

PSICOLOGIA: O QUE É O TRAUMA PSICOLÓGICO?

**Luiz Tadeu Martins de Oliveira*

A palavra “trauma” em sua raiz etimológica grega significa lesão causada por um agente externo. Hoje, trauma ainda está ligado ao significado de ferida. Considera-se ocorrência de um trauma, de uma ferida quando as defesas psicológicas naturais são transgredidas.

Defesas psicológicas são aprendizagens desejáveis, formas de pensar de superação de um problema ou dor, recursos construídos pela pessoa, tais como gostares, hobbies, saberes, superações de dificuldades passadas, crenças, valores afetivos e morais, mudanças adquiridas no pensar que geram mudanças na forma de lidar com o mundo. Em situações de dor acerba tais defesas e recursos psicológicos podem não ser suficientes.

Autores afirmam que a maioria de nós vivenciou ou vivenciará pelo menos uma experiência passível de causar trauma psicológico. É bom lembrar, que eventos estressores em si não levam obrigatoriamente à manifestação de traumas psicológicos, pois experiências intensas disparam efeitos variáveis de acordo com as defesas e recursos psicológicos de cada pessoa. Um mesmo evento, acidente de trânsito ou aéreo serão percebidos, interpretados, lidos diferentemente pelas mesmas pessoas que estavam no momento do evento.

Há que se frisar o papel de uma função mental superior, a memória. Grosso modo, conceitua-se memória como a capacidade de organizar e reconstruir as experiências e impressões passadas a serviço de necessidades, temores e interesses atuais, ou a capacidade de alterar o comportamento em função de experiências anteriores.

Utilizando-se do conceito de memória juntamente com o de trauma acima exposto, temos então o de “memória traumática” como um dos sintomas centrais decorrentes do trauma psicológico, da lesão ou ferida às defesas psicológicas.

A memória traumática vem carregada de imagens, emoções dos eventos traumáticos do passado revividos no momento atual, por intermédio de sintomas, tais sejam: Comprometimentos cognitivos (confusão mental, desorientação temporal, dificuldade de concentração e de tomada de decisões, dificuldade de expressar pensamentos, diminuição na percepção, incredulidade e descrença, pensamentos intrusos/indesejados, perturbações de memória, pesadelos, aumento de preocupações). Comprometimentos emocionais (ansiedade, apreensão, culpa, desamparo, desesperança, desespero, irritabilidade, negação, pânico, raiva, tristeza). Comprometimentos físicos (abuso de drogas, alterações cardiovasculares, arrepios, estado de alerta e hiperatividade, fadiga, fraqueza, insônia, perda da energia sexual, do apetite ou compulsões, somatizações como dor de cabeça, desconfortos gástricos, diarreia, dor de estômago, náusea). Comprometimentos interpessoais (aumento de conflitos nos relacionais sociais como pouca paciência em filas, no trânsito etc, isolamento, perturbações familiares, prejuízo do desempenho profissional, recusa ou dificuldade em seguir regras ou ordens).

A lembrança específica de memória traumática de episódios ocorridos em condições extremas de estresse pode disparar formação de padrões defensivos de comportamento (medos exagerados em situações que não mais oferecem riscos), que não são mais apropriados ao momento atual, contribuindo com alterações ao equilíbrio psicológico, biológico e social de uma pessoa.

Finalmente, deixo pequena reflexão de Fernando Pessoa: (...) Pedras no caminho? Guardo-as todas, um dia vou construir um castelo...”

***PSICÓLOGO CLÍNICO**

Propsiq (Psicopatologia)-

Programa de Atualização em Psiquiatria pela Associação Brasileira de
Psiquiatria)

HIPNOTERAPEUTA ERICKSONIANO EDUCATIVO

Instituto Milton Erickson de Campo Grande MS/SP

Reconhecidos pela Fundação Milton Erickson de Phoenix/Arizona - EUA

PSICOLOGIA INTEGRAL E BIOPSIKOLOGIA

Instituto Visão Futuro - Porangaba SP

PROF UNIV ESTADUAL DO MS

Psicologia Jurídica/Relações Interpessoais

CRP 14/44122

Fone Com: 06792395747

Email: luiztadeumartins@hotmail.com