

O futuro dos sobreviventes: trauma vs resiliência

Falta de luz, passagens estreitas e imersão na água, três elementos ansiogênicos que precisam ser enfrentados por quilômetros até alcançar a liberdade. Um percurso difícil que surge como opção aos jovens presos na gruta após dias de fome e incertezas. O resgate dos jovens tailandeses nos leva a pensar no futuro dos sobreviventes, o quanto tais acontecimentos podem afetar, por exemplo, o desenvolvimento dessas crianças e adolescentes. Serão sobreviventes? Resilientes? Essa experiência os conduzirá à sublimação? Irão apresentar sintomas de stress pós-traumático?

Obviamente esses jovens enfrentaram uma experiência extrema e inesperada, mas isso não é determinante de psicopatologia. Afinal, quem nunca se surpreendeu ao ler uma biografia que conta uma história de guerra, de tortura de uma pessoa que conseguiu fazer de um olhar, de uma frase ou de uma situação um degrau para o seu desenvolvimento? O próprio psicanalista Boris Cyrulnik, considerado ‘o pai da resiliência’, fugiu de uma prisão nazi, viveu anos de orfanato em orfanato e, ao contrário do que muitos poderiam imaginar, conseguiu transformar a sua dor na sua motivação para viver. A sua resiliência veio das pessoas, dos livros e do seu desporto favorito, o rugby.

Mas como uma pessoa pode se recuperar após um acontecimento que a coloca à prova, que a faz sofrer como nunca imaginou? Esse é um processo que depende de diversos fatores: começando pela techedura de laços afetivos na primeira infância; o tipo de apego disponível no ambiente familiar; o suporte recebido, e percebido, antes, durante e após o acontecimento; e até mesmo o modo como a sua sociedade e cultura encaram as vítimas. Portanto, mais do que o acontecimento, é a representação que se faz dele que influencia o estabelecimento do trauma psicológico. Nesse sentido, a representação do que aconteceu com uma criança depende, em grande parte, da forma como as figuras de apego irão traduzir o evento. O modo como a família lida com a situação pode acalmar ou afligir ainda mais a criança ferida.

E se a representação do acontecimento é a principal responsável pelo estabelecimento do trauma, podemos dizer então que a resiliência é o processo de reconstrução do sujeito, que se dá através da transformação da representação que ele tem do seu trauma. Reconhecendo isso, é fundamental que a criança/adolescente possa atribuir sentido ao evento, sendo esse processo facilitado, por exemplo, pelo ato de narrar. A tendência que temos em relatar o que nos

aconteceu constitui um fator de resiliência, já que relatamos para dar sentido e atribuímos sentido para tentar lidar com o ocorrido. A expressão é a oportunidade da criança/adolescente de encarar o evento traumatizante e integrá-lo na sua história. Portanto, mesmo quando o sujeito não teve uma história pré-traumática que o ajudou a desenvolver formas de lidar com as adversidades, se ele encontrar apoio durante ou após o evento difícil, poderá iniciar um processo de resiliência.

Essa reflexão sobre trauma vs resiliência serve para deixarmos de pensar nas situações potencialmente traumáticas como determinantes de problemas emocionais, ou mesmo patologias, e compreendermos que tanto o estabelecimento do trauma psicológico como o processo de resiliência dependem de uma série de elementos. São eles: primeiras relações, estilo de apego, temperamento, tipo de evento enfrentado, suporte social, oportunidade de realizar uma psicoterapia ou de encontrar meios de expressão do sofrimento numa dimensão social ou cultural.

É importante destacar que resiliência não é algo dado, estático, uma capacidade ou habilidade que as pessoas têm ou não têm. Trata-se de um processo, algo que pode ser desenvolvido, aprimorado ou reduzido. Essa compreensão da resiliência como um processo propicia olhar o sujeito como um ser em desenvolvimento, alguém capaz de se reinventar e reelaborar o mundo à sua volta. Tal entendimento do conceito serve para desconstruir a ideia de que existem casos perdidos e reforçar a necessidade de projetos que invistam não só no atendimento da população, mas que promovam espaços socioculturais para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade se desenvolverem. Quando se fala em oferecer espaço para o desenvolvimento refere-se a criação de oportunidade de meios de interação, aprendizagem e expressão, necessários para a prevenção e promoção da saúde mental. Aprender a comunicar e comunicar-se, interagir e conhecer o mundo permite à criança adquirir recursos internos de resiliência, a ser capaz de interpretar os acontecimentos e a buscar soluções para seus problemas. Como diz Cyrulnik, “o trauma destrói, é sua definição. E a resiliência, que permite recomeçar a viver, associa o sofrimento ao prazer de triunfar sobre ele. Curiosa dupla!”

Por Joana Proença Becker

Investigadora do Centro de Trauma/CES-UC