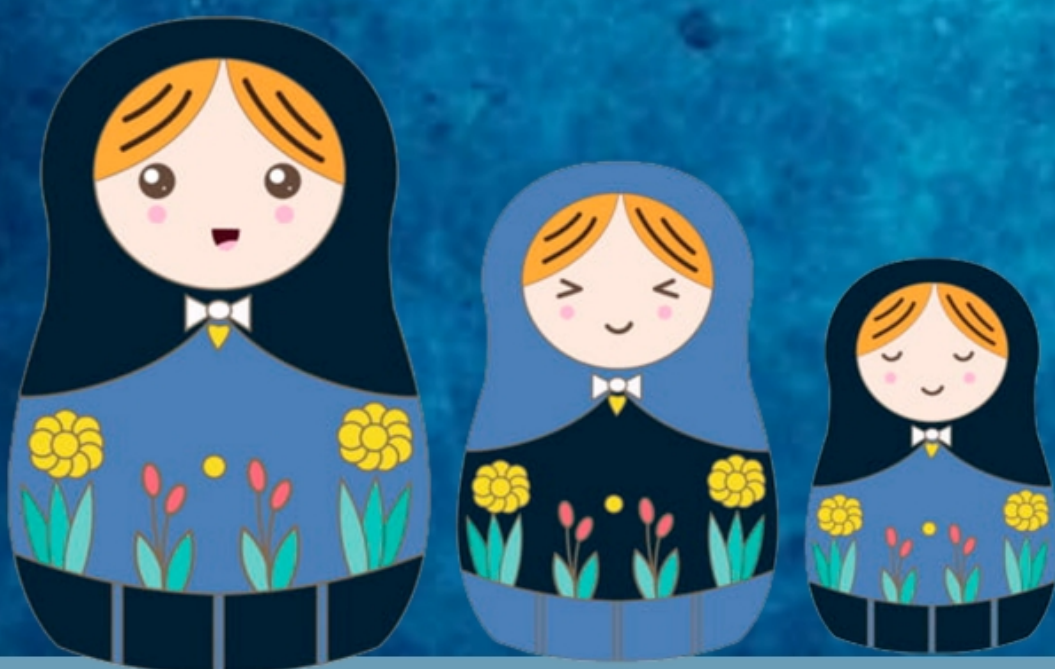


Transmissão Inter e Transgeracional de Traumas e de Recursos

André Monteiro, PhD



Introdução

”

Os mortos estão invisíveis, mas não ausentes; nossa tarefa é de desatar “nós” invisíveis, atados há décadas, às vezes há séculos. ”

Santo Agostinho

O tema da transgeracionalidade diz respeito a todos nós. Somos produto de nossa história pessoal, que ajuda a compor nossas histórias familiares, inseridas em histórias comunitárias e sociais mais amplas, até perdermos a fronteira de onde termina uma e se inicia outra dessas conexões.

Dos antepassados recebemos a vida, lições para a vida e lições de como lidar com a vida quando ela corre risco. Nesse conjunto nos chegam incentivo e recursos, mas também sofrimento e feridas em aberto, traumas que eles não conseguiram superar. Passaram a tarefa adiante.

Curioso que até hoje a psicoterapia psicoterapia tenha feito apenas pequenas incursões nessa área.

O estudo do humano ficou mais voltado para os desejos inconscientes de um mundo intrapsíquico, ou para o comportamento visível. Poucos teóricos e terapeutas têm sistematizado a prática clínica de o quanto as vivências de nossos antepassados nos afetam em maior ou menor grau até hoje. A interrogação existencial sobre nossas origens, por meio do anseio: “de onde viemos?” Deveria ter recebido mais investimento.

Neste curso quero ensinar e vivenciar com vocês algumas ferramentas que podem contribuir para alcançarmos juntos algumas respostas a essa questão.

Para adentrarmos nesse assunto fascinante da transgeracionalidade, que tal a ajuda de algumas citações inspiradoras?



“Até que você cure suas primeiras feridas, todos os outros irão sofrer.”

— Ezinneorjiako, Nkem

“Até que você cure suas primeiras feridas, todos os outros irão sofrer.”

— Ezinne Orjiako, Nkem

“Uma geração carrega a dor para que a próxima possa viver e curar”

— GemmaB. Benton

“Após um momento ele se acalmou o suficiente para ver como sua raiva era uma coisa separada dentro dele, um presente surpresa sombrio de seu pai.”

— Maggie Stiefvater, The Dream Thieves

“A pobreza tem braços longos que alcançam através de gerações de pessoas, deixando hematomas-lembranças em suas vítimas mesmo depois de terem sido abençoadas O suficiente para sair de lá.”

— Julia K. Dinsmore, My Name is Child of God...Not "Those People": A first person look at poverty



“Acesso ao conteúdo traumático permite a superação de injustiças sofridas por parentes sepultados, mas atormentados, atualizando-se em repetições e rupturas. Ao resolvermos essas pendências do passado, podemos nos colocar como ancestrais positivos para nossos descendentes no futuro.” André Monteiro

Fase 1

História Clínica: Quem sofre de TTT?

- ✓ Pacientes não necessariamente sofrem de TEPT evidente, mas sim de queixas genéricas, como doenças e dores físicas, além das emocionais – essas marcas do passado às vezes não se esgotam com o tratamento terapêutico, mesmo depois de as dificuldades evidentes já elaboradas;
- ✓ Sofrem mais usualmente de temas sutis e difusos (angústia, ansiedade); aqueles pacientes que permanecem em terapia, mesmo depois que os grandes traumas foram elaborados, apesar de não saberem o porquê de ainda sentirem que algo aparenta incompletude na terapia;



- ✓ Padecem de TEPT complexo, abandono ou negligência em primeira infância, o que pode sugerir padrão repetitivo intergeracional;
- ✓ Provêm de famílias com histórico complexo – guerra, migração nacional ou internacional, tragédias repetitivas (alcoolismo, dependência química, suicídio, homicídio, doenças mentais graves, violência doméstica, fome);
- ✓ Vivenciam estilo de apego com características de insegurança e desorganização vincular, com muita dependência e lealdade férrea com os pais;



Para esses casos não basta tratar de vivências traumáticas da infância do paciente. Para além dessa vida, há um conjunto de repercussões no sistema familiar mais amplo que deve ser avaliado, mesmo quando a busca do paciente for por mais autonomia e distanciamento dessa família. Em nome da preservação da lealdade familiar, o paciente pode perder seus ganhos terapêuticos.

Precisamos focar não somente os traumas de passado, mas os recursos recebidos, reconhecê-los e honrarmos aqueles que com generosidade nos ensinaram a lidar com adversidades.

Como lidar com conteúdo de TTT?

Quando vamos investigar o que outras pessoas viveram, mesmo se forem da mesma família, temos que ter cuidado por causa de imprecisões. Em várias situações de um tratamento de conteúdo transgeracional, não temos como garantir que aquilo que o paciente toma consciência ou atribui novo significado aconteceu. Temos a certeza de que aquilo que o adulto se lembra de sua infância não ocorreu exatamente do jeito como é lembrado e recontado, anos mais tarde. Nossa mente pode ser enganadora e tendenciosa.



Portanto, devemos manter a atitude de curiosidade e de não julgamento.

Não estamos em busca de verdades, mas sim de significados que tragam maior compreensão pessoal. Nossa atitude em geral deve ser pautada pela curiosidade pessoal, em vez do julgamento. Vamos apenas deixar acontecer o que surgir espontaneamente, sem a necessidade de excessos. Nosso desafio é o de promover a integração pessoal e grupal em uma biografia coerente, bem como de preservar a individualidade.

Animação: Vida Maria

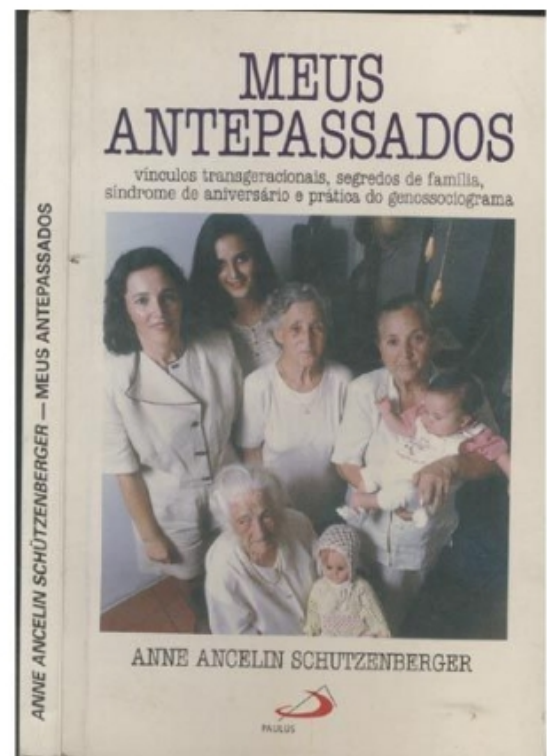


- O que podemos depreender dessa história?
- Como podemos considerar variáveis genéticas, ambientais e culturais?
- Esse enredo encontra ressonância em sua história pessoal ou em algum caso específico que esteja acompanhando?
- Que tal escrever algumas das conclusões a que chegou, de organizar essas observações em um papel, inspiradas pelas tentativas das Marias de também escrever ao menos o próprio nome.
- Há alguém de sua família para quem gostaria de mostrar essas conclusões?

Teorias e Biografias

Meus Antepassados Versão Francesa

No livro "Meus antepassados", a terapeuta Anne Ancelin Schützenberger, fundadora da Escola de Psicogenealogia, desenvolve estratégias de investigação de certas coincidências entre o que ocorre na vida atual do paciente e na vida de seus antepassados. Destacam-se os aniversários, com datas marcantes em que eventos significativos ocorreram, com por exemplo: a data de falecimento de um antepassado ser associada ao nascimento de um descendente que passa a ter nesse antepassado uma referência inconsciente. Destacam-se ainda as idades em que essas vivências ocorreram terem uma repetição familiar.



Calendário familiar



•Um exercício de aprofundamento sobre este tema pode ser o de montar, em parceria com o paciente, um calendário familiar, no qual encontram-se registradas datas significativas que contribuem para estruturar a vivência temporal da família.

- Quais são as datas mais significativas?
- Por quê?
- Há datas que são importantes para outros familiares?
- Como é para você vivenciar o Natal?
- E o Réveillon?
- Celebra seu aniversário?

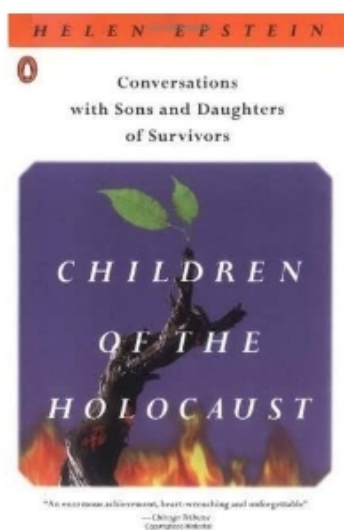
Para além do calendário oficial, certas datas ganham novos sentidos e dias específicos organizam mudanças de vida (e de morte) podem se transformar em disparadores de recordações não elaboradas.

Falando sobre o TEPT Versão alemã

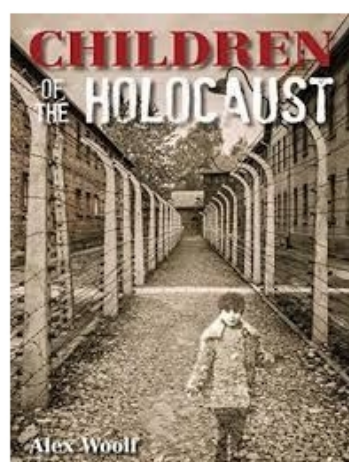


Principalmente a partir do final dos anos 90 começaram a surgir uma série de biografias de filhos e netos de alemães, com pais e avós tanto vítimas quanto perpetradores na guerra. Passaram a se sentir no direito de contar narrar seus pontos de vista, apesar de muitas vezes rodeados por vergonha. Crianças são pouco descritas na literatura como passíveis de sofrer traumas e perturbações. Estudos mais estruturados de acompanhamento e tratamento desses descendentes (Reddemann/ Drexler) iluminam esse subgrupo que vivenciou trauma em primeira mão, ou por meio de pais e avós emocionalmente prejudicados ou indisponíveis.

Descendentes dos sobreviventes do holocausto - Shoa Versão judaica



Helen Epstein, 1988

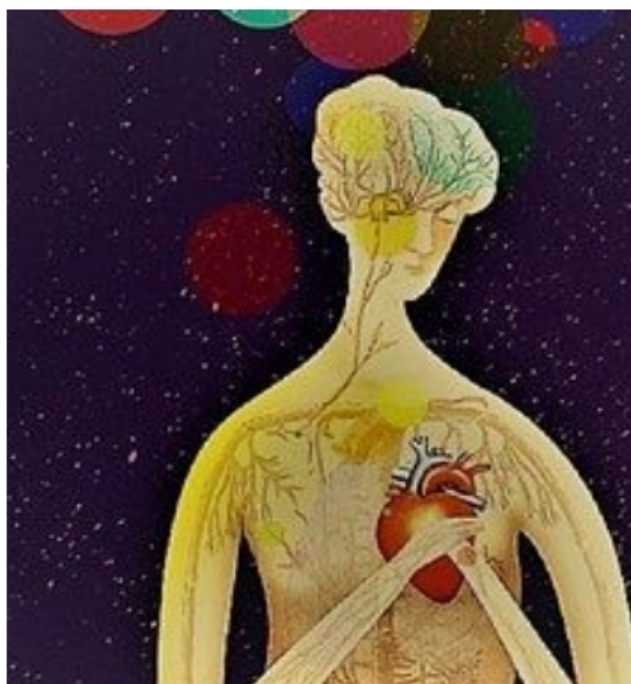


Alex Woolf, 2014

Os judeus carregaram um fardo pesado na segunda guerra. Associados a perseguição, aprisionamento e extermínio sistemáticos, compartilharam esse destino com russos, poloneses, ciganos, LGBTs, testemunhas de Jeová, inimigos do partido nazista, além de bandidos comuns e outros incautos, mas tiveram destaque como alvos da organização de um plano de erradicação étnica na Europa.

Muito do desenvolvimento dos estudos sobre TTT é devido aos relatos dos sobreviventes dos campos de concentração e de seus descendentes.

Primeiras Incursões - Checando autorização interna



Concentre-se em sua postura física atual. Inspire fundo e solte. Observe o jeito como se encontra sentado/a e o contato de seu corpo com a cadeira que lhe apoia, o contato dos pés com o chão.

Conscientize-se desse suporte físico. Reconheça essa presença no aqui e agora. Agora olhe um pouco para dentro, para sua história de vida. Tome consciência de que não se encontra neste planeta, neste país, nesta cultura como o resultado do acaso. Historicamente, sua presença resulta de uma série de ações, de escolhas feitas por seus antepassados e parentes colaterais. Se pudesse visualizar sua história passada sob a forma de uma árvore genealógica, resultante da convergência das famílias de seu pai e de sua mãe.

Mesmo se for adotivo, em algum momento essa fusão biológica ocorreu. Confira com sua intuição se deseja prosseguir com o exercício.

Mentalmente observe à volta nessa imaginação sobre a família de origem. Observe essa composição com curiosidade. Em especial, preste atenção àquelas pessoas que você vê com mais facilidade, que têm um sentido de estar ali, cujo acesso à sua mente é fácil e cuja presença se mostra nítida.

Tente identificar o que facilita essa presença em sua mente, o que confere a força dessa imagem; sinta essa aliança entre você e essa pessoa que surge do passado ou se manifesta ainda em seu presente.

Em seguida, ainda mentalmente, observe o que acontece quando explora outras regiões dessa árvore genealógica, regiões menos trilhadas, menos definidas e menos acessíveis. O que acontece? Como seu corpo reage ao visualizar esses espaços?

Observe se a facilidade/ dificuldade de acesso se relaciona mais ao ramo materno ou ao ramo paterno desses antepassados? Preste atenção a essa diferença sem julgamento, apenas com curiosidade.

Essa diferença não é um problema. É natural que nos sintamos mais perto de algumas pessoas e mais distantes de outras. Esse ir e vir de aproximações e esfriamentos também reflete nossas próprias mudanças de vida e de novos interesses. É a vida que segue: poucos permanecem o tempo todo de nossa jornada.

Aproveitando essa visualização, que tal se experimentarmos um pequeno ritual de iniciação ao auto conhecimento por meio de atenção aos nossos antepassados?

Mentalmente peça autorização para esse conjunto de ancestrais, de modo a permitir-se acessar mais informações sobre esses familiares, para que sua posição atual nessa árvore genealógica complexa e rica ganhe ainda mais sentidos, e que o conjunto familiar ganhe uma nova configuração. Respire fundo e retorne lentamente ao aqui e agora.

Se quiser, faça um desenho do que lhe veio à mente. Que tal se puder anotar algumas dessas impressões no verso, antes que elas se desfaçam no ar?



E agora que tenho permissão interior para prosseguir?

Parece que chegamos mais como visitas em uma família desconhecida, que conhecemos parcialmente. Ficamos a meio caminho entre visitantes desse reino repleto de histórias que guardam ligações com nossas vidas e de componentes que falam uma língua que ainda não conseguimos traduzir totalmente.

Portanto, cientes da falta de apropriação desses conteúdos, da pouca intimidade, como proceder? Para essa transição vamos necessitar de tempo e de investimento cognitivo e emocional, para (re)criar laços com essas pessoas e aos poucos nos sentirmos pertencentes a esse conjunto.

Estamos prontos para seguir adiante em nossa aventura de autoconhecimento, mas que tal uma companhia, um guardião para nos proporcionar um apoio por esse território, ao mesmo tempo “familiar” e que queremos conhecer melhor?

Fase 2

Preparação: Recrutamento de um guardião familiar



Concentre-se em sua família atual e em sua família de origem. Que venham aquelas pessoas que primeiro lhe vierem à cabeça. Deixe que o rosto das pessoas passe diante de seus olhos.

Pode ser que em relação a algumas dessas pessoas que nos vêm à mente sintamos carinho, estima e é bom contar com a presença delas em nossas vidas, mesmo se viverem longe, em outra cidade ou até mesmo se já tiverem falecido; foi bom ter compartilhado esse tempo e espaço com elas e de saber que de certo modo seguem afetivamente conosco.

Em relação a outras pessoas, essas faces que passam por nossas cabeças, pode ser que não sintamos algo muito especial ou particular por elas. Não que haja algo contra (às vezes até sim há), mas no geral são aquelas que ajudam a compor o conjunto “A família”, mas com quem não temos grande afinidade ou compartilhamento de interesses.

Conforme já foi comentado, às vezes nos surpreendemos positivamente com algumas dessas pessoas e nos aproximamos mais, ou eventualmente nos decepçionamos e nos afastamos, dependendo do que ocorre em nossas novelas familiares. Pode ser que essas identificações familiares se estabeleçam com pessoas com quem mantemos laços afetivos, mas não “de sangue”.



O conceito de grupo familiar pode não se restringir a definições de genética e encontramos mais proximidade e conexão com pessoas com quem interagimos, como se “fossem da família”. Pode ser que até mesmo um animal de estimação cumpra essa função de companhia, uma função terapêutica! Cada um sabe com quem se sente em mais segurança, bem guardado.



Portanto, podemos sentir apoio e segurança de um gato, uma babá ou de certa professora de escola, que ganham importância em nossa formação emocional. Apenas observe.

Se fôssemos escolher uma ou mais dessas personagens para nos acompanhar nesta aventura, quem gostaríamos de escolher que emocionalmente ficasse perto de nós em termos virtuais, zelando por nosso bem-estar?

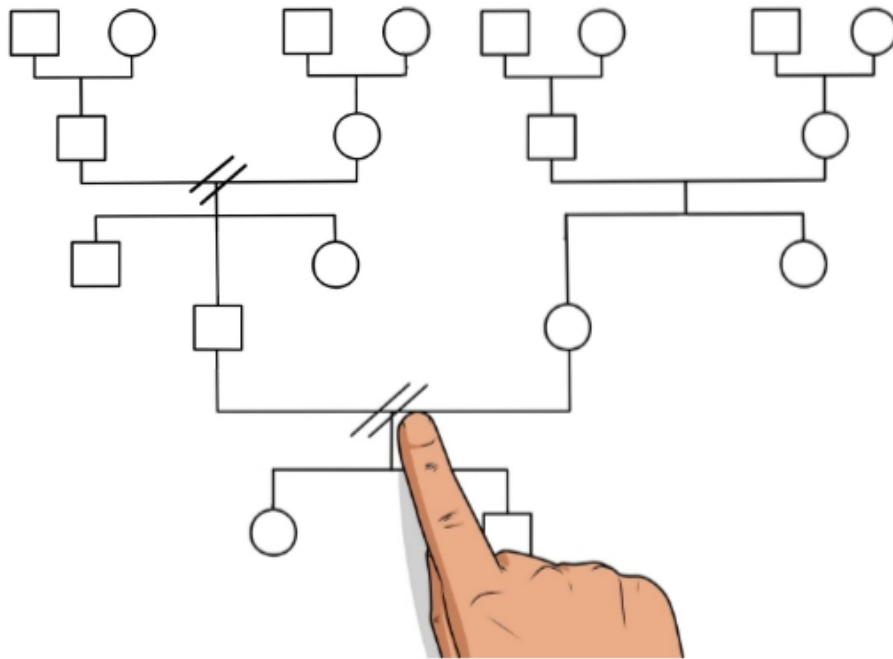
Passo opcional

Claro que essa atividade é apenas exercício de imaginação. Mas, se quiser aprofundar, fique mentalmente um pouco mais em contato com a escolha de seu guardião. Se pensar em mais médio prazo, aonde deseja que essa pessoa permaneça, ao longo de nossos trabalhos: ao seu lado, guardando companhia; atrás de você, servindo como apoio guarda-costas; acima, pairando e acompanhando seu caminho; ou mesmo dentro, aquecendo seu coração?

Se tem familiaridade com o emdr, faça alguns movimentos de abraço de borboleta para instalação dessa presença.

Agora com a devida companhia emocional, que tal seguirmos com a exploração gráfica de nossas origens?

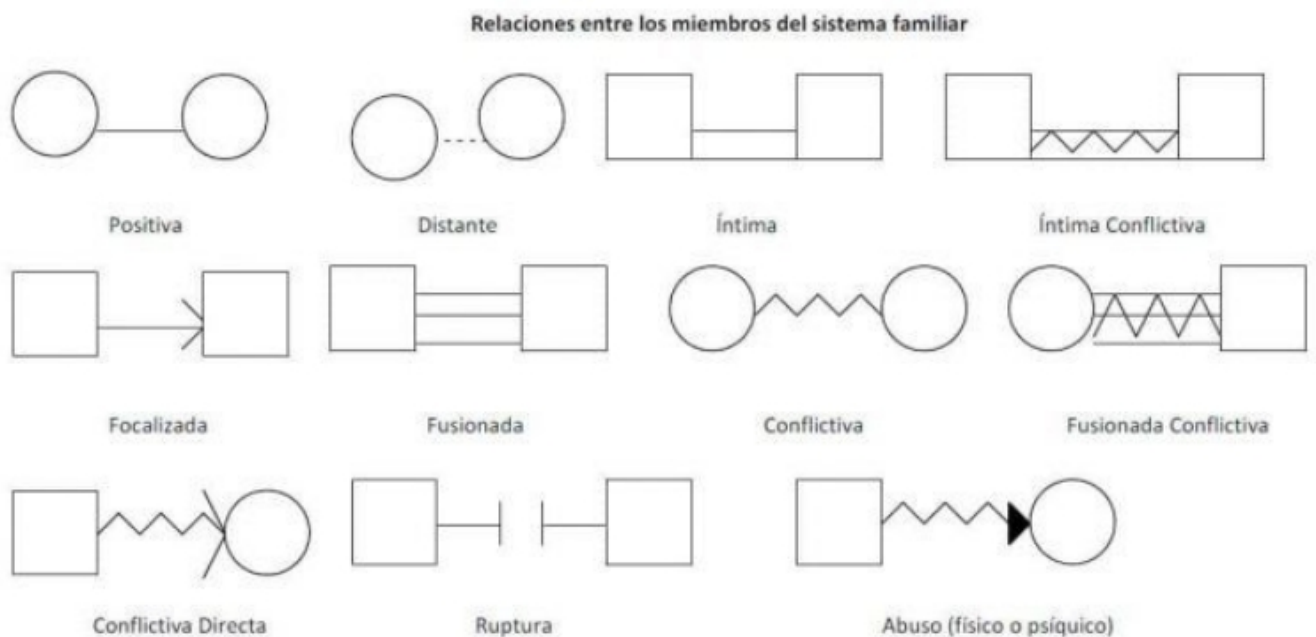
Genograma criativo centrado no cliente (GCCC)



O genograma proporciona a investigação detalhada de nossos ancestrais em busca de estabelecimento de padrões intra e intergeracionais com caráter repetitivo; por exemplo padrões:

- A)** identificatórios (uma pessoa que se identifica com um antepassado e imita alguns de seus comportamentos);
- B)** compensatórios (esforço de familiar para compensar falha de ancestral com alguma conquista atual);
- C)** retaliatórios, com vingança por injustiça ocorrida no passado;
- D)** colusivos– acordos secretos de sacrifício em troca de algum benefício;
- E)** inclusivos, como adoção de uma criança
- F)** exclusivos, como expulsão de alguém da família

Depois de desenhado o genograma em sua estrutura, acrescente como seus membros se relacionam, conforme opções da figura a seguir:



Passos para a construção do genograma:

- ✓ Localização da pessoa ao centro, considerada as linhas de gerações ascendentes e as descendentes.
- ✓ Montagem de grade afetiva – proximidades, distanciamentos e conflitos
- ✓ Localização de padrões repetitivos
- ✓ Possíveis transmissões de padrões
- ✓ Contabilidade– débitos e créditos, a ser pormenorizado mais adiante

Passado

- Identificação de padrões do passado sejam repetitivos em relação à queixa atual do paciente
- Avaliação do impacto na vida do indivíduo – intuitivamente, qual o percentual assumido, vivenciado no presente em relação à dependências/ comandos do passado;
- Em que medida essas mensagens do passado ajudaram a moldar enfrentamento de desafios, principalmente na infância e adolescência;
- O quanto a pessoa aprendeu com lições do passado e foi capaz de implementar resiliência, de modo semelhante aos antepassados

Presente

- Avaliação de contexto – mãe que era agredida pelo pai e que agora não consegue regular demandas do filho = Transtorno Opositor Desafiador
- O quanto o legado familiar impede ou incentiva o enfrentamento de desafios atuais
- Dar a César o que é de César: o que deve ser levado adiante e o que deve ser devolvido ao remetente – protocolo de devolução de expectativas, a ser detalhado mais adiante.

Futuro

- Que mudanças precisam ser experimentadas daqui para frente, de modo a honrar e a diferenciar-se das gerações pregressas
- Passagem de expectador da vida a ator e autor – dissociação: vida passa como um filme e não faço parte dela (divisão interna ou obediência a roteiro que deve ser seguido?)
- Nossos destinatários: o que desejo que meus descendentes levem de mim e o que devo poupá-los?
- O que falta para me transformar em ancestral inspirador para meus descendentes.



Decifrando ditados familiares, mensagens, segredos e mitos - O que isso tem a ver com minha vida hoje?

Quando pensa que boa parte de quem você é resulta do que recebeu de gerações anteriores, conclui que houve expectativas com mensagens para incentivar a sobrevivência e resolver situações que permaneceram em aberto.

Neste protocolo vamos explorar de modo mais direto o quanto do que vivemos provém de nossos antepassados. Depois de acessar esse conteúdo, podemos atualizá-lo a nossa realidade e a honrar esses mensageiros, ampliando perspectivas de integração entre passado e presente.



Em primeiro lugar, identifique quais ditados populares ou frases típicas de sua família vêm à mente: algo como:

“mais vale um pássaro na mão do que dois voando”, ou “conforme meu avô costumava dizer”...

Que mensagens circulam nessa família e que, em tom de brincadeira, muitas vezes são invocadas como observação de algo que ocorre hoje! Dê-se tempo de recordar. Se quiser, em seguida pode usar o genograma para deter-se em cada um e lembrar se há alguma frase típica dessa pessoa. À medida que vierem à mente, escreva essas frases.

Ditados familiares - Brincadeira apenas?

Depois que tiver escrito as frases, cada uma em uma linha, imagine que esse seja um roteiro de vida enviado de modo cifrado. Uma sabedoria familiar desenhada para atravessar décadas e não ser muito alterada. Ao olhar para esse material, pergunte-se:



Qual teria sido a intenção a intenção original dessas pessoas do passado ao enviar essas mensagens aos descendentes no futuro? Quais os principais lemas familiares que se construíram e ainda inspiram nossas famílias no presente?

Completando lacunas

- Se esse fosse um texto da ética familiar, de condutas a serem seguidas, o quanto é um texto completo, ou será que faltaria edição, merecendo a inclusão de mais algumas diretrizes que chegaram truncadas do passado?
- Supondo nosso sentido criativo, e se pudéssemos completar esse texto com frases que ficaram faltando, para conferir a ele uma fluidez, uma melhor legibilidade?

Impactos no presente

- Ao reconhecer que essas foram as mensagens recebidas, observe como seu corpo reage a elas. Como sua mente acolheu esse conteúdo?
- Ele foi assimilado mais por meio de crenças negativas que volta e meia ressoam na cabeça (não sou capaz, não mereço, estou em perigo), ou crenças mais positivas (mereço, cuido de mim, sou uma boa pessoa)?

Futurologia

- Como também somos atores e autores deste enredo, que tal se pudesse acrescentar alguma modificação a essas mensagens recebidas?

- Ou se quiser confirmar esse conteúdo para deixá-lo a seus descendentes, indicando o melhor jeito de se viver o futuro?
- Acrescente um P.S. a essas mensagens e decida o que fazer com o papel em que foram escritas.



Variação do protocolo

De modo intuitivo, atribua a familiares caracterizados no genograma alguns dos ditados que já se encontram em sua mente ou que aparecem espontaneamente não se sabe de onde, à medida que observa seu relacionamento com determinado familiar no genograma simplificado. Ou o contrário: enquanto em primeiro lugar olha para cada parente do genograma, qual a frase típica que poderíamos atribuir a essa pessoa? Essa é outra maneira indireta de descobrir como cada membro da família atualiza as diretrizes recebidas do passado.

- Qual desses familiares é mais obediente em relação aos preceitos familiares?
- Quem é mais rebelde?
- Onde você se situa entre esses extremos de obediência e rebeldia, e em que medida alguns de seus conflitos não resultam exatamente desse dilema entre obedecer ou transgredir essas mensagens?

● Por vezes a transgressão é apenas dificuldade de reconhecer a obediência.

Abordagens que podem contribuir para a compreensão de terapia informada pela TTT

Esfera ambiental e o estudo ACE

As experiências adversas de infância –estudo ACE (Felliti e Anda, 1998) – a mera exposição a experiências adversas parece ser suficiente para comprometer saúdes mental e física no futuro. Cuidadores traumatizados terão dificuldade de entrar em sintonia com seus descendentes, pois encontram-se empenhados na tentativa de regular suas emoções e corpos diante dessas situações difíceis.

Traumas e vivências indesejáveis: Ciclo de Experiências de Infância (Adverse Childhood Experiences - ACE)

O relatório ACE: estudo revolucionário de saúde pública feito por Felitti e Anda, em 1998 – Transformação de Potenciais de Crescimento e Sucesso em sofrimento.

O que são experiências adversas de infância? ACEs são conjuntos de exposições repetitivas a experiências traumáticas e adversas na infância, a fatores no ambiente familiar que substancialmente elevam o risco de a criança vir a sofrer de doenças sérias, crônicas, físicas e mentais quando crescer. A criança não precisa sofrer diretamente o trauma. Testemunhar já é o suficiente para provocar um comprometimento, um prejuízo futuro



À medida que o número de registros de ACES aumenta na avaliação do paciente, o comprometimento mental, físico, social e fiscal aumenta proporcionalmente.

Áreas de comprometimento possível = disfunção familiar:

- abuso de substância
- separação parental/divórcio/morte prematura
- doença mental
- violência conjugal – espancamento, comportamento criminoso
- abusos psicológico, físico e/ou sexual
- negligência: emocional, física, educacional

Variáveis adicionais: fragmentação social



Violência urbana, tráfico de drogas, pobreza extrema, migração

O eixo principal do estudo ACE: Questionário ACE – empregar com pacientes no início da terapia, mas com o devido cuidado, de modo diluído durante a fase de levantamento de história clínica.

Questionário ACE

Se afirmativo, marque 1

1. Seu pai/mãe ou outro adulto na casa frequentemente, ou muito frequentemente... lhe insultou, diminuiu ou humilhou? Ou agiu de um modo que o deixou com medo de ser machucado fisicamente?
2. Seu pai/mãe ou outro adulto na casa frequentemente, ou muito frequentemente... O empurrou, agarrou, deu um tapa ou jogou algo em você? Ou alguma vez bateu tão fortemente que deixou alguma marca ou lhe deixou ferido/a?
3. Alguma vez um adulto ou uma pessoa pelo menos 5 anos mais velha, o tocou ou acariciou ou fez com que tocasse o corpo dele/a de um modo sexual? Ou tentou ou de fato teve relação oral, anal ou vaginal com você ?
4. Com frequência ou muitas vezes sentiu que... Ninguém em sua família lhe amava ou pensava que era importante ou especial? Ou em sua família as pessoas não se cuidavam, sentiam-se próximas ou apoiavam umas às outras?



5. Com frequência ou muitas vezes sentiu... Que não tinha o suficiente para comer, tinha que usar roupas sujas e não tinha ninguém para lhe proteger? Ou seus pais estavam bêbados demais ou drogados demais para cuidar de você ou levar ao médico, caso precisasse?

6. Alguma vez já perdeu um pai/mãe biológico, padrasto/madrasta por causa de divórcio, abandono ou outro motivo?

7. Com frequência ou muitas vezes sua mãe/pai, madrasta/padrasto foi empurrada/o, agarrada/o, levou um tapa ou teve algo jogado nela/e, ou foi chutada/o, mordida/o, levou um soco ou apanhou com algo? Ou alguma vez apanhou pelo menos por alguns minutos ou foi ameaçada/o com uma arma ou faca?

8. Viveu com alguém que tinha problemas com bebida, ou usava drogas?

9. Alguém de sua casa era deprimido, mentalmente doente ou alguma vez tentou suicídio?

10. Alguma vez alguém de sua casa foi para a prisão?

Se somar os numerais, esse é seu resultado de ACES. Quanto mais elevado o escore, maiores os riscos de adoecimento na vida adulta. Para maiores detalhes sobre o estudo, favor consultar:
[Http://www.Cdc.Gov/violenceprevention/acestudy/](http://www.Cdc.Gov/violenceprevention/acestudy/)



Alguns resultados

- Mais de 17.000 pessoas fizeram parte do estudo inicial sobre ACES - a maioria delas pertencentes a classe média ou classe alta, com nível universitário da califórnia, com bons empregos e excelente sistema de saúde.
- Número substancial de americanos (quase 4 em 10) relatam ter sofrido ACES na infância e acreditam que isso teve efeito prejudicial em sua saúde posteriormente

Consequências de longo prazo de exposição a essas experiências na infância e adolescência.

Doença e fragilidade:

- maior incidência de depressão maior, suicídio, vulnerabilidade ao TEPT;
- abuso de álcool e drogas;
- doença cardíaca;
- câncer;
- doença pulmonar obstrutiva crônica;
- doenças sexualmente transmissíveis;
- transmissão transgeracional de abuso ou negligência.

Problemas sociais:

- prostituição, comportamento criminoso, desemprego;
- desabrigo;
- problemas parentais;
- alta utilização de serviços de saúde e serviços sociais;
- longevidade reduzida

FELITTIE ANDA, EM LANIUS, R, ET AL. 2010



Abuso	Mulheres	Homens	Total
Emocional	13,1	7,6	10,6
Físico	27,0	29,9	28,3
Sexual	24,7	16,0	20,7

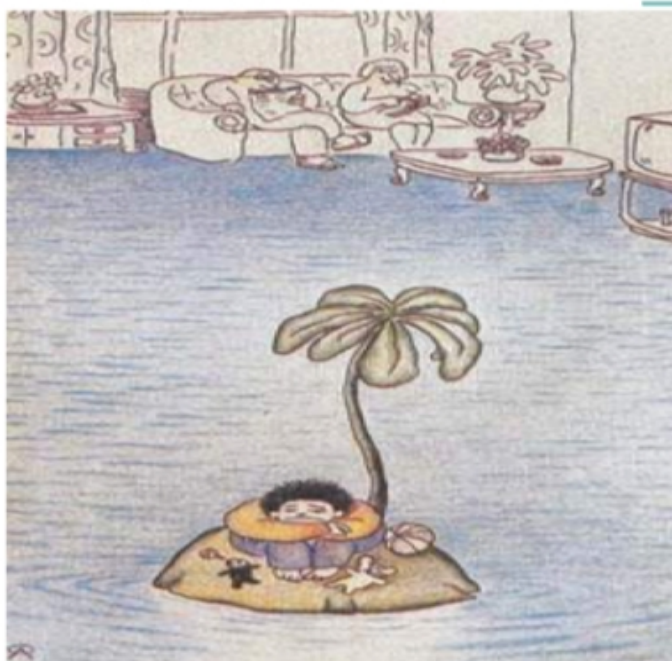
Negligência	Mulheres	Homens	Total
Emocional	16,7	12,4	14,8
Física	9,2	10,7	9,9

Disfunção familiar	Mulheres	Homens	Total
Mãe tratada violentamente	13,7	11,5	12,7
Abuso de drogas em casa	29,5	23,8	26,9
Doença Mental em casa	23,3	14,8	19,4
Divórcio dos pais	24,5	21,8	23,3
Membros encarcerados	5,2	4,1	4,7

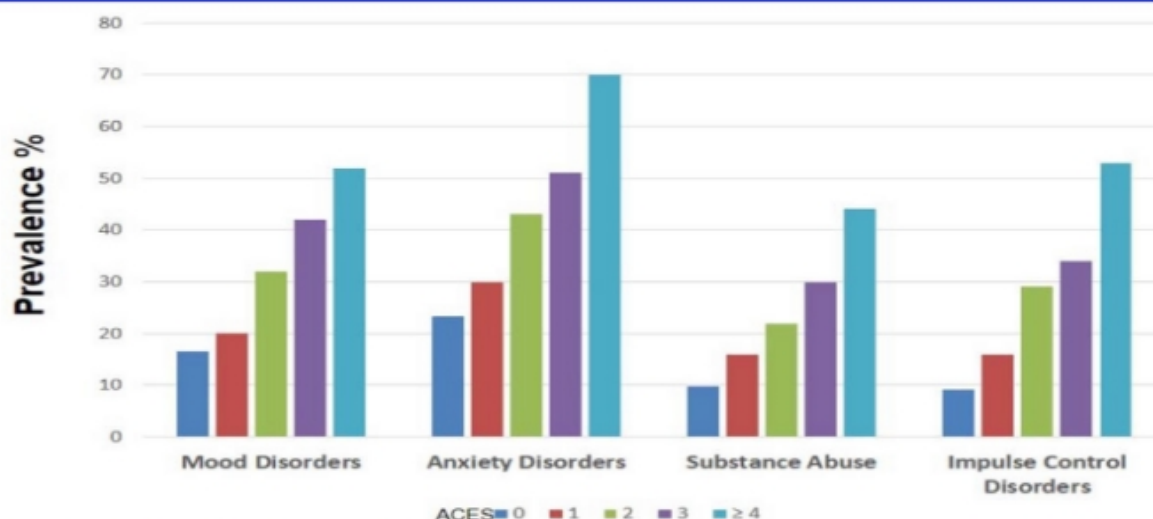
% ACES Cumulativos Estudo Original

ACES	Mulheres	Homens	Total
	N = 9.36	N = 7.970	N = 17.337
0	34,5	38	36,1
1	24,5	27,9	26,0
2	15,5	16,4	15,9
3	10,3	8,6	9,5
4 ou mais.	15,2	9,2	12,5

Somente alimentação saudável e teto para morar não são suficientes.



Cumulative ACES & Mental Health^{1,2}



¹Data from the National Comorbidity Survey-Replication Sample (NCS-R).

²Putnam, Harris, Putnam, J Traumatic Stress, 26:435-442, 2013.

CANarratives.org

Consequências de ACES

Indivíduos maltratados sofrem maior risco de vulnerabilidade ao estresse; predisposição mais elevada para pior prognóstico em doenças e tratamentos; escores mais elevados de ACES estão associados a episódios depressivos e respostas precárias a tratamento.

À medida que o número de ACES na vida da criança aumenta, eleva-se o risco para as seguintes doenças ao longo de seu ciclo vital: alcoolismo e abuso de álcool, doença pulmonar obstrutiva crônica, depressão, morte fetal, temas de qualidade de vida relacionados a saúde, uso de drogas ilícitas, doença cardíaca isquêmica e doenças do fígado.



Exposição precoce ao estresse eleva risco de TEPT no futuro, pela sensibilização a disparadores que poderiam ser estímulos neutros do ambiente - o ferimento precoce deixa marcas profundas e é mais facilmente reativado no futuro.

À medida que o resultado de ACE aumenta, também aumenta o risco de doenças, problemas sociais e emocionais:

- Com um resultado de 4 ou mais ACES, a probabilidade de doença pulmonar crônica se eleva em 390%, quando comparada com a população em geral; além disso já foram pesquisadas também incidências das seguintes enfermidades e comportamentos:
- Hepatite - 240%
- Depressão - 460%
- Suicídio - 1220%



Levantamento da história clínica dos pacientes (a partir de uma perspectiva do estudo ACE)

- ✓ Utilize o questionário ACE em versão expandida, incluídas dificuldades ligadas a violência urbana, vizinhança desfavorecida, não somente fatores diretamente individuais ocorridos no ambiente intrafamiliar.
 - ✓ Recorra a elaboração de um genograma específico para identificação de ACE em outros membros da família, caso paciente saiba.
 - ✓ Inclua levantamento da história de desenvolvimento (como foi gestação, parto, mãe teve depressão?, Quando desmamou, começou a andar, falar, ler/escrever), temas de família de origem, temas de apego (cuidadores carinhosos, distantes, excessivos?). Saúde de outros membros da família.
- Cuidado com efeito disparador do questionário – perguntar de modo diluído ao longo das sessões, especialmente se observa reação de defesa (indefinições, indiferenças, emotividade excessiva na voz ou na expressão física).

Saída da pobreza não significa libertação dela

Mudança de ambiente não significa mudança de hábitos

☛ Pode ser que pelos hábitos cotidianos consigamos chegar às origens que predispuseram a expressão de comportamentos adaptativos no passado, mas que aos poucos ficaram disfuncionais no presente



Protocolo adicional para investigação de identidade atual

- Muito de quem somos define-se por nosso nome, a palavra que mais ouvimos dos outros para interagirem conosco. Tudo vai bem se gostamos dessa sonoridade, mas para algumas pessoas o nome é fonte de aborrecimentos, mesmo se for agradável aos ouvidos dos outros. Embutido principalmente no ato de nomear encontramos uma série de histórias, conflitos e acordos.
- Ninguém recebe uma denominação impunemente como o próprio nome!
- Portanto, que tal investigarmos um pouco mais essa fonte histórica inestimável que nosso nome pode ocultar, e eventualmente revelar em termos de conflitos familiares.
- Será que é possível fazer as pazes com o próprio nome?

Protocolo do nome próprio

Em termos familiares, a escolha de um nome normalmente resulta de um processo não só de decisão consensual dos pais, mas de uma história de negociações, homenagens, amores do passado, referências à bíblia, ao cinema, à expressão de poderes intrafamiliares, etc.

- Não há nomes neutros!
- O nome é uma marca registrada
- O nome guarda um histórico individual e outro familiar. Nomes podem ser pesados de se carregar ou até mesmo traumáticos!

Nome próprio → um conjunto de memórias, um roteiro implícito que afirma alianças dentro de uma família, homenagens a vivos e mortos; acordos e narcisismos, ou ainda vinganças e banimentos.

- Nomes em Portugal e no Brasil.
- Nomes de judeus (cristãos novos)
- Mudanças de nomes – por casamento
- Nomes impostos e nomes escolhidos (sannyasin)
- Nomes de guerra (proteção contra exposição)
- Pseudônimos (evitação, proteção)
- Nomes criados – mistura de outros nomes
- Apelidos

Elaborando o nome próprio

- Comece escrevendo seu nome completo em uma folha de papel.
- Repita algumas vezes o primeiro nome em voz alta e observe a sonoridade.
- Há alguma imagem associada a essa sonoridade? Algum pensamento negativo ou positivo associado? Alguma emoção?
- Se houver, onde sente isso no corpo?
- Se tiver a possibilidade de reprocessamento, acabamos de fazer o ICES, viabilizando acesso a

conteúdo disfuncional que pode ser modificado.

- Prossiga os mesmos passos com cada nome subsequente.
- Ao finalizar, releia o nome e avalie a sonoridade.
- Observe se persiste algum desconforto no corpo. Mantenha atenção no ponto de desconforto e respire profundamente, alternando com alguma outra parte do corpo que esteja confortável, ou faça uma série de abraços de borboleta para dessensibilizar o desconforto.
- Se seu nome foi homenagem a algum ancestral, retome o genograma, agradeça por essa honra, mas mentalmente ou por escrito devolva alguma parte que reconheça não lhe pertencer, como uma tristeza ou ansiedade indevida.
- Além do nome, vamos pesquisar o que mais resiste ao tempo?



Objetos que resistem ao tempo

- Mentalmente reveja objetos de sua casa que guardam uma história familiar: normalmente trata-se de um anel passado para filhas e netas, mas pode ser também um quadro, relógio, pintura, móvel. Há algum objeto que tem transcendido o tempo e segue a família por gerações? Tente descobrir a história desse objeto. Porque permaneceu com a família?
- Se esse objeto carregasse uma mensagem de quem o enviou ao futuro, que mensagem seria essa?

TTT e desenvolvimento

Estudos sobre teoria do apego/ vinculação (attachment) corroboram relativa constância de estilos de vinculação entre crianças e seus cuidadores desde a infância até a vida adulta e a previsibilidade de repetição desses estilos de vinculação em gerações seguintes, especialmente de mães para seus filhos.

Estima-se que em casos de apego inseguro exista uma probabilidade de 75% de que os filhos dessa mãe também venham a desenvolver apego inseguro, o que sugere em termos intergeracionais maior incidência na população do que seria se fosse fruto do acaso.

Mães evitativas, por exemplo, deverão ter mais dificuldade de reconhecer as necessidades físicas e emocionais de seus filhos e de conseguir atendê-las, pois adotam postura defensiva em relação a seus filhos (cuidadores assustados)

Quando apego é seguro e os cuidadores identificam as necessidades físicas e emocionais de seus filhos



O que se transmite de uma geração para outra

1. Genética
2. Epigenética (administração de emoções, vulnerabilidade a TEPT e a certas doenças, estilo de alimentação, hábitos - fumo)
3. Comportamentos (rituais e costumes)
4. Linguagem (nome, estilos de comunicação.

Modelos de conduta



Definições de gênero

Genética e epidemiologia: estudos com gêmeos e esquizofrenia



Epigenética

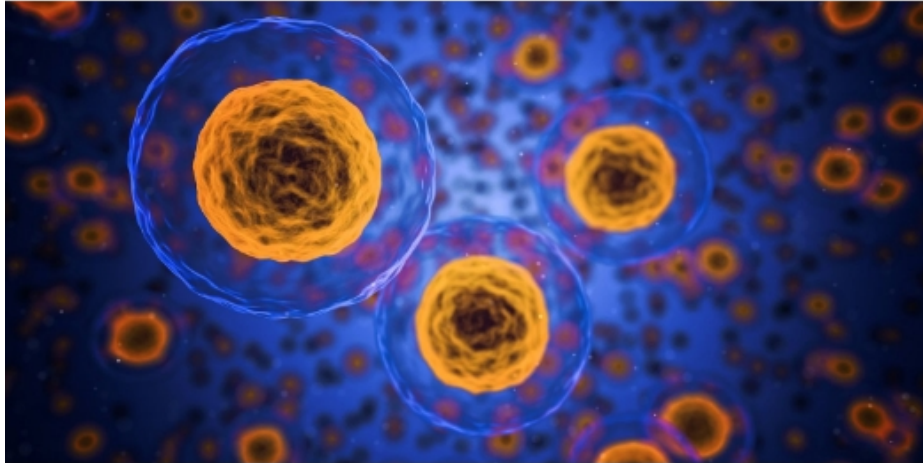


É aquilo que se encontra acima da genética, o que significa a preservação dos genes, mas o estudo de modificação de como certos aspectos genéticos se expressam em detrimento de outros, silenciados por processos químicos.

A epigenética não foi considerada à época do estudo ace, mas torna-se campo de relevância crescente para compreendermos melhor como certas informações são transmitidas de uma geração a outra.

Um exemplo prático pode ser o de uma letra de música, que seria a sequência genética: um verso conduz a outro e ao refrão, até chegar ao final. Essa é a música! No entanto, a expressão dessa letra pode ser variada. O estilo de canto pode ser interpretado no estilo de bossa nova, samba ou heavy metal. Isso faz toda a diferença, ou quase toda, porque a letra continua igual. Assim é a epigenética: a letra é fixa, mas o estilo musical pode ser reescrito.

E na psicobiologia?

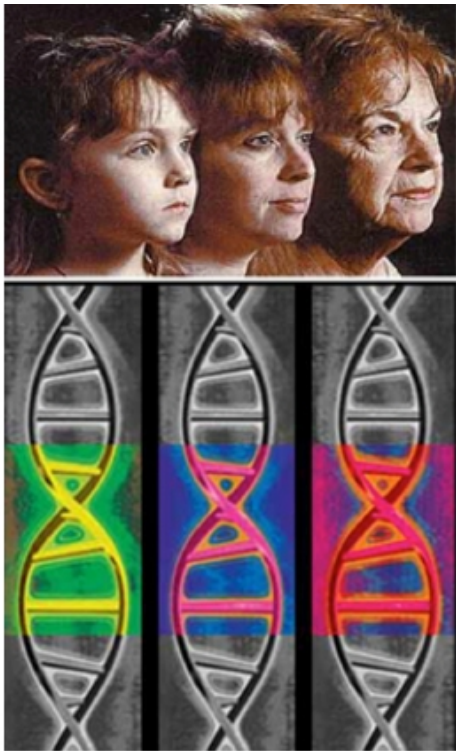


- Na biologia cada célula guarda informações integrais de todas as células do corpo, mas nos perguntamos como e porque uma célula vira neurônio, outra músculo, outra retina, outra osso, quando a informação dentro dela é a mesma? Porque a expressão é expressa (vai produzir insulina) e silenciada (não vai transmitir impulso nervoso)
- Como e por que será que algumas células se desenvolvem com certas capacidades, ao passo que em outras sua expressão genética pode, por exemplo, levá-las a produzir insulina, em vez de serem silenciadas e não transmitirem impulsos nervosos.
- E na psicologia? Será que uma depressão mais longa que um indivíduo vivenciou fica de alguma forma marcada em nível celular, e é transmitida aos filhos e netos??

Pesquisa em epigenética mostra que o ambiente emocional e social, incluindo adversidades de vida (ACE), pode (des)ligar certos genes, afetando a saúde física e mental da pessoa. O que se expressa ou fica silenciado não se restringe à estrutura do corpo e à saúde física.

O que vivenciamos ajuda a escrever uma letra de música e nossos descendentes acabam por aprender essa toada e a repetir, como uma música que não sai da cabeça, e a ter os comportamentos influenciados sem saber exatamente o porquê.

Parece que hábitos alimentares, fumo, traumas impactam a música que passamos aos filhos.



Segundo a epigenética do comportamento, as experiências traumáticas passadas de um organismo ou de seus antepassados, deixam cicatrizes moleculares que se aderem ao DNA, principalmente o que foi vivido no meio amniótico e na pré-puberdade, quando células sexuais estão em amadurecimento..

A fome holandesa

No final da 2ª guerra os nazistas impuseram cerco de restrição alimentar a Amsterdam e houve grande fome, com muitos mortos por inanição. Mais tarde foi feito estudo em larga escala para avaliar filhos de mães privadas de alimento no primeiro trimestre de gestação versus mães privadas de alimento no último trimestre de gestação que vivenciaram esse período de escassez.

Pesquisadores quiseram avaliar influência de privação de alimento no ambiente intrauterino e como isso influenciou a expressão genética de indivíduos na saúde física de longo prazo, dependendo do período em que a experiência de fome ocorreu.

Sabe-se que fetos ganham maior peso no último trimestre de gravidez. Logo, mulheres que passaram por muita fome nesse período final de gestação tiveram filhos pequenos e com baixo peso.

Passada essa fase de fome acentuada, as crianças tiveram acesso a alimentação em abundância. No entanto, permaneceram mais magras e mais baixas do que a média holandesa durante a vida toda, bem como seus filhos e netos, que também foram mais baixos e mais magros do que a média populacional. É como se tivessem ajustados para lidar com tempos de insegurança alimentar, necessitando de menos para viver.

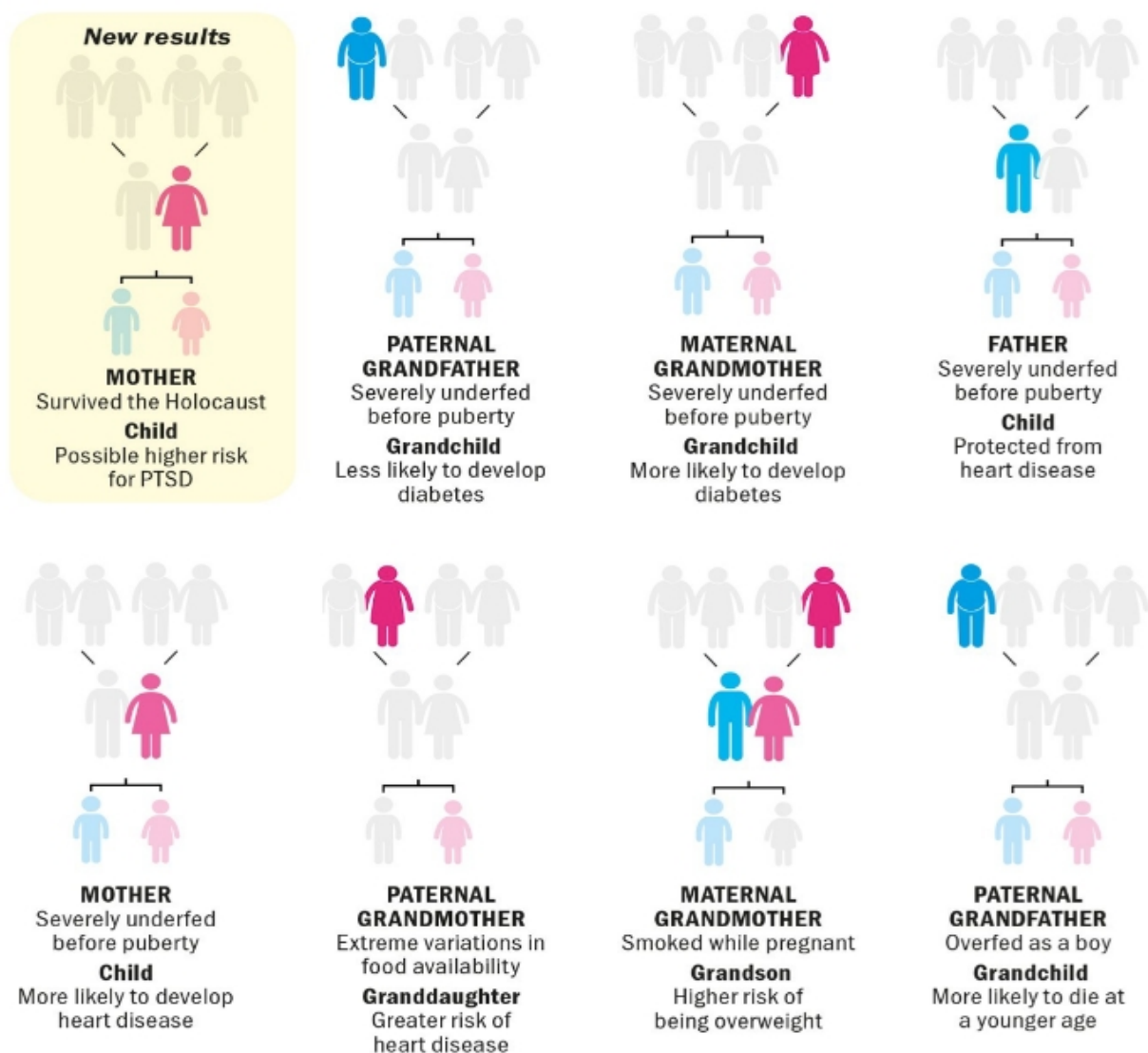
No entanto as mulheres que passaram o primeiro trimestre de gestação com muita fome, mas que no último trimestre conseguiram acesso normal a comida, tiveram filhos com peso e tamanho normais. Curiosamente, essas crianças cresceram com uma tendência a desenvolver sobrepeso e a sofrer de problemas que acompanham a obesidade, como alterações dos níveis de glicose e colesterol elevado, além de na média serem mais altas e mais gordas do que a média populacional, bem como seus filhos e netos. É como se ainda no ambiente intrauterino tivessem aprendido a armazenar toda a comida possível, depois de uma fase inicial de privação no início da gestação, ajustando-se ao ambiente.

Sobreviventes do holocausto

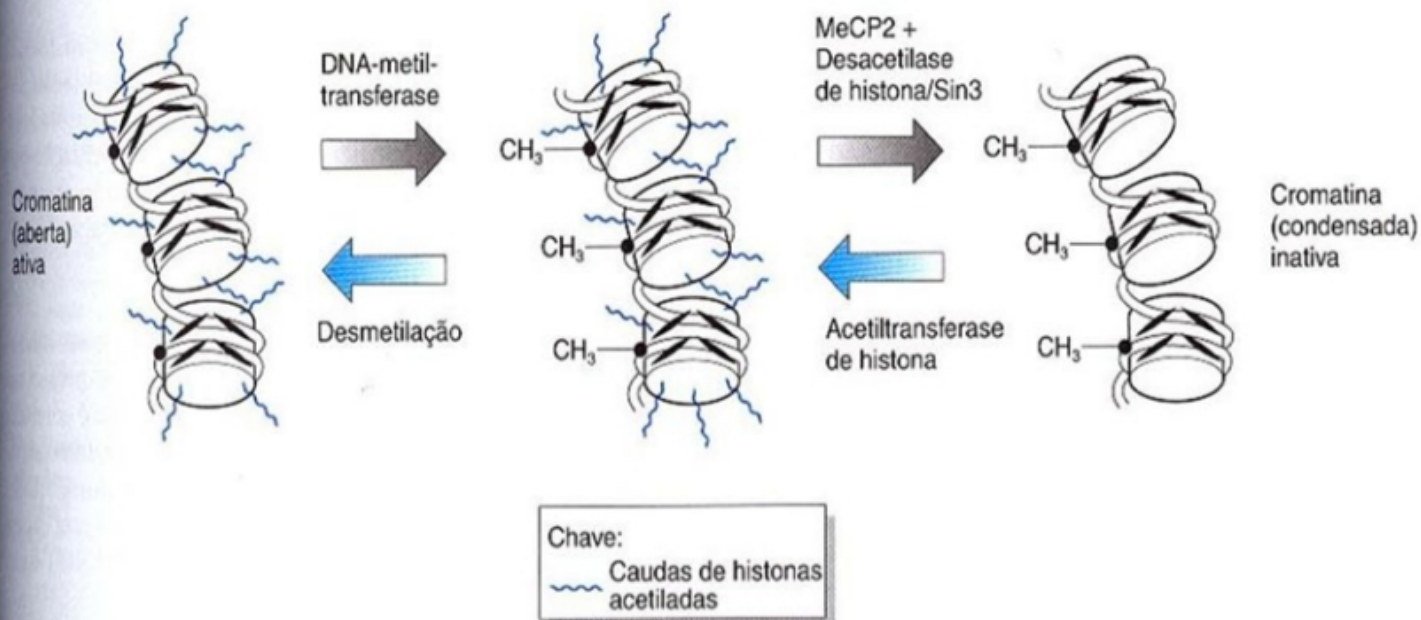
Uma série de pesquisas têm focalizado filhos e netos de sobreviventes de campos de concentração/exterminio, para identificar se o estresse agudo e continuado de seus antepassados interfere em sua maior vulnerabilidade a estresse hoje em dia (ou maior resiliência).

Dificuldades metodológicas (infinitas variáveis) podem interferir nos resultados, mas alguns resultados sugerem que sim há maior vulnerabilidade a TEPT.

Cientistas como Rachel Yehuda tentam identificar algumas dessas conexões ao longo do tempo. Segue um mapa de suas descobertas.



Metilação - Acetilação

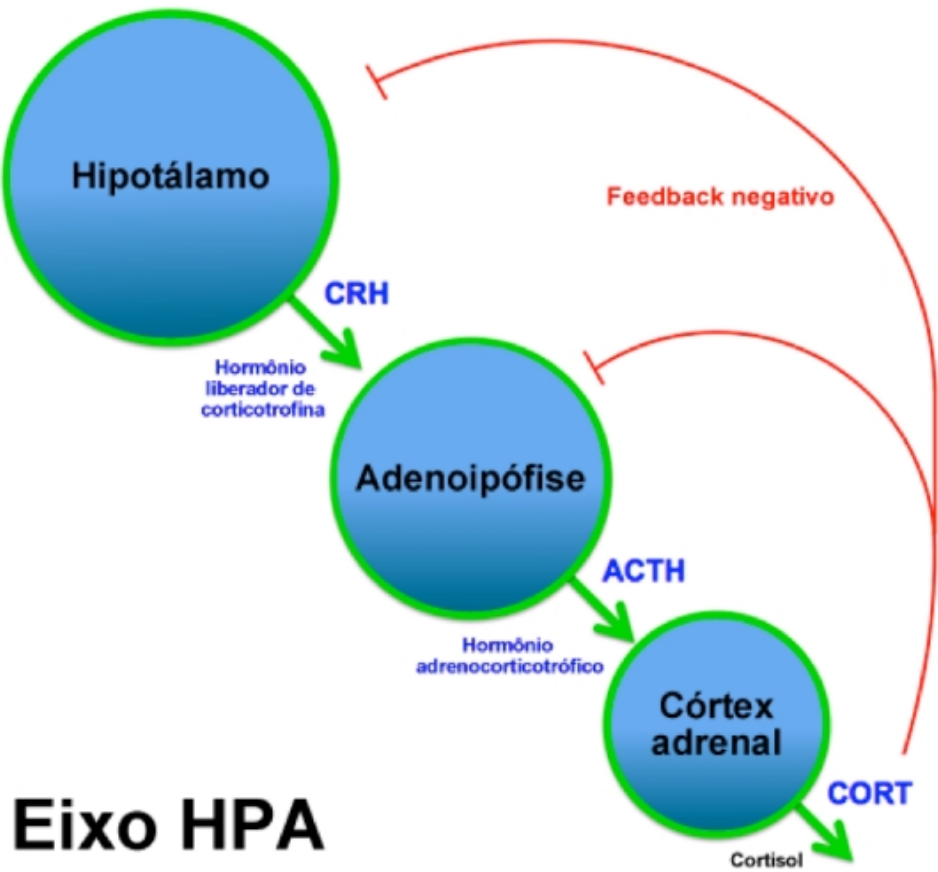


Regulação do Cortisol

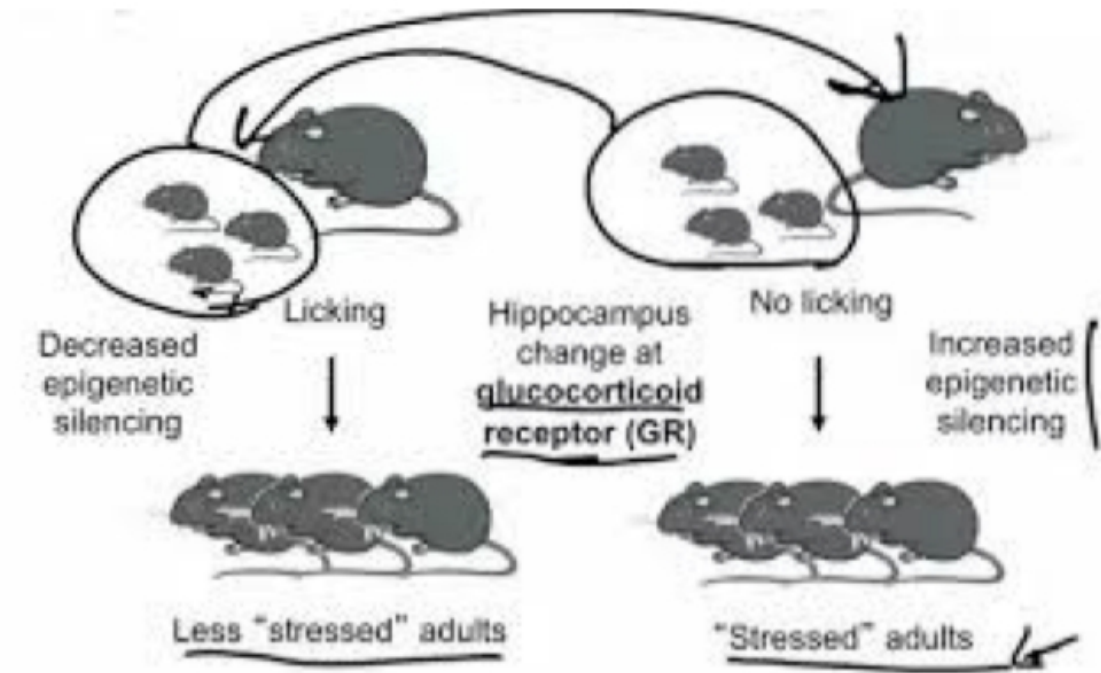
CORTISOL	
 Alto	Baixo 
<i>Dificuldade para dormir</i>	<i>Fadiga intensa (e o café é o melhor amigo)</i>
<i>Dificuldade em manter o sono</i>	<i>Imunidade baixa</i>
<i>Sente-se nervoso, porém cansado</i>	<i>Choro fácil sem grandes motivos</i>
<i>Ansioso ou estressado</i>	<i>Hipoglicemia</i>
<i>Irritabilidade</i>	<i>Pouca tolerância ao stress</i>
<i>Desejo de açúcar</i>	<i>Sonolência diurna</i>
<i>Aumento de gordura abdominal</i>	<i>Dificuldade em manter o sono</i>
<i>Lapsos de memória (distração)</i>	<i>Hipotensão</i>
<i>Problemas digestivos</i>	<i>Aumento na ingestão de sal</i>
<i>Alterações de pele (ex.: eczema)</i>	<i>Aumento de peso</i>
© dra.andrealindenberg	



Epigenética do Cortisol



Eixo HPA



Uma foto diz mais que 1000 palavras

Fotos são fonte preciosa de informação sobre o passado e sobre as relações entre as pessoas, considerando-se proximidades, distâncias, olhares, toque físico ou isolamento. Pode-se especular a partir da postura física qual a motivação, as emoções que acompanham as posições corporais.

Na foto a seguir, detenha-se por alguns minutos e tente identificar como se estruturam os relacionamentos dos parentes dessa foto, tendo em vista as informações não-verbais que a imagem proporciona.



Como está distribuído (e disputado) o poder? A hierarquia? A moça entre os pais? O menino à extrema esquerda? E a menina ao seu lado? E a menina à extrema direita? Os menores são os favoritos? Quem está mais incluído? Excluído?

Protocolo das fotos de família

Se tiver foto da própria família ou com ajuda de foto de família desconhecida, como esta anterior.

(A) Intuitivamente escolha o local da foto que ocuparia

(B) Imagine-se neste lugar

(C) quais as implicações que observa entre o lugar escolhido na foto da família e o lugar que ocupa na vida;

(D) concentre-se nas sensações físicas e emocionais. Em seguida faça algumas séries de abraço de borboleta observando como seu corpo reage e como sua mente lida com essa foto.

(E) Depois de algumas séries de abraço de borboleta, se olha novamente para a foto, confirmaria sua posição inicial ou acha que outra seria mais adequada de agora em diante?

E se retoma o genograma após este exercício?

- Como sua localização espacial interfere na maneira como se vê em relação a outros membros da família?
- Reconhece alguma mudança na maneira de observar outro parente, que inicialmente era visto de outro modo? É curioso como certos eventos familiares modificam a maneira de ver certos membros, como um patriarca que passa por uma falência, o anúncio de uma gravidez inesperada, a descoberta de que um filho tem consumido drogas e etc - e a configuração de poderes familiares sofre uma transformação definitiva, bem como a esperança de imutabilidade no status de cada um.

E quem paga essa conta? Esses débitos?



Protocolo de débitos e créditos

A partir da originalidade dos trabalhos do psiquiatra húngaro, Boszormenyi-Nagy sobre lealdades invisíveis, pensamos em como família organizam-se ao longo de gerações, tomando como referência um sistema de méritos. As ações de membros da família que trazem mérito para o conjunto familiar equivalem a créditos. Alguns exemplos são: conquistas pessoais, finalizações de projetos, superações. Já perdas, fracassos, incompletudes trazem débitos para o que seria um livro de contabilidade familiar, ao qual todos estão submetidos, mas do qual guardam pouca consciência. Decisões aparentemente pessoais sofrem influências desses registros contábeis. Todos almejam alcançar um resultado final com crédito de sobra, para vivenciar o orgulho de existir e de pertencer a esse conjunto. Nosso desempenho individual impacta o grupo familiar em diferentes gerações.

The diagram illustrates the structure of a T-account. It consists of a horizontal bar divided into two equal sections by a vertical dotted line. The left section is labeled 'Débitos' (Debits) and the right section is labeled 'Créditos' (Credits). The background of the bar is a solid teal color, and the labels are in white text.

3. Em seguida, avalie se essas recordações correspondem a débitos e/ou créditos e acrescente-as nos espaços acima.

Depois que seu trabalho de evocação, avaliação e registro de eventos familiares marcantes estiver finalizado, observe o conjunto dos débitos e créditos da tabela e avalie qual a importância de cada item, qual o valor atribuído a débitos e créditos, em uma escala subjetiva de perturbação (SUDS), que varia de zero significando nada (ou neutro), até 10 equivaler ao máximo de perturbação que possa imaginar.

Quando olha para o conjunto desse balancete, que impressão desperta? Alguma sensação física? Algum senso de aproximação ou de distanciamento?



Para quem tem formação em EMDR, ao finalizar o preenchimento do balancete, faça algumas séries de abraço de borboleta para acompanhar o que surge em sua mente.

Uma variação para além do que se encontra no balancete pode incluir ampliação para outros momentos pregressos de vida.

A partir do balancete preenchido, observe seu corpo e os pensamentos que sua mente traz à consciência, principalmente aqueles que dizem respeito a como se enxerga em sua vida atual.

Mantendo contato com essas informações, deixe sua mente flutuar de Volta ao seu passado, talvez até mesmo à sua infância e observe se em outro momento se percebeu, sentiu ou pensou em coisas parecidas ao que observa agora, mesmo se for em um momento não aparentemente relacionado à imagem desse balancete. Essas informações encontram-se guardadas em suas redes de memória.

Avalie em que medida esse passado interfere no presente e atente para as diferenças.

Depois de reprocessado o conjunto de informações que foram preenchidas no balancete, caso queira aprofundar o exercício, retorne ao balancete inicial e observe o que ocorre agora, em contraste com a reação que teve no início do exercício.

Atualize a tabela. Se for o caso. Preencha os espaços vazios com o que emergiu durante o trabalho de reconhecimento relacional entre débitos e créditos (reprocessamento dessas relações).

Os itens continuam os mesmos, com o mesmo valor de perturbação?

É comum que a maneira como avaliamos os feitos familiares ganhem novos contornos, depois de um reprocessamento. Às vezes débitos e créditos mudam de posição no balancete e contribuem para termos nova visão de nossa história familiar.

Uma variação do exercício de autoconhecimento pode ser a escolha de um item isolado, como um débito ou um crédito, em vez de o conjunto inteiro. O que deve prontificar sua escolha é o nível de perturbação (SUD) associado ao item.

E agora, que tal dar mais uma olhada em seu genograma e observar se a maneira como enxerga as relações entre os familiares se mantém.

Se pensarmos que nossas escolhas, nosso caminho sofre influências dos méritos e deméritos familiares, como avalia que essa conta encontra-se hoje – tendendo mais ao crédito ou ao débito. De que modo suas decisões podem interferir nesse fechamento do balancete?



Considere suas atividades, suas motivações e o que considera ser sua missão de vida em geral. De que modo essas escolhas podem contribuir para atualizar o resultado do balancete? Falta muito para ao menos zerar a conta e créditos compensarem os débitos? Ou quem sabe já existem créditos suficientes para que se possa desfrutar do empenho dos antepassados e de ter orgulho deles?

Como esse livro contábil segue de geração em geração, que balanço deseja passar à geração seguinte? Para seus descendentes? Como deseja ser lembrado?

E se suas decisões não forem compatíveis com o que se espera de você? Se decide divergir das expectativas atribuídas pela família, ou pela comunidade em que se encontra?

Protocolo de entrelaçamento das duas mãos



Quando pensa em sua família e naquelas pessoas que são típicas de uma família, como por exemplo: o inteligente, o bem-sucedido, o palhaço, o fracassado, o baú de lembranças, etc... Qual estereótipo é atribuído ou assumido por você? Qual o papel desempenhado (in)voluntariamente? O quanto desse papel é atribuído e você se identifica com ele, ou sente que aquilo que os outros enxergam em você não corresponde a quem no fundo se sente? Que há uma incompatibilidade entre papel atribuído e papel desempenhado? E se pudéssemos explorar a incompatibilidade dessas expectativas?

Escolha uma das mãos para representar o que a família lhe atribui a e na outra mão como se percebe. Apenas observe as diferenças entre as mãos: seu peso, como seu corpo reage.

Assim como em uma corrida de revezamento, um bastão foi passado com expectativas de que você siga com essa corrida. Observe como esse conteúdo encontra-se assimilado e se existe uma identificação com o que foi delegado. Se houver algum tipo de desgosto come essas expectativas, isso não quer necessariamente dizer falta de identificação com a missão atribuída. Às vezes, pelo contrário.

Apenas observe ambas as mãos e como seu corpo reage. Respire fundo. Movimente os pés alternadamente no chão, como se estivesse caminhando no lugar. À medida que percorre esse trajeto imaginário, com a caminhada de revezamento, veja como as mãos reagem. Se nada aparentemente ocorre, tudo bem. Cada um tem seu tempo.

Este protocolo ajuda a pessoa a delinear a diferença entre a maneira como percebe seu “self verdadeiro” e o que é fruto de uma projeção familiar, generalizada e imprecisa, que demanda obediência a esses comandos sutis. Alguns desses podem ser construtivos e trazer uma estruturação para a identidade, como o que ocorre em certas escolhas profissionais.

Ao contrastar as posições vividas internamente e atribuídas externamente, procuramos encontrar, um jeito de ser mais auto centrado, mais autônomo e orientado para o presente, do que sujeito às demandas do passado, ou voltado excessivamente para o julgamento dos outros.

Este protocolo pode ser empregado para aprofundamento de atribuições não somente familiares, mas também sociais mais amplas: homens/ mulheres são assim, loiras são desse outro jeito, carecas são desse jeito, gordos/ magros etc...

Respire fundo e observe as mãos novamente. Veja como o corpo reage depois de ter se movimentado por esse caminho.

Tal mãe, tal filha / Tal pai, tal filho



Trabalhando com requisitos de escolhas profissionais e formação de identidade

O protocolo das duas mãos também pode ser empregado para contrastar profissões dos progenitores com escolhas profissionais dos filhos. Aqui encaixa-se a tríade:

- 1.O que nos foi dado (valores, recursos habilidades, experiência),
- 2.As expectativas que acompanharam essa entrega (cobranças); e
- 3.Como assumimos aquilo que foi recebido do outro, ou encaramos como se fosse algo original nosso.

Escolhas ou imposições profissionais - um passo além?



Veja se consegue lembrar-se do momento em que tomou a decisão de seguir o caminho laboral (ou a decisão de não seguir). Preste atenção a essa criança ou adolescente naquela situação.

Às vezes a decisão de estudar medicina, por exemplo, ocorre com a impotência diante de um falecimento familiar e a fantasia de salvamento.

O que essa parte interior (criança ou adolescente) tem a dizer sobre essa decisão de escolha e o que o paciente adulto tem a responder?

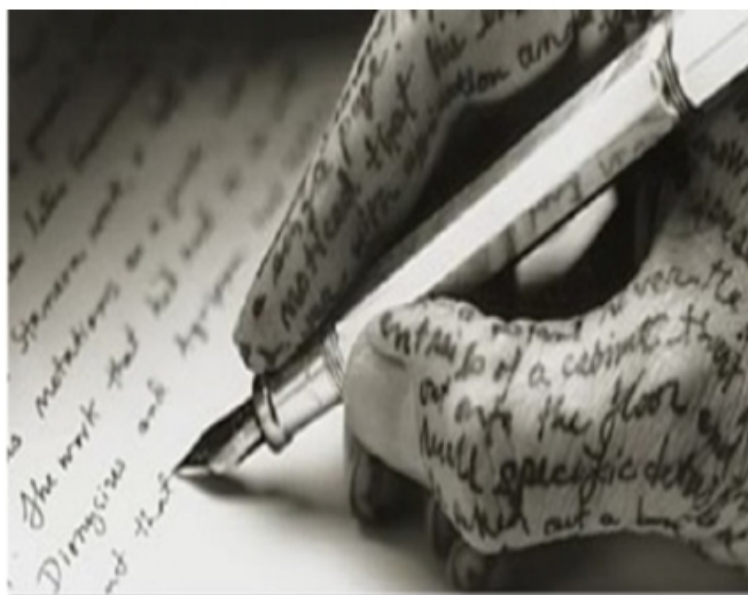
Agora que consegue observar essa criança interior, tente identificar do que é que ela necessita/ ou tente esclarecer com ela o que aconteceu para essa tomada de decisão.

Convide essa criança ou adolescente para assistir a um filme. Assistam em conjunto o curta-metragem que mostra o caminho que já foi percorrido como fruto dessa escolha.

Observe atentamente como ambos reagem ao assistir esse filme mental, principalmente como eram as expectativas iniciais e como as coisas são hoje. Pode ser que estejamos diante de promessas de infâncias que ficaram defasadas com a passagem do tempo. Pode ser que haja arrependimento pela escolha, mas pode ser que haja agradecimento (que talvez sequer tenham sido feitos)

No protocolo a seguir, vamos ver como agradecer pelo recebido ou devolver o que não nos pertence.

Carta para retratamento de assuntos relacionais em aberto - homenagem ou devolução (fechamento de relacionamentos em aberto) – baseado no protocolo de Hélène Delluci



A partir de um enfoque narrativo, abrem-se perspectivas de concretização de conteúdo mais abstrato. A escrita estruturada possibilita a exploração de temas potencialmente emotivos que são mantidos dentro de uma janela de tolerância emocional estreita, com reações mais contidas ou mais produtivas, permitindo uma finalização de assuntos pendentes entre gerações.

Essa pendência refere-se ao que falta ocorrer para formalizar o que precisa ser dito, para que o assunto possa descansar em paz.

Pede-se para que o paciente escreva um texto em que aquilo que precisa ser dito possa ser dito. Pode ser um agradecimento que não encontrou momento certo de ocorrer, e que muitas vezes faz falta a quem nunca o recebeu. Pode ser também algo que até hoje nunca pôde ser falado, mas quem sabe esta seja a oportunidade de fazê-lo por escrito, com a emoção na medida certa.

O ideal é que o material seja escrito na sala de espera ou durante a sessão, para preservar a emoção.

“Agora que finalizou o texto, quero pedir para que leia a carta inteira em voz alta, no ritmo que achar conveniente.”

Se perceber que emerge uma emoção ou uma sensação física mais intensa e que pode interferir na comunicação desta mensagem, vamos parar a leitura. Em seguida, faça o abraço de borboleta para um pouco de dessensibilização.

Enquanto isso, preste atenção o que emerge em seu corpo. Prosseguimos com a estimulação até que tudo se acalme novamente.

Quando isso acontecer, retorne à carta, de volta à frase imediatamente anterior àquela que provocou o aparecimento das emoções e das sensações físicas.

Retome a leitura até que a próxima emoção surja e façamos nova parada. Seguimos adiante dessa maneira até chegarmos ao fim da carta.

Pode ser que eu (terapeuta) interrompa sua leitura para perguntar o que sente e onde sente no corpo.

Seguimos com esse procedimento até que consiga ler a carta em sua íntegra, com tranquilidade.”



Em sua leitura final, quero que possa incluir palavras e observações que não foram originalmente escritas, e que possa modificar o final, caso sinta vontade.

Opção para devolver algo indevido

Para devolução de algo indevido, como uma tristeza / culpa / raiva que não me pertence, pode-se pedir a inclusão do seguinte parágrafo: “enquanto trabalhava minhas coisas, percebi que carrego coisas que não me pertencem e como isso não me pertence, eu devolvo a você, que pode devolver isso a quem pertence, ou fazer o que julgar melhor com isso. Já carreguei essas coisas por tempo suficiente para te proteger desse conteúdo, mas agora sei que não adianta porque são suas. Vou ficar somente com a minha parte”

Também nesta releitura pode-se pedir para paciente acrescentar um P.S. ao término do texto, ou incluir algo que não esteja escrito, mas que na releitura ganha sentido que não existia quando da escrita inicial.

Trauma Transgeracional (TT)

TT → são feridas relacionais: as pessoas se ferem porque estão relacionadas

TT → agem como memórias de fomento, alimentando queixa do presente, enquanto se trabalha memórias do passado:
Perturbação da escala SUD se reduz pouco ou nada,
Disparadores não ficam neutros,
Evento patogênico primeiro não se encontra na vida do paciente.

TT → são alvos pequenos: uma vez que tenham sido descobertos, podem ser compreendidos e integrados (processados) facilmente

Em outros casos podem ser traumas comunitários ou sociais e seu reprocessamento se complica pela falta de um apoio simbolizador.

Homenagem à mãe– 10 anos para fazer este quadro a partir de uma foto– o que a imagem revela?



Arshile Gorky

b. 1904; Khorgom, Armenia
d. 1948; Sherman, CT

The Artist and His Mother, 1926–c. 1936
Oil on canvas

Gift of Julien Levy for Maro and Natasha Gorky in memory of their father 50.17

Arshile Gorky based this portrait of himself and his mother on a photograph taken in his native Armenia in 1912, when he was eight years old. Three years later, during the Ottoman Turk campaign of ethnic cleansing against the Armenians, Gorky, his mother, and his younger sister all survived a death march. But his mother never recovered her health. She died in 1919 from starvation—one of the estimated one million to one and a half million victims of what is now widely held to be the Armenian genocide. The following year, at the age of fifteen, Gorky emigrated to the United States with his sister. As he established his career as an artist, he became preoccupied with the photograph. This painting, made over a span of ten years, does not attempt to reproduce the camera's image precisely but instead reduces it to broad areas of muted, softly brushed color. The masklike faces and undefined hands of the figures at once suggest their loss of physical connection and the difficulty of accessing memories over time.

Sintomas de TT

Sintomas de TT aparecem aparentemente sem conexão com trauma ou sentido evidente



o conteúdo explícito encontra-se desconectado da memória implícita e os sintomas atuais;



Somatizações: ex. Medo hipocondríaco pelas crianças, ansiedades inexplicáveis de abandono pelo cônjuge: TT medo repentino de morte de um dos filhos (quando o pai era criança, sua irmã morreu – idades semelhantes às dos filhos hoje); ideação suicida – pai morreu na idade que paciente tem hoje – ausência de modelo de como prosseguir a vida, de envelhecer;

- 
- ✓ Emoções exageradas, ex. Uma mãe responsável e cuidadosa que sente “mais raiva do que deveria com um dos filhos” : TT sobre avó que morreu ao dar à luz a um dos progenitores do paciente – paciente visto indiretamente como assassino da avó. Ódio passado para geração seguinte + dor crônica.
 - ✓ Flashbackse percepções alucinatórias, ex. Desenhos de esqueletos feitos por uma criança de 11 anos, sentir-se enclausurado em espaço confinado,
 - ✓ Disparadores aparecendo repentinamente ex. “Lembranças sem sentido, empatia excessiva por problemas que não viveu, por filmes e músicas”
 - ✓ Segredos de família
 - ✓ Fracasso repetido entre pais e filhos, ao passo que avós e netos se sentem mais próximos – processo de compensação de culpas – contabilidade familiar
 - ✓ Fobia de impulsos: medo paralisante de machucar outros quando não há sinais de agressão.
 - ✓ Crianças percebidas como perigosas pelos ascendentes
 - ✓ Tratamento muito diferenciado entre os filhos
 - ✓ Hot spots: hiper-responsividade em relacionamentos familiares: emoção excessiva, embaralhamento ou indiferenciação, comportamento intrusivos, conflitos continuados e irresolúveis, dor que não melhora com medicação.

- ✓ Cold spots: hiporresponsividade em relacionamentos na família: ausência de emoção (gelos), ausência ou fracasso de empatia (impiedade, falta de perdão), rupturas e banimentos, ausência de narrativa «não nos falamos», segredos, uma regra de «não se fazer perguntas», assuntos proibidos, pessoas proibidas ...
- ✓ Quando partes emocionais da personalidade imitam um perpetrador

Busca pelo relacionamento chave: como?

Investigar possibilidade de TT em fase 1, durante estabelecimento do plano de sequência de alvos

“Você conhece alguma outra pessoa na família que poderia ter sido confrontada com este problema ou outro semelhante?”

“Alguém na família que tenha reações/ respostas/ transtornos semelhantes aos seus?”

Se houve violência familiar ou comportamento negligente dos pais: “Onde/quando soube disso?”

Ao pesquisar pelo genograma

Hotspots – pontos quentes

Coldspots – pontos frios

Pontos indefinidos/enigmáticos

Usando flutuar ao passado de somatização, dores, angústia, pânico (expressões do terror sem palavras), disparadores, quando ocorreram?



Obrigado!



ESPAÇO DA
MENTE

Esse conteúdo foi produzido pelo Dr.
André M Monteiro. Reprodução e
Venda proibidas. Todos os direitos
reservados.