

EXPERIÊNCIA SOMÁTICA¹ EM ANIMAIS: AGIR É A CHAVE DE TODA TERAPIA.

Ouidora de histórias com uma mistura de comunicadora, marketeira, antropóloga e terapeuta SEP. “Acredito que estamos a caminho de onde desejamos estar. A tarefa é tomar consciência disso e saborear a jornada.” ligias.correia@gmail.com

Falando em histórias, o que você está prestes a ler é fruto de um convite da ABT para compartilhar a minha visão, e minha experiência, sobre a aplicação de SE¹ em animais. Provavelmente alguém repetiu uma história que me ouviu contando a esse respeito e chegou na ABT e agora virou notícia. Começo por aqui, antes mesmo que me apresentar, porque este é o ponto de partida da nossa conversa. A minha experiência pessoal, somada a minha curiosidade e minha maneira de aprender, que é vivencial. Não tenho comprovação científica do que eu compartilharei com você, embora tenha sim algum embasamento teórico. Entretanto, me sinto feliz em dizer que o que você vai ler abaixo fica mais agradável se classificado com ficção. Podemos combinar assim?

Eu sou Ligia Correia SEP desde 2019 entusiasta desta ferramenta que nos reúne aqui, além de praticante sou também provedora de sessões e supervisões em todos os níveis e curiosa incansável que segue estudando e se mete a investigar qualquer coisa que perguntem (talvez essa seja uma outra razão pela qual recebi esse convite). Tenho um sonho de comprovar o que SE pode fazer para proporcionar menos aperto a quem se interessar.

Para fazer jus à ficção vou começar compartilhando a história do Bodiri.

Bodiri é um cachorro SRD de pelo longo e branco. Vive em um sítio em Yeşilyurt, Lefk, no norte do Chipre com vários outros animais dentre os quais a Maniac uma cachorra isolada que não socializa com os demais e tem crises de choro sempre que precisa cumprir as necessidades fisiológicas básicas. Maniac foi atropelada em frente ao portão da casa onde vive e esse foi o mais suave dos seus traumas, mas isto é tema para outra conversa. Voltando ao Bodiri, ele tinha pelo longo e ondulado, sem definição, seu pelo formava dreadlocks naturalmente encardidos pela terra na qual rolava diariamente, uma ovelha sem tosa há 5 anos pode ser uma imagem para ilustrar o cão. Bodiri é um indivíduo canino que aparentemente tem todos os recursos para ser feliz e tranquilo: espaço, companhia e comida fácil, sem precisar caçar para se alimentar, sem estresse. Exceto no verão, quando é o momento de sua tosa. Obviamente ele tem pouca familiaridade com espaços como clínicas veterinárias e petshops, cachorro do sítio, bicho do mato mesmo como diz minha mãe. Isso tudo faz do evento da tosa algo bastante assustador. Somado à falta de tempo da tutora e da prestadora de serviço, imagine você que combinação!

Bodiri costumava ser anestesiado para a tosa. E então, voltava para casa forte, bonito, limpinho e em choque. Assim ficava por três ou quatro semanas, ou mais, segundo a dona, sem comer, escondido embaixo da cama.

Você pode estar pensando que é frescura, afinal ele é só um cachorro, ou mesmo que ele não tenha sentido nada, ninguém estava fazendo mal a ele. Seria assim, talvez, se naturalmente o corpo dele tivesse congelado, mas não foi o que aconteceu. Ele foi anestesiado sem ser sedado, anestesiado no estado de pavor que chegou à clínica, e nesse estado de imobilidade total testemunhou todo o procedimento. Este episódio de 2020 era a segunda vez

¹ SE é a sigla, ou apelido, que se refere a Experiência Somática, tradução livre do inglês Somatic Experiencing® ou SE™, abordagem naturalista para manejo do estresse e trauma criada por Peter Levine.

que acontecia. Foi a primeira vez que eu soube de algo assim com detalhes e a primeira vez que o meu marido acompanhou. Ficamos perturbados por alguns dias, e no caso dele cena testemunhada o visitou algumas vezes, imagine o cachorro! Enfim, uma história de co-desregulação, trauma vicariante e nenhuma segurança.

SE Funciona para animais?

Essa é uma das perguntas que eu ouço bastante entre pessoas que conhecem ou experimentam SE¹ pela primeira vez, ou mesmo que estejam iniciando sua jornada de aprendizado nesta técnica. Ela vem acompanhada de uma outra bastante comum que é acerca da aplicação de SE em crianças. Eu sempre fico curiosa ao ouvi-las porque desde que conheci SE¹ aprendi que todo Sistema Nervoso pode se beneficiar de mais regulação e segurança, portanto, não vejo motivos para excluir as crianças e os animais deste benefício. Mas, entendo que esta é a minha visão ou a forma como eu entendo SE¹ e seus efeitos e não um consenso. Por essa razão, fui buscar um pouco de embasamento para compartilhar aqui e aprendermos juntos.

A primeira coisa é procurar na história da SE, que você provavelmente deve ter lido, ou ouvido a respeito, que é uma etapa da construção do que é Experiência Somática¹ como conhecemos. Assim como qualquer criação que transforma a vida das pessoas, Peter Levine não estava buscando a cura para o trauma. Ele nutria certa curiosidade a respeito dos efeitos do estresse na vida das pessoas e quais eram as possibilidades de manejo. Estava em fase inicial dos estudos em 1969 investigando como a cura acontecia entre corpo-mente. Foi quando teve seu encontro transformador com Nancy (você pode ler os detalhes da história dele no livro Uma voz sem palavras). Naquele momento ele não soube explicar imediatamente a mudança de cocho ou a renegociação que aconteceu no encontro. O fenômeno o levou a 10 anos de pesquisa teórica para conseguir compreender e explicar o que havia acontecido. E aqui é a parte mais fascinante para mim. Ele encontrou as algumas ideias para as explicações no trabalho de pesquisa realizado com animais. Peter cita um momento marcante ao ouvir o discurso do etólogo (mais adiante falaremos um pouco sobre essa área do conhecimento) Tinbergen quando ganhou o Prêmio Nobel de Medicina e Fisiologia, mais adiante completou sua teoria com a biopsicologia de Jack Maser e Stefan Bracha.

Um Etólogo que agradece o Prêmio Nobel ganho em seu trabalho com animais falando sobre humanos e o criador da Experiência Somática, para cuidar de humanos, encontrando as explicações para embasar sua técnica em estudos com animais. O que isso tudo quer dizer? “Afim de contas, Peter, somos apenas um bando de animais²!” Ainda que mais da metade da população não acredite na evolução e em nossa relação íntima com os animais, especialmente com os mamíferos, nossa biologia, o funcionamento do nosso corpo, comprova. E é nesse encontro, que podemos relembrar nossa capacidade inata de regulação e cuidado.

Se os animais são parte da história da fundamentação da SE¹ que conhecemos hoje, me parece lógico reconhecer que sim, a técnica funciona em animais. Ainda que, comprovadamente, eles não tenham a consciência para renegociar seus traumas ou o estresse que ficou acumulado em seus corpos. Entretanto, todo sistema nervoso pode se beneficiar de um pouco mais de regulação. Acompanhando as explicações de Peter, talvez possamos entender que os animais selvagens têm mais condições de lidar com o estresse do que os domesticados, estes últimos foram se adaptando fora de ambientes originais. Pode ser que isso tenha

² Frase dita por Tinbergen a Peter em uma chamada telefônica marcante, descrita no livro uma voz sem palavras.

ocasionado a condições parecidas com a nossa em termos de novas fontes de estresse e menos permissão ou liberdade naturais para lidar com ele. Portanto, a meu ver, os animais domésticos possivelmente serão os beneficiados em receber o tratamento de Experiência Somática¹.

Diferença entre humanos e animais

O pensamento que homens e animais são categorias de seres muito diferentes foi defendido por Descartes quem postulou a ideia da natureza como algo separado do homem. Para ele a natureza é composta por seres sem a capacidade de sentir, seja sofrimento, prazer ou qualquer emoção, além de não possuir cognição, razão ou alma. Esta ideia possibilitou a objetificação da natureza e todos os seus componentes, levando a possibilidade de subjugá-la ao homem, o verdadeiro detentor do poder.

No contraponto está Darwin que desafiou o pensamento cartesiano com a teoria da Origem Comum, que pressupõe que a vida surgiu no planeta uma única vez e todos os seres são descendentes desse primeiro ancestral. Então, o ser humano é também parte da natureza e tem algum grau de parentesco com tudo o que é vivo. Chegamos no momento no qual estamos graças à evolução gradual e lenta das espécies que, a cada geração, através dos sobreviventes, acumula as mudanças favoráveis e passa adiante a seus descendentes. Afinal não é o mais forte que sobrevive e sim o mais adaptável. A base da etologia está no trabalho de Darwin que acreditava que o comportamento muda para garantir a sobrevivência.

Embora o termo, Etologia, só tenha sido utilizado pela primeira vez em 1950 por um dos reconhecidos fundadores desse campo Nikolaas Tinbergen (lembra do ganhador do Nobel que inspirou o Peter?). A Etologia³ é conhecida como uma área da biologia que se encarrega do estudo do comportamento animal, é uma área do conhecimento ampla e multidisciplinar. Ainda não é reconhecida no Brasil como profissão independente. Atuam no campo da etologia profissionais de diversas áreas sendo as principais biologia, psicologia, medicina veterinária, zootecnia, medicina e até algumas ciências humanas. As subáreas da etologia são: Cognição, Comunicação, Ecologia Comportamental, Etologia Aplicada (bem-estar animal e conservação), Evolução do Comportamento, Neuroetologia, Psicologia Evolutiva e Teoria Comportamental. Segundo a pesquisadora Carolina D´Almeida (2017) “Etologia é na verdade mais do que o estudo biológico-evolutivo do comportamento animal e sim um estudo biossocial e biocultural dos diferentes mundos animais.”

Isso tudo para dizer que na verdade somos todos iguais, variando de indivíduo para indivíduo e de espécie para espécie apenas. O que muda em nosso comportamento é a intensidade e a sofisticação das habilidades que empenhamos para garantir a sobrevivência, e a daqueles que nos são caros. Todos utilizamos os sentidos, temos necessidades, sentimos calor ou frio, fome e sede, nascemos, crescemos, copulamos, morremos. Em todas essas atividades somos guiados por nosso Sistema Nervoso Autônomo que trabalha continuamente para nos alertar e reagir as ameaças de dano ou morte. A diferença entre um animal e outro é a intensidade e frequência do uso dessas habilidades de acordo com o ambiente e as ameaças que esse ambiente proporciona. Logo, se Experiência Somática¹ funciona para humanos, enquanto humanos descendemos dos mesmos antepassados e no caso dos mamíferos temos sistema nervoso com grandes semelhanças, me parece fazer sentido que funcione também para os animais.

³ Conheça mais sobre a atuação da Etologia e como se organiza no Brasil pela Sociedade Brasileira de Etologia <http://www.etologiabrasil.org.br/etologia/>

Como saber se funcionou se não teremos feedback.

Experiência Somática¹ atua na fisiologia do estresse. Portanto, a matéria-prima desse trabalho é composta pelas sensações, percebidas ou reconhecidas pelo cliente e acompanhadas pelo praticante. Ainda que nos encontros entre humanos surjam as histórias, os conteúdos, e a mudança no significado seja um dos indicadores que as renegociações aconteceram. Sabemos que é no comportamento e na mudança dos sintomas que o efeito irá aparecer. Pontos que podem ser observados nos animais.

Agora se você que é SEzista⁴ e está lendo pode perguntar, mas e a senso percepção como fica? Volto a história da conceituação da técnica por Peter Levine que diz “seria muito útil aprender como os animais (especialmente os mamíferos e primatas mais desenvolvidos) reagem a ameaças e observar como se recuperam, se acalmam e retornam ao equilíbrio após a ameaça.” Se seria bom aprender com os animais, me parece que talvez seja útil também usar o que aprendemos com eles.

Obviamente a intervenção em animais não será um convite a que eles percebam o que acontece no corpo quando se sentem assustados, mas sim através do toque. O uso do toque em SE está ligado a contenção e a facilitar a completar as respostas. Veja só o que podemos aprender de das explicações neurocientíficas sobre o toque como intervenção.

Anita Blanchard⁵ sempre foi indagada acerca do funcionamento dos toques sutis e como impactavam a homeostase. Para responder às perguntas ela fez um levantamento dos estudos na neurociência que explicam os mecanismos envolvidos na regulação a partir do toque. Algumas das conceituações teóricas explicam também o que se observa no processo da SE, compartilho brevemente alguns pontos que me chamaram a atenção. Caso eles façam sentido para você recomendo fortemente que você mergulhe nesse livro de fácil leitura e compreensão.

- Ao trabalhar com o toque é possível perceber respostas fisiológicas e somáticas ligadas a mecanismos de regulação como variação da frequência respiratória, alteração da temperatura, tônus muscular etc.
- A pele é o envelope psíquico do corpo, o trabalho com o toque e seus aspectos relacionais atua nos processos subcorticais e somatossensoriais, impactando na saúde mental e saúde como um todo;
- Terapias de toque são essenciais para o equilíbrio neuroafetivo e cognitivo porque há um impacto positivo da regulação entre duas pessoas que acontece também através do toque, o que chamamos de correção;
- A autorregulação reorganiza impactos do estresse traumático sem que seja necessário focalizar o evento gerador.
- A reorganização da regulação gera maior orientação no cliente em relação a sua vida e ao ambiente.
- O toque permite que os indivíduos percebam seus limites físicos e sua própria existência ao mesmo tempo a qualidade e presença da pessoa que os toca;
- O toque transmite, mais do que qualquer outra modalidade sensorial, as emoções pró-sociais, como amor, compaixão gratidão e admiração;

⁴ Descrição popular na comunidade de Experiência Somática atribuída ao praticante, ou terapeuta, de Experiência Somática.

⁵ Calatonia Toques Sutis Enfoque Neurocientífico. <https://www.amazon.com.br/Calatonia-Toques-Sutis-Enfoque-Neurocientifico-ebook/dp/B09RQ7BLL6>

- As respostas de regulação globais, a partir da intervenção com o toque, demonstram que o corpo, as emoções e a mente se harmonizam como um conjunto coerente. O toque age em ambos os níveis soma e psique, portanto promove maior resiliência.

Sistema Mamífero de Cuidado

O toque é também um recurso importante nas intervenções com enfoque da autocompaixão⁶. A Dra Kristin Neff sugere o toque calmante como uma maneira fácil de se acalmar e confortar quando alguém está se sentindo mal, ela adverte que pode parecer bobo no início, mas o corpo não julga, é só continuar para começar com o toque e o corpo vai responder a esse gesto físico de calor e cuidado.

O toque calmante nos ensina sobre o funcionamento neurobiológico da compaixão. Assim como o bebê responde ao ser segurado nos braços da mãe, o toque aciona o sistema mamífero de cuidado liberando ocitocina, que reduz o cortisol e desacelera o ritmo cardiovascular. Também funciona com o auto abraço, ou qualquer toque de contenção, é um gesto que transmite cuidado, amor e ternura. Isso acionará o sistema mamífero de cuidado. Rapidamente percebemos mais calor, mais suavidade nas emoções e mais calma, pela mudança na bioquímica.

O poder da compaixão e autocompaixão está no acionamento do sistema mamífero de controle. Esse sistema funciona desencadeando a liberação de ocitocina. Na presença de ocitocina são aumentados os sentimentos de segurança, confiança, calma, generosidade e conexão. A Ocitocina é liberada em uma série de situações sociais, quando olhamos ou pensamos em um filhotinho, de qualquer espécie, pense em um filhote agora e observe as mudanças no seu corpo. Outros momentos nos quais acontece a liberação de Ocitocina: quando a mãe amamenta o bebê, os pais interagem com os filhos pequenos ou quando uma pessoa dá ou recebe uma carícia suave e terna.

Portanto, a interação com os animais em toques suaves e ternos pode ser um gatilho para a liberação de ocitocina tanto em quem toca como no animal que recebe o toque. Estudos tem demonstrado a interferência da ocitocina na variabilidade cardíaca, o que influencia diretamente na orientação para a segurança e menos necessidades de respostas de defesa.

Referências do trabalho com SE¹ em animais.

As relações entre animais e humanos sempre existiram na história e dependendo do contexto os humanos sempre se interessaram em observar e até compreender o comportamento animal para aproximar as relações ou para se beneficiar da sabedoria do mundo deles. Com as mudanças na constituição das famílias cada vez mais os animais domésticos têm ganhado um papel de importância na vida das pessoas e, portanto, os cuidados com a saúde deles também tem se sofisticado. É cada vez mais frequente a aplicação de intervenções de cuidado, antes utilizadas em humanos, também em seus animais. Assim como a domesticação e o deslocamento dos animais de sua natureza, o que é comum observar em animais domesticados de pequeno porte, também os deixa mais vulneráveis a traumas e outras condições que anteriormente não aconteciam.

⁶ Dra Kristin Neff escreve sobre a fisiologia da autocompaixão e ocitocina <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-self-compassion/201207/the-physiology-self-compassion>

É esperado que pessoas que tenham conhecimento de técnicas para promoção da saúde, ou mesmo para cuidar de condições instaladas, tenham a curiosidade acerca da eficácia dessas intervenções em seus animais. Ao conhecer Experiência Somática¹ e aprofundar nas possibilidades dos ganhos de qualidade de vida que alguém pode ter, é natural também querer estender esses benefícios aos animais. É importante pontuar que ainda não há evidências, afinal de contas há um esforço global para conduzir evidências em humanos, levará um tempo para que as evidências em animais estejam disponíveis. Entretanto, como já mencionado nesse texto, as semelhanças no sistema nervoso dos mamíferos podem sugerir ganhos também para os animais.

Em uma busca rápida na área de recursos do Somatic Experiencing International⁷ não encontrei nenhum artigo sobre a aplicação de SE¹ em animais. Ao ampliar a busca para o canal do Youtube ou mesmo uma busca livre no Google encontrei a experiência das três profissionais abaixo, elas atuam respectivamente nos Estados Unidos, Canadá e Espanha.

Caroline Beste⁸ atua na Flórida, nos Estados Unidos, prioritariamente com cavalos. Ela acompanha a reabilitação de animais traumatizados entre outras coisas por excesso de treinamento para competições, neste processo ela utiliza Experiência Somática com os cavalos⁹ para restaurar a regulação sistema nervoso. É também instrutora de equitação e unindo a sua experiência reabilitando os animais e sua formação técnica ela desenvolveu também um método para cuidar dos vínculos e relações a partir da parceria cavalo-humano.

Sarah Schlote¹⁰ está no Canadá onde trabalha com a junção de um pouco de cada uma das coisas que falamos aqui nessa conversa, a base da sua atuação está em Experiência Somática¹ e Teoria Polivagal, ela busca a renegociação do trauma tanto nos cavalos quanto nos humanos a partir da relação. Seu trabalho terapêutico é sensível ao trauma e está disponível em tratamento individual, formação em seu método e equitação.

Marta Cirera Baqués¹¹ trabalha com a relação cavalo e humanos com o objetivo de cuidar dos humanos. Segundo ela, seu processo na área do trauma se iniciou por uma busca pessoal e então encontrou nos cavalos os recursos que precisava para dar forma a seu trabalho. Ela conta que o conhecimento de Experiência Somática¹ permitiu que ela se relacionasse com seus animais de maneira diferente, com mais presença, a partir do princípio da correção. Cada animal por natureza tem em si respostas de defesa instintivas, a resposta dos cavalos é a fuga, eles são presa, não predadores. Por isso sua anatomia é adequada para tal, com o posicionamento dos seus olhos são posicionados de maneira estratégica, nas laterais da cabeça, para eles possam se orientar ao seu redor 360 graus, dessa forma economizam energia e não precisam fugir o tempo todo, ao menor ruído. Quando os humanos se aproximam dos cavalos, a comunicação acontece pelo estado interno do humano. Se a pessoa estiver agitada, ou dissociada, o cavalo percebe que há perigo e então começa a orientação defensiva, buscando o perigo, para fugir. O cavalo não ficará próximo dessa pessoa, porque ele é um animal medroso e vai

⁷ Proprietário da marca Somatic Experiencing responsável pela formação no mundo.

www.traumahealing.org

⁸ <https://www.taoofofhorsemanship.com/about>

⁹ Ela fala sobre SE em cavalos nesse vídeo <https://youtu.be/KpH02w2EMrg>

¹⁰ <https://sarahschlote.com/> e <https://equusoma.com/>

¹¹ Conheça mais sobre o trabalho de Marta nessa entrevista concedida ao Somatic Experiencing Spain <https://www.youtube.com/live/4k3bzma07oQ?feature=share>

buscar se aproximar daqueles que transmitem segurança. O trabalho vai acontecendo observando essa relação humano e animal.

A minha experiência com SE¹ em animais

Esse é um relato de experiência, não há a menor pretensão em ensinar como fazer nem tampouco desenhar um protocolo. Reforço o convite do início: leia como se fosse ficção. E, se achar interessante experimente você também.

A primeira vez que ouvi a respeito de intervenções em animais foi em 2013, eu estava saindo de uma sessão de Reiki, na qual eu era a cliente, e o sr estava contando sua experiência com o cachorro de sua vizinha. Eu, curiosa que sou, me interessei. Lembro-me com clareza da sua certeza: “Pois claro que funciona. É a energia do Amor. Todos os seres se beneficiam de mais amor. E digo mais, os animais são menos gananciosos que os humanos, eu estendo minha mão, o cachorro se aproxima e recebe o quanto ele precisa e sai.”

Alguns anos mais tarde em 2019, eu já estava concluindo a formação em SE, eu tive a oportunidade de participar de um Workshop da Anita Blanchard, já citada aqui também, sobre Introdução a Neurociência da Calatonia. Quando ela terminou a sua exposição e abriu para perguntas uma delas foi a conhecida: “Funciona em animais?” E ela pacientemente respondeu: “Claro, você aplica o toque sutil e observa as respostas somáticas de regulação, especialmente espasmos, tremores e bocejos.”

Quando cheguei no módulo avançado 2 fiquei curiosa com a possibilidade de as mãos ouvirem o que acontecia do outro lado da pele das pessoas tocadas. A cada prática minha curiosidade aumentava e eu mergulhava na experiência. Mas meu conhecimento de anatomia era bem básico, então nunca me atrevi a conversar com ninguém a respeito. Ainda durante o módulo me lembrei do que eu havia escutado nos dois momentos anteriores, especialmente na resposta da Anita e decidi que esse seria a maneira de treinar meu toque. Foi isso que eu fiz. Meus pais tinham uma cachorra que foi a minha parceira na aventura, ela tinha medo de fogos, mas eu não esperava esses momentos críticos para testar. Todos os dias fazia 15 minutos de toques de contenção nela e fui aprendendo a “ouvir com as mãos”. Ela me trata diferente quando me vê até hoje. Mas, meu grande professor foi o Bodiri.

Bodiri voltou da veterinária e correu para o primeiro quarto que tinha a porta aberta, era o quarto da dona da casa. Nem deu tempo de eu ver seu novo penteado. Até ouvi a história. Meu coração se apertou, assim que terminei minhas atividades fui até ele. O cachorro estava encolhido embaixo da cama e grudado na parede ele tremia tanto que o colchão balançava. A primeira coisa que eu fiz foi ficar falando com ele, algo em torno de 1h, eu comecei sentada no chão olhando em sua direção e depois me deitei. Quando eu desisti e me sentei na cama ele saiu de onde ele estava e se deitou no chão ao meu lado. Ao menor movimento ele correu para seu esconderijo. Eu me mantive falando com ele mais um pouco e não adiantou. Um tempo depois a dona providenciou comida para ele e todos ficamos observando para ver se ele sairia. Não aconteceu.

No dia seguinte eu estava preocupada com o cachorro que já não tremia, mas chorava de tempos em tempos. Então levei água e conversei mais um pouco com ele. Quando eu saí do quarto ele veio atrás de mim. Estava bastante agitado com movimentos bruscos e choramingando. Eu coloquei a mão nele com a intenção de fazer um toque de contenção, ele começou a tremer com bastante intensidade e isso deve ter assustado porque aumentou o choro também. Coloquei uma toalha de banho sobre o corpo dele e toquei sobre o cobertor, o tremor

aumentou tanto que ele se jogou no chão, eu me deitei com ele e o abracei até que parasse de tremer. Depois de muitos suspiros e espasmos o tremor parou. Ele conseguiu tomar água e comer. A partir daí ele passava a maior parte do tempo embaixo da minha cama, e quando ouvia minha voz, saía e ficava por perto de mim. Foram 4 dias de abraços tremidos. Seguidos de outros 3 dias de toques de contenção e muita conversa, a prosódia pareceu funcionar mesmo quando não falamos o mesmo idioma. Em 1 semana após o evento traumático da tosa Bodiri já voltou a brincar com os outros cachorros no jardim e se alimentar com eles. Reduziu o tempo do ano anterior em 3 semanas.

Eu não acompanhei a tosa do ano seguinte, nem tampouco tive notícias de como foi. Mas meu aprendizado de acompanhar Bodiri nesse processo me ensinou muito sobre SE e mais ainda sobre o nosso papel enquanto praticantes de SE¹, acompanhar e sustentar o espaço seguro para que o cliente possa completar suas respostas. Essa foi a minha experiência mais expressiva de SE com animais, depois dela várias outras aconteceram. O que se repetiu em todas perceber que o toque com a intenção de contenção permite que as tensões musculares do animal possam encontrar apoio e então se soltar. E a partir daí as respostas somáticas ligadas aos mecanismos de regulação: tremores, bocejos, barulhinhos, gases etc. Além da mudança a disposição para a conexão social e até mesmo o vínculo com você que o acompanhou nesse processo.

Para fechar

Nós vivemos um grande paradoxo, eu poderia me arriscar a exagerar dizendo que é o paradoxo existencial. Somos guiados por um imperativo biológico que nos leva a conexão, de maneira tão intensa que a solidão nos produz muito sofrimento. Entretanto, uma das experiências mais estressantes para um sistema nervoso é se encontrar com um outro sistema nervoso pela primeira vez. Não se sabe o que vai surgir, há expectativas e ao mesmo tempo o inesperado. Quando estamos em um estado de regulação esses encontros são menos aterrorizantes, ou melhor dizendo, o estresse produzido é tolerável. Agora, em situações extremas ou nas quais precisamos de ajuda, encontrarmos um sistema nervoso pela primeira vez, em um estado de alerta e ao mesmo tempo necessidade de contenção, ou companhia. Essa pode ser uma experiência bastante estressante. Com os animais isso também acontece, com o agravante que nem sempre conseguem se expressar e ser compreendidos.

Um dos meus escritores favoritos descreve uma experiência transformadora que ele teve com um médico que usou a mesma estratégia para sua recuperação que havia usado em seu cachorro, mais uma referência que enquanto mamíferos, nossos sistemas nervosos parecem precisar e apreciar coisas semelhantes: companhia, presença e afeto.

“Parece que funciona sempre. O que a pessoa precisa é de espontaneidade, ser induzida com astúcia a agir. E, se quer saber com um cachorro é a mesma coisa... A mesma terapia nos dois casos – imprevisibilidade, espontaneidade, evocando de algum modo a ação natural (...) toda função está embutida na ação, e que agir, portanto, é a chave de toda terapia, qualquer que seja, seja com ação.” (Oliver Sacks- Com uma perna só.)

Desejo que você possa também se aventurar a provar os toques de SE nos animais e quem sabe aperfeiçoar a sua escuta e presença nesse processo. Essa pode ser uma maneira incrível de treinar o desapego à narrativa, o cultivo do respeito ao tempo, e a contenção como habilidades importantes no processo. Boa jornada!

Referencias

BLANCHARD, Anita R. Calatonia e Toques Sutis: Enfoque Neurocientífico. Curitiba: Appris, 2021.

D'ALMEIDA, Carolina . Destrinchando a Etologia : do estudo biológico do comportamento animal ao ato de apreensão das diferentes alteridades animais em seus “mundos-próprios”. Tese de Doutorado. Rio de Janeiro – PUC-RJ, 2017.

DAMÁSIO, Antônio. A estranha ordem das coisas: As origens biológicas dos sentimentos e da cultura. São Paulo: Companhia das Letras, 2018.

LEVINE, Peter A. Uma voz sem palavras: como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar. São Paulo: Summus, 2012.

NEFF, Kristin. The Physiology of Self-Compassion: Our bodies know how to feel care. Psychology Today, 2012. Disponível em: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-self-compassion/201207/the-physiology-self-compassion>

SACKS, Oliver W. Com uma perna só. São Paulo: Companhia das Letras, 2003.