

Traumas de infância e as suas consequências na vida adulta

A hipnoterapeuta dos portugueses



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 40 milhões de pessoas com idade inferior a 15 anos são vítimas, todos os anos, de violência e privações em todo o mundo.

30% a 60% dos maus tratos acontecem no seio familiar. Cerca de quatro milhões de adolescentes foram vítimas de violência grave e nove milhões testemunharam atos de violência. Anualmente, a cada doze alunos do liceu, um é ameaçado com uma arma ou até mesmo ferido. (Fonte: *National Center for Children Exposed to Violence – U.S.A.*).

Caso Clínico

Elisabete Santos teve uma infância traumática por causa dos maus-tratos da mãe, que nunca lhe demonstrou amor. A avó paterna, que já faleceu, foi para Elisabete a mãe que nunca teve. Desde a morte da avó que Elisabete entrou em depressão. A ansiedade aumentou e os pesadelos atormentavam-na. Para agravar todo este quadro, os ataques de pânico também começaram a assombrá-la. Elisabete acredita que a sua terrível infância em conjunto com o facto de nunca se sentir amada pela progenitora lhe deixou

traumas que tem de resolver. Por essa razão pediu ajuda à Dra. Rosa Basto.

“Nunca sabia como é que a minha mãe ia acordar e como seria o meu dia.” Elisabete sente nunca ter tido o amor da mãe, porque não foi uma filha desejada. “A minha mãe engravidou ainda muito jovem e foi sempre uma gravidez indesejada. Eu tinha oito anos de idade e a minha mãe batia-me quase todos os dias. Recordo-me que uma tia, que vivia na Suíça, nos trouxe chocolates suíços. Comi os meus e os outros todos, e

nesse dia ela deu-me uma das tarefas mais violentas. A minha mãe batia-me na cara, no corpo... Puxava-me os cabelos..." Elisabete também recorda o dia em que a mãe lhe arrancou das mãos uns paninhos de renda que estava a fazer. "Começou a discutir comigo, tirou-me os paninhos de renda e atirou-os para a lareira. Vi-os serem destruídos pelo fogo." Mas não satisfeita ainda bateu na filha, até que a avó paterna interveio. "Ela também me chamava nomes feios, que não se chamam a ninguém." Tanto Elisabete, como o seu pai, tentavam passar o máximo de tempo fora de casa para fugir a este mau ambiente. Elisabete conta ainda que a mãe terá agredido, uma vez, o marido com tesouras. "Quando o meu pai chegou a casa tinha na porta um papel a dizer 'cão'. Eu abri a porta e assim que ele entrou, ela atirou-lhe tesouras ao peito. O meu pai acabou por sair de casa quando eu tinha 17 anos. Ele aguentou esta relação durante tanto tempo, por minha causa e pela minha avó." Nesta altura tudo piorou para Elisabete. "Com a saída de casa do meu pai, a minha mãe ficou mais violenta e revoltada. E apesar de eu já ter 17 anos, ela continuava a bater-me."

O pior foi quando Elisabete começou a encontrar cabelos e outras coisas estranhas na comida que a mãe lhe dava. "Um dia saí do ginásio e fui para casa jantar, já tinha uns 18 anos. Reparei que a comida tinha muitos cabelos e que tinha um sabor desagradável. Disse à minha mãe e ela começou a dizer que eu era mal-educada. Deduzi que me colocava algo na comida. Resolvi procurar nas coisas dela algo que o justificasse, porque ao questioná-la acabava por sofrer maus-tratos. Foi então que encontrei produtos escondidos entre as roupas dela. Ervas e pós. Contei à minha tia, que foi a uma ervanária para saber mais sobre esses produtos, e chegou à conclusão que eram para me fazer mal. A minha tia confrontou-a e ameaçou-a dizendo que iria à polícia. Ela acabou por confessar que colocava aquilo na comida para eu não gostar do meu pai e sim dela."

A mãe de Elisabete saiu de casa por essa altura e Elisabete teve, finalmente, paz, porque ficou a viver sozinha com a avó. "Passado algum tempo voltei a ter contato com ela. Conheceu um senhor, com o qual ainda hoje está casada. Cheguei à conclusão de que ela não gostava mesmo de mim. Já não me batia, mas dava-me maus-tratos psicológicos. Decidi afastar-me de vez."

A avó paterna era, na realidade, a figura materna que Elisabete tinha. "A minha avó sempre me protegeu. Vivi com ela até aos 26 anos. Depois adoeceu, esteve internada, e a sua saúde começou a agravar-se cada vez mais. Eu não queria acreditar. Para mim, a minha avó era eterna. Era a mãe que eu não tive. Com 85 anos, a minha avó faleceu com um AVC. Foi um tormento, porque não consegui despedir-me e hoje

arrependo-me por não ter ficado com ela até morrer. Sinto que a minha avó lutou contra a morte, enquanto esperava que eu chegasse ao hospital. Choro todos os dias por causa disso. Já se passaram 12 anos, mas ainda tenho remorsos." Foi após a morte da avó que Elisabete começou a sofrer de depressão, da qual nunca mais se livrou. Mesmo com a ajuda do psiquiatra, tem sempre recaídas. Com a perda da avó, Elisabete sentiu ainda mais a falta de uma mãe e o seu pensamento passou a focar-se mais na progenitora, com quem hoje em dia não tem contato.

Desde os 23 anos que Elisabete não tem qualquer relacionamento com a mãe. Durante todos estes anos foram poucas as vezes em que esteve na sua presença. Uma dessas vezes foi no Tribunal, por causa da partilha da casa de família, que acabou por ser vendida, e a última vez foi quando se cruzaram num hipermercado. "Encontrei a minha mãe no hipermercado. Ela esteve ao meu lado na charcutaria e fez de conta que não me conhecia." Com 31 anos, a sua vida deu uma reviravolta. Elisabete conheceu o marido, com quem se casou há cinco anos. Há três anos que o casal quer ter filhos, sonho que ainda não se concretizou. Elisabete engravidou, mas sofreu um aborto espontâneo, porque o feto não estava a desenvolver-se. "Logo que foi possível voltámos a tentar, mas não conseguimos e já lá vão dois anos e meio. Os médicos dizem que está tudo bem connosco e que o único obstáculo é a ansiedade que sinto."

Apesar de ter encontrado o amor, há algo que não a deixa ser feliz. Em vez de melhorar, Elisabete tem vindo a piorar. Em fevereiro passado teve ataques de pânico. "Tive o último ataque de pânico no passado dia 7 de julho deste ano, um ataque diferente e muito mais forte. A partir desse dia, não voltei a ser a mesma ... Deixei de conseguir dormir e de ter vontade para fazer seja o que for. Só penso que ando aqui a fazer sofrer quem gosta de mim, penso muito na morte."

Elisabete acordava quase todas as noites com os mesmos pesadelos. "Os pesadelos são recorrentes. São sempre com alguém que vai matar-me ou matar aqueles que amo, ou seja, o meu pai ou o meu marido." Elisabete diz que hoje em dia lhe vem tudo à cabeça. "Por mais que queira afastar este sentimento, dói-me saber que não tenho uma mãe com quem partilhar as minhas alegrias e problemas... Ouço os outros falarem das mães e sinto uma mágoa. Existem coisas no meu passado que me 'martelam a cabeça' e que tenho de resolver. Por isso, preciso de ajuda. Tenho sempre recaídas e não posso continuar a viver assim. Sinto que estou cada vez pior e que os ataques de pânico pioram o meu estado. É por isso que peço a ajuda da Dra. Rosa Basto."



O tratamento

Elisabete tinha baixa autoestima e carregava muitos sentimentos de culpa. A forma como foi educada pela mãe, sem reforços positivos, acabou por fazê-la acreditar que não tinha qualquer valor ou interesse para os demais. Complexos e realidade distorcida faziam parte do seu dia a dia. Com toda esta história de traumas do passado tornou-se uma mulher insegura, com muitos medos e crenças que a limitaram durante todos estes anos. As perdas eram o seu ponto fraco. Sentiu que perdeu o seu bem mais precioso desde pequena – o amor de mãe e, mais tarde, a sua querida avó, que foi a mãe que ela nunca teve.

O objetivo da Terapia Diamante é fazer com que o paciente volte a entrar em contacto com as suas emoções e afetos, e que perceba que aquele programa interno construído na infância não tem mais utilidade nos dias atuais. Pretende-se que o paciente aprenda novas aprendizagens com novos significados, para que possa superar e evoluir com uma nova consciência e percepção da sua vida.

A primeira fase do tratamento consistiu em ajudar Elisabete a autovalorizar-se e a ter amor-próprio. Aprendeu técnicas de autoestima e, acima de tudo, a respeitar-se. Aprendeu a ter um foco e a criar os seus próprios objetivos sem ter medo da opinião dos outros. Aprendeu a tomar três grandes decisões na sua vida:

1ª - Decidir o que é importante na sua vida – o seu foco!

2ª - Decidir qual a importância que quer dar à opinião dos outros (se der muita importância, a autoestima baixa), ou seja, aprender a relativizar.

3ª - Decidir quais as estratégias que irá utilizar daqui para a frente para chegar ao seu foco – estar bem consigo mesma. Depois aprendeu a “arrumar as gavetas emocionais”. Trabalhámos a culpa em relação à avó com a despedida espiritual – uma técnica que utilizamos em consultório. Poder dizer tudo o que ficou por dizer e despedir-se trabalhando o perdão. Trabalhamos a criança interior, resgatando-a e amando-a com amor incondicional. É uma técnica maravilhosa da Hipnoterapia, que ajuda a que uma parte adulta de si possa levar amor à criança do passado, resgatando-a. Trabalhei com ela o perdão à mãe. Sim, foi necessário. Aquela mãe agiu mal, mas a raiva

e a dor prenderam Elisabete ao sofrimento. O perdão é libertador. Na regressão na idade, Elisabete visitou todos os momentos de sofrimento com a mãe e com os olhos de adulta permitiu-se compreender que aquela mãe estava doente para agir daquela forma. Percebeu os contextos daquela época e perdoou. Às vezes, as pessoas que passaram pela nossa vida podem não merecer o perdão, mas ao perdoá-las adquirimos paz para continuar a viver. Foi o que Elisabete fez! Para além disso, recuou à barriga da mãe e sentiu conforto e, nesse momento, recebeu os primeiros carinhos da mãe. Regrediu mais atrás e foi a uma vida passada. A mãe dessa vida tinha matado o pai e tinha-a abandonado, onde ela acaba por morrer sozinha em criança.

Em terapia, aceitamos a Hipnoanálise como uma poderosa metáfora da mente para fazer *insight*, compreensão da vida atual. Existem pessoas que acreditam que já viveram antes e que, no momento da morte, o sentimento que ali reside será o que terá de resolver na vida seguinte. O certo é que quando a mente lá vai, tudo se torna mais claro. Elisabete trazia uma dor muito grande com aquela mãe do passado e repetiu o padrão. Sentimentos de abandono, raiva, revolta e muita tristeza com solidão eram os sentimentos no momento da morte daquela vida que não ultrapassou. Como lição de vida precisava de aprender a ter e a dar amor, e mais do que tudo: saber amar-se!

Na vida atual, a Elisabete necessita de aprender a ter família e a cortar com as correntes de ódio e abandonos. Com o decorrer das sessões tornou-se uma nova mulher, com vontade de viver, de ter filhos e de ter um lar com amor, onde tudo possa prosperar. Talvez agora com esta paz e com os perdões feitos, possa voltar a engravidar e ser verdadeiramente feliz. Elisabete esteve comigo no programa da TVI, onde tenho a rubrica quinzenal *Tratar com a hipnose*. Uma nova mulher apareceu com um enorme sorriso ao lado do seu marido. Agora terá comigo o compromisso de voltar ao consultório só quando precisar de um conselho ou de algum tipo de ajuda para evitarmos as recaídas.

Testemunho de Elisabete

Dra. Rosa, estou-lhe muito grata pela paciência, disponibilidade, amabilidade e empenho. O brilho no sorriso do meu rosto revela o tamanho da sua ajuda e do seu coração. Hoje, sinto que encontrei as peças que faltavam para completar o *puzzle* da minha vida e descobri que, para construir este *puzzle*, é necessária apenas uma peça: a da felicidade. Devo-lhe esta construção, devo-lhe a minha felicidade! Grata do fundo do coração.

Elisabete Santos



O que se entende por “trauma”?

Trauma é tudo aquilo que deixa marcas e que impede a pessoa de fazer uma vida normal e em pleno, retirando-lhe a energia da vida. O trauma acontece pela incapacidade da pessoa não ultrapassar um acontecimento muito marcante. Ou seja, a carga emocional foi mais intensa do que aquela que a pessoa pode suportar. Dessa forma, a maneira de enfrentar a situação foi a menos adequada. O comprometimento de um trauma irá depender da intensidade da violência do evento traumático, das capacidades e habilidades mentais da pessoa para elaborar emocionalmente e mentalmente a situação em que está envolvida.

Quais são os eventos considerados traumáticos?

De um modo geral, os traumas estão relacionados com situações de violência e medo, como agressões físicas; assaltos; abuso sexual ou violência sexual; guerras, maus-tratos (durante a infância, velhice, etc.); e outras situações de stress extremo e intenso desgaste emocional.

Consequências de maus-tratos na infância:

- Medo intenso;
- Perturbações do sono (dificuldade em adormecer ou em se manter a dormir, pesadelos);
- Hipervigilância;
- Recordações e sonhos perturbados;
- Comportamentos agitados ou desorganizados;
- Respostas de alarme exageradas;
- Agressividade e depressão;
- Alterações digestivas (anorexia, bulimia);
- Acessos de cólera;
- Doenças psiquiátricas: ansiedade, depressão, doenças psicossomáticas, fobias...

Sintomas de traumas psicológicos:

- Reviver o trauma nos sonhos ou em pensamentos durante a vigília (acordado);
- Comportamento de evitar coisas que lembrem o trauma;
- Hiperexcitação (estado agitado constante);
- Resposta de sobressalto exagerada (sustos exagerados por motivos banais);
- Dificuldades em dormir;
- Irritabilidade ou surtos de raiva;
- Isolamento ou afastamento do convívio social;
- Hipervigilância (como se algo estivesse sempre a espreitar para o atacar);
- Desinteresse pelo próprio futuro (trabalho, estudo, casamento);
- Depressão;
- Ansiedade;
- Dificuldade de concentração e aprendizagem.

7 Dicas para ultrapassar as emoções recalçadas:

- Seja você mesmo – pare de agradar tanto aos outros;
- Invente-se a cada dia – permita-se conhecer coisas novas;
- Ame-se e aprenda a amar;
- Tenha controlo sob a sua mente;
- Aprenda a deixar ir o passado doloroso;
- Trate as feridas – aprenda a estar na sua paz interior;
- Estabeleça objetivos saudáveis e prósperos para si.

Rosa Basto



Licenciada em Psicologia
Hipnoterapeuta
Criadora do método Terapia Diamante®
Presidente da Associação Internacional de Hipnose Clínica e Terapias Integrativas (AIHCT)
Presença quinzenalmente na TVI com a rubrica “Curar com a Hipnoterapia” no programa *A Tarde E Sua*
Formadora nacional e internacional de Hipnose Clínica e PNL e Terapia Diamante®
www.drarosabasto.com
info@drarosabasto.com
Lisboa: 218 222 403 / Porto: 224 017 112