

## COMO SUPERAR UM TRAUMA?

Na jornada da saúde mental, a linha que separa o enfrentamento da negação é tênue, mas determinante para o bem-estar do organismo como um todo. Segundo a psicanalista Edilene Carneiro, superar um trauma não tem relação com o esquecimento, mas, sim, com a capacidade de integrar a experiência à história psíquica do indivíduo, retirando dela o excesso de carga emocional. Enquanto o enfrentamento permite que a pessoa reconheça o ocorrido e elabore sentimentos complexos como medo, culpa e raiva, a repressão atua como um mecanismo inconsciente que apenas “esconde” a dor, mantendo-a ativa e perigosa.

Dentro da perspectiva clínica, a diferença entre os dois caminhos é nítida. Superar é sinônimo de elaborar: dar significado ao evento e reduzir seu impacto ao longo do tempo. Já reprimir significa evitar o pensamento ou a fala sobre o ocorrido, tentando negar o fato. “Superar é elaborar; reprimir é esconder, mas o inconsciente continua falando”, pontua a especialista. Embora a repressão seja um mecanismo de defesa fundamental descrito por Freud, quando prolongada, torna-se o gatilho para o que a psicanálise e a psicossomática chamam de somatização.

Segundo a psicanalista, esse fenômeno ocorre quando conflitos psíquicos não resolvidos buscam uma saída por meio do corpo. Quando emoções intensas não são simbolizadas — ou seja, transformadas em palavras e compreensão — o organismo permanece em estado de alerta constante. “Esse estresse crônico ativa sistemas fisiológicos de forma ininterrupta, gerando danos severos à saúde a longo prazo. Estudos de autores renomados na área, como Franz Alexander e Pierre Marty, reforçam que o que não é elaborado pela mente acaba sendo expresso pela biologia”, esclarece Edilene.

Em síntese, o silêncio emocional tem um custo físico elevado. O trabalho terapêutico, portanto, não visa apagar a lembrança do trauma, mas oferecer o suporte necessário para que o paciente encontre palavras para o que antes estava mudo. Ao transformar a dor em experiência compreendida, evita-se que o corpo precise adoecer para sinalizar um sofrimento que a consciência tentou ignorar.



Fotos: Arquivo pessoal

## O esgotamento emocional

**Juliana bateu o carro em um dia de esgotamento mental e físico**

Diferentemente de Lucas e Viviane, a gerente de governança Juliana Oliveira, 45, não enfrentou um tumor ou uma queda de rapel. Seu trauma foi o excesso. Deixou passar despercebidos sentimentos que transcenderam o mental e chegaram ao corpo. E quando tocaram o físico, quase foi tarde demais. Em outubro do ano passado, ela equilibrava eventos de grandes marcas e outras tarefas não profissionais. O cansaço extremo foi o gatilho. Às 23h30, após um dia inteiro de trabalho, ela dormiu ao volante na L4 Sul.

“Estava muito cansada. Vi uma mureta, mas não consegui desviar. Era um cansaço tão grande que eu só não tive forças para ter atitude”, relata. O impacto acionou o airbag, queimando seu pescoço e deixando suas unhas roxas pela força com que agarrou o volante. O carro deu perda total, e os familiares foram socorrê-la. Ainda em estado de choque, deixou o

esgotamento físico e emocional para depois.

Entretanto, após uma semana, o preço de jogar as emoções para debaixo do tapete apareceriam de novo. Ainda abalada e dirigindo um carro reserva, Juliana foi arrastada por um caminhão na subida da DF-150 por quase 300 metros. “Aí eu colapsei. Fui parar no psiquiatra. Não foi nada grave fisicamente, mas o caminhão me arrastando me fez quebrar emocionalmente.”

A medicação e o acompanhamento psiquiátrico foram o ponto de partida para uma reestruturação radical. Juliana mudou de emprego e de hábitos, compreendendo que a cultura do workaholic é um caminho de autodestruição. “Nenhum CNPJ vale a sua vida. A gente ignora muito a saúde mental”, alerta. Hoje, também enxerga a atividade física regular não como estética, mas como uma ferramenta indispensável para manter a mente funcional.