

Conversando com a Família Práticas Narrativas

Projeto Reciclando Mentas

Conversando sobre o trauma

A abordagem narrativa no trabalho com trauma

Considerações importantes no trabalho com trauma

- A terapia narrativa acredita que ninguém é sujeito passivo de trauma e tortura. O terapeuta narrativo deve ter como princípio básico que as pessoas estão sempre reagindo às dificuldades, ao trauma e às consequências dos mesmos em suas vidas.
- É trabalho do terapeuta ajudar a restaurar o senso de quem a pessoa é, sua identidade favorita. Para isto, o terapeuta deve criar oportunidade para que a pessoa possa falar da história do trauma, mas também da história de como a pessoa sobreviveu ao mesmo (double stories).
- Trauma gera perda do sentido de identidade. Esta sensação de perda de identidade faz com que as pessoas tenham dificuldade em falar/experienciar o que é importante para elas na vida.
- Terapia/trabalhocomunitário tem como objetivo restaurar este senso (preferido) de identidade. Para alcançar este objetivo, o terapeuta deve:
 1. Identificar o que a pessoa valoriza na vida;
 2. Desenvolver respostas terapêuticas que reconheçam e ricamente desenvolvam estes valores;
 3. Desenvolver histórias duplas;
 4. Criar oportunidade para a prática de testemunhas externas.
- Este processo evita re-traumatizações, pois abre a possibilidade para se falar da história completa do trauma ao invés da história do problema somente.
- Este processo é apenas uma sugestão e pode e deve ser adaptado de acordo com o contexto de cada indivíduo.

Abordagem do trauma em consultório ou trabalho com indivíduos

Questionário para receber testemunhas em relação à experiência de trauma

David Denborough

1. Preparando a pessoa para a entrevista

A preparação para o processo de entrevista é extremamente importante. O entrevistador deve:

- Perguntar onde e como a pessoa gostaria de ser entrevistada.
- Perguntar se ele/ela gostaria de trazer alguém para dar apoio (amigo, membro da família, terapeuta)
- Se possível, enviar um convite por escrito, descrevendo a importância de se dar um testemunho como este, como este testemunho pode contribuir para a vida de outras pessoas.
- Oferecer a oportunidade para a FAMILIARIZAÇÃO com o processo: Se a pessoa foi vítima de interrogatório/tortura, talvez seja importante para ele/ela conhecer o entrevistador antes da entrevista e receber o questionário com antecedência.
- Informar que não tem importância se a pessoa não quiser responder todas as perguntas do questionário. Intervalos são permitidos e a pessoa pode escolher interromper o processo completamente a qualquer altura do questionário.
- Informar quem vai receber o testemunho, com quem o testemunho será compartilhado e como a privacidade será mantida.
- Oferecer follow up, se possível (Você vai encontrar a pessoa de novo? Se sim, quando e onde. Se não, explicar as razões).

2. Criando um contexto de cuidado no começo da entrevista

- Antes do começo da entrevista, mais uma vez reconhecer a importância do testemunho, como este testemunho poderá contribuir para vida de outras pessoas que passaram por situações semelhantes.

- Reconhecer que a pessoa que está dando o testemunho passou por experiências traumáticas, mas ao mesmo tempo ele/ela sobreviveu a estas experiências.
- Esta entrevista oferece espaço para a pessoa falar do problema/ trauma, mas também das habilidades e conhecimento que desenvolveu em consequência do trauma e como isto pode ser ensinado/passado para outras pessoas em situações similares.
- Como informar ao terapeuta se o processo incomodar demais, o que fazer se isto acontecer (ter um intervalo, tomar um café, voltar outro dia, interromper o processo).
- Informar que o entrevistador irá checar regularmente como o processo está indo.

3. Três partes do processo de entrevista

Três partes do processo de entrevista para receber testemunhos em relação a experiências de trauma

David Denborough

Parte I

- Você poderia dividir conosco o que você espera alcançar ao dar este testemunho hoje? Por que você decidiu fazer parte deste processo?
- O que isto indica a respeito do que é importante para você, a respeito das coisas que você dá valor e se importa em sua vida?
- Estas coisas sempre foram importantes para você? Qual a história delas?
- Quem não se surpreenderia em saber que você decidiu dar este testemunho hoje? Por que? O que estas pessoas sabem a seu respeito que os levariam a não se surpreenderem em te ver aqui hoje?

Parte II

- Você poderia nos falar sobre o trauma/tortura que você foi submetido? Este(s) abuso(s) aconteceu/aconteceram em diferentes formas?
- Durante o período que você foi sujeito a esta injustiça, como você enfrentou o que aconteceu? Você tentava pensar em alguma coisa enquanto o abuso acontecia? Havia alguma memória/lembrança ao qual você tentava se agarrar? Algum sonho? O que te sustentou durante este período terrível?

- Você usou estratégias diferentes para enfrentar diferentes formas de trauma/tortura?
- Por que é importante para você que outras pessoas saibam sobre o que você passou?
- Quais foram as consequências deste trauma/tortura na sua vida? Quais foram as consequências para você como indivíduo? Para sua família? Para sua comunidade?
- Quais foram as consequências mais difíceis para você? Por que você considera estas consequências as mais difíceis?
- Existe alguma consequência constante (ainda presente) deste trauma/tortura na sua vida?

Parte III (evocando histórias de sobrevivência e resistência)

- No começo desta entrevista, você nos falou sobre as coisas que são importantes para você em sua vida (repita quais são estas coisas). Como você conseguiu se manter conectado com estes valores, esperanças, sonhos, apesar do abuso que você sofreu?
- Existe alguma forma ou formas pela qual você conseguiu reduzir o efeito do trauma na sua vida? Se sim, como você conseguiu alcançar isto? Estas formas de reduzir o efeito do trauma na sua vida são novas ou já existiam por algum tempo? Qual a história disto?
- Existe alguém em especial que fez a diferença na sua vida? Se sim, o que ele fez ou falou que foi importante para você? Por que?
- Se você conhecesse outras pessoas que passaram ou estão passando por experiências parecidas com a sua, que conselho você as daria? Qual história você poderia compartilhar com estas pessoas que transmitiria os passos que você tomou ou tem tomado para superar os efeitos deste trauma?

4. Oferecendo reconhecimento/ reflexão no final da entrevista

- É muito importante que o entrevistador ofereça uma reflexão sobre o que foi compartilhado assim que a entrevista terminar.
- A reflexão deve:
 - Focar na contribuição que o testemunho trará para outras pessoas em situação similar.
 - Considerar o desenvolvimento profissional do terapeuta: como o testemunho enriqueceu a vida do entrevistador.
 - Testemunha externa por parte do entrevistador: Demonstrar que o sofrimento da pessoa não foi em vão. Recontar: repetir os aspectos mais importantes do testemunho, como o entrevistado sobreviveu, as suas histórias de superação sobre o trauma.
 - O que isto indica a respeito da pessoa que ele/ela é.
 - O que as histórias compartilhadas indicam em relação aos valores, conhecimentos, sonhos, crenças do entrevistado.
 - Como o testemunho influenciou o entrevistador e trouxe mudança para sua própria vida, trabalho ou forma de ver o mundo.

5. Escrevendo o testemunho - criação de um documento

- LEMBRE-SE: A pessoa que deu o testemunho irá ler este documento. O mesmo deve refletir um equilíbrio entre a história do trauma/tortura e a forma pela qual a pessoa sobreviveu/resistiu/lutou. Os dois aspectos têm que ter um foco similar. EVITE RE-TRAUMATIZAR.
- Aspectos importantes a serem incluídos:
 - Os eventos que geraram o trauma.
 - Os efeitos destes eventos – efeitos na pessoa, na sua identidade, nas suas relações e na comunidade em geral.
 - As “respostas” ao trauma e o que isto indica a respeito dos sonhos, valores, conhecimentos do entrevistado.
- Este documento pode ser compartilhado com outras pessoas em contextos terapêuticos, em conferências, cortes, para treinar profissionais, etc.

6. Um segundo encontro com a pessoa que deu o testemunho

- Depois de escrever o documento, se possível, um segundo encontro deve ser organizado com os seguintes objetivos:
 - Ler o documento produzido através do testemunho para o entrevistado.
 - Alterar/ retirar/ adicionar o que o entrevistado achar necessário.
 - Pedir feedback e sugestões sobre o processo de entrevista.
 - Dar uma cópia do documento ao entrevistado.
 - Entregar um certificado incluindo as formas como a pessoa sobreviveu ao trauma.
 - Organizar de uma cerimônia.

7. Follow up

- Haverá contatos futuros? Como os mesmos acontecerão?