



Marcia Cezimbra Howard Hossell

**O lugar do psicólogo nas práticas restaurativas
da Justiça a partir das perspectivas da neurociência**

Dissertação de Mestrado

Dissertação apresentada como requisito parcial para
obtenção do grau de Mestre pelo Programa de Pós-
graduação em Psicologia do Departamento de
Psicologia da PUC-Rio.

Orientadora: Profa. Lidia Levy de Alvarenga

Rio de Janeiro

Abril de 2013



Marcia Cezimbra Howard Hossell

**O lugar do psicólogo nas práticas restaurativas
da Justiça a partir das perspectivas da neurociência**

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica do Departamento de Psicologia do Centro de Teologia e Ciências Humanas da PUC-Rio. Aprovada pela Comissão Examinadora a baixo assinada.

Profa. Lidia Levy de Alvarenga

Orientadora

Departamento de Psicologia - PUC-Rio

Profa. Flavia Sollero de Campos

Departamento de Psicologia – PUC- Rio

Prof. Marco Aurélio Soares Jorge

Fundação Oswaldo Cruz

Profa. Denise Berruezo Portinari

Coordenadora Setorial de Pós-Graduação
e Pesquisa do Centro de Teologia
e Ciências Humanas – PUC-Rio

Rio de Janeiro, 03 de abril de 2013.

Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial do trabalho sem autorização da universidade, da autora e da orientadora.

Marcia Cezimbra Howard Hossell

Jornalista, escritora e psicóloga clínica, conciliadora e mediadora do Tribunal de Justiça do Rio, SEP (Somatic Experiencing – SE Practitioner) desde 2011. Psicóloga do projeto Pipa (Produções do Imaginário e Psicologia Aplicada) da PUC, que atende crianças, jovens e mães das comunidades do Vidigal, da Rocinha e da Vila Parque da Cidade, com metodologias de orientação junguiana com uso de argila e também com ferramentas do SE. Pós-graduação em Psicologia Analítica pela PUC-RJ (2013). Pós-graduação em Comunicação pela UFRJ (1985). Como jornalista e escritora, trabalhou por 30 anos nos grandes jornais do Rio e de São Paulo, nas áreas de cultura, medicina, comportamento, saúde física e mental. É autora de vários livros, entre eles “Tons sobre Tom, uma biografia do maestro Antonio Carlos Jobim”, em parceria com Tarik de Souza e Tessa Callado (Revan, 1995); e “Bem-estar na palma das mãos, a cultura da massagem do Oriente ao Ocidente”(Senac Nacional, 2008).

Ficha Catalográfica

Hossell, Marcia Cezimbra Howard

O lugar do psicólogo nas práticas restaurativas da justiça a partir das perspectivas da neurociência / Marcia Cezimbra Howard Hossell; orientadora: Lidia Levy de Alvarenga. – 2013.

87 f. ; 30 cm

Dissertação (mestrado) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de Psicologia, 2013.

Inclui bibliografia

1. Psicologia – Teses. 2. Justiça restaurativa. 3. Teoria polivagal. 4. Trauma. 5. Resolução de conflitos. 6. Cultura da paz. I. Alvarenga, Lidia Levy de. II. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Departamento de Psicologia. III. Título.

CDD: 150

Ao juiz Leoberto Brancher, cuja iniciativa criativa e pioneira pela cultura da paz entre crianças e jovens em Porto Alegre, é uma inesgotável fonte de inspiração de meus trabalho como jornalista e psicóloga.

A psicóloga e professora Sonia Gomes, criadora da metodologia internacional SOMA, que trouxe ao Brasil mestres e amigos como Peter Levine e a sua Somatic Experiencing (SE), Stephen Porges e Bessel van der Kolk, aproximando as descobertas da neurociência e os profissionais brasileiros. Minha mestra em meu trabalho com a transformação de traumas e com o equilíbrio biocomportamental.

Ao professor Álvaro de Pinheiro Gouvêa, criador original da metodologia brasileira Pipa (Produções do Imaginário e Psicologia Aplicada), que usa argila para trabalhos de prevenção de violência e doenças mentais com crianças e jovens de comunidades do Rio. É a resposta brasileira aos desafios lançados pela neurociência, cuja eficácia pode ser cientificamente comprovada.

À professora Esther Arantes, por me ensinar com delicadeza que os psicólogos precisam combater as barbaridades consolidadas ao longo da história da criança no Brasil.

Agradecimentos

A William e João, pela paciência, carinho e colaboração durante os dois anos aos quais dediquei a este trabalho.

A Flávia Sollero, professora apaixonada, definição que o psicanalista Renato Mezan fez para mim em uma entrevista em 2005 sobre os seres iluminados que exercem a arte de ensinar e permitem assim com, esse dom afetivo, o aprendizado de seus alunos. Sem a sua orientação, este trabalho não teria chegado ao fim.

Resumo

Hossell, Marcia Cezimbra Howard; Alvarenga, Lidia Levy de (Orientadora). **O lugar do psicólogo nas práticas restaurativas da Justiça a partir das perspectivas da neurociência**. Rio de Janeiro, 2013. 87p. Dissertação de Mestrado – Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

O objetivo desse trabalho é refletir sobre o lugar do psicólogo nas práticas restaurativas da Justiça a partir das perspectivas das descobertas da neurociência, especialmente a teoria polivagal de autorregulação do sistema nervoso autônomo (SNA), elaborada pelo neurocientista Stephen Porges. Especificamente, o trabalho pretende avaliar em que medida a teoria polivagal explica os bons resultados dos processos restaurativos da Justiça Restaurativa de Porto Alegre com adolescentes em conflito com a lei. A teoria polivagal apresenta uma nova psicofisiologia dos comportamentos violentos e desafia a psicologia a criar novas abordagens de reparação de danos e prevenção da violência. A idéia é avaliar a possível contribuição que a psicologia poderia oferecer aos novos paradigmas de resolução de conflitos da Justiça e da cultura da paz.

Palavras-chave

Justiça Restaurativa; teoria polivagal; trauma; resolução de conflitos; cultura da paz.

Abstract

Hossell, Marcia Cezimbra Howard; Alvarenga, Lidia Levy de (Advisor). **Psychology and Restorative Justice practices explained by the new neuroscience researches**. Rio de Janeiro, 2013. 87p. MSc Dissertation – Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

The aim of this work is to reflect on the place of the psychologist in restorative practices of Justice from the perspectives of the discoveries of neuroscience, especially the theory of polyvagal sub regulation of autonomic nervous system (ANS), developed by neuroscientist Stephen Porges. Specifically, the study aims to evaluate the extent the theory polyvagal explains the good results of the restorative process of Restorative Justice in Porto Alegre with adolescents in conflict with the law. The theory polyvagal presents psychophysiology of violent behavior and challenges the psychology to create new approaches to repair of damage and violence prevention. The whole idea is to evaluate the possible contribution that psychology could offer to new paradigms of resolution of the conflicts of Justice and the culture of peace.

Keywords

Restorative Justice; polyvagal theory; trauma; conflicts resolutions; culture of peace.

Sumário

Introdução	9
1. A experiência da Justiça Restaurativa em Porto Alegre	17
2. O trauma na neurociência: A teoria polivagal	26
2.a – A Neurocepção	31
2.b – A Teoria Polivagal	35
2.c – A perspectiva polivagal	38
2.d – A teoria polivagal e as abordagens para transformação de traumas e conflitos violentos e/ou judiciais	46
3. Casos da Justiça Restaurativa de Porto Alegre e suas relações com a teoria polivagal	50
3.1 – O Caso de Alan	53
3.2 – Um assalto movido a luto	60
3.3 – Diego e os pesadelos que pareciam eternos	63
3.4 – Rivalidade perigosa entre duas meninas	66
Considerações finais	74
Referências bibliográficas	84

Introdução

“O ato de violência é uma expressão trágica de uma necessidade não atendida”
Marshal Rosenberg, um dos teóricos da justiça restaurativa

O objetivo geral desse trabalho é refletir sobre o lugar do psicólogo na Justiça Restaurativa e sobre a possível contribuição que a psicologia poderia oferecer ao impasse que o Poder Judiciário vem enfrentando nas últimas décadas diante dos novos paradigmas da Justiça e da cultura da paz. No centro dessa questão mais ampla, encontra-se, especificamente, o objetivo de avaliar os bons resultados de práticas restaurativas na resolução de conflitos com a lei e em eventos traumáticos trabalhados na III Vara de Infância e Juventude de Porto Alegre e a relação de suas metodologias com as novas descobertas da neurociência, especialmente a Teoria Polivagal do neurocientista americano Steven Porges.

Outra finalidade é avaliar em que medida as metodologias dos processos circulares, que inspiraram a Justiça Restaurativa, desafiam os psicólogos a apoiar práticas que efetivamente restauram e reparam danos traumáticos e/ou violentos, já que tais práticas demonstram a ineficácia do sistema judiciário e penal nesse campo da reestruturação da saúde e da paz social.

Neste contexto, até que ponto os desafios chegam também às práticas clínicas que precisam buscar novas abordagens, apoiadas em descobertas da neurociência, para tratar eventos traumáticos. Novas ferramentas podem ser aproveitadas para ampliar não só os resultados positivos da Justiça Restaurativa, mas também chegar aos processos de conciliação e mediação judiciais, como contribuições da psicologia à revolução jurídico-penal e à cultura da paz.

As práticas dos círculos restaurativos, por exemplo, valorizam o diálogo e a autonomia, transcendendo conceitos de culpa, vingança e desempoderamento. Focalizam o conflito e a corresponsabilização de todos os envolvidos em eventos traumáticos, e não apenas as chamadas partes, ou seja, o autor do fato e a vítima. Essas práticas vêm sendo cada vez mais difundidas internacionalmente e também

no Brasil na resolução de conflitos não necessariamente judiciais (BRANCHER, L.; TODESCHINI, T.; MACHADO, C.; 2008).

A metodologia dos processos circulares, que pode conter ações espontâneas e criativas de seus participantes e, portanto, incluir abordagens que facilitem o diálogo e a compreensão recíproca, começa a ser levada para as audiências de conciliação feitas por advogados e/ou psicólogos. Já as ferramentas da psicologia e da neurociência apontam para resultados mais efetivos, a partir da percepção de que nossas ações nos afetam e afetam os outros e que somos responsáveis por seus efeitos. Se as descobertas da neurociência comprovam que os comportamentos violentos ocorrem muitas vezes sem a possibilidade de intervenção da razão, tornam-se necessárias práticas, não verbais e não cognitivas, que ofereçam estabilidade suficiente para que tais impulsos violentos sejam contidos (van der KOLK, 2012).

Dessa forma, sem que as audiências e os encontros se tornem clínicos, as ferramentas da psicologia, apoiadas em abordagens resultantes das descobertas da neurociência, favoreceriam práticas para lidar e conter impulsos que reencenam traumas e geram ações violentas, promovendo alívio do sistema judiciário e tranquilidade social. Os psicólogos, nestas ações, podem resgatar o seu papel fundamental de agente da saúde mental e da paz social, em cooperação com as demais disciplinas da cultura da paz e dos novos paradigmas da Justiça.

Além das propostas já existentes da Justiça Restaurativa, as descobertas recentes da neurociência sobre a possibilidade de auto-regulação do sistema nervoso, vêm oferecendo base teórica a abordagens de traumas e estresse pós-traumático, na medida em que estes podem em alguns casos estar na origem de certos conflitos que terminam em processos judiciais, entre eles os chamados crimes de menor potencial ofensivo.

Mais ainda, em casos que envolvem menores infratores, o trauma pode se instalar no ato de um crime como, por exemplo, um assalto com morte, envolvendo não apenas o menor que o praticou, mas todas as pessoas próximas dele e da vítima que também vivenciaram esse choque. Até mesmo pessoas que assistiram ao evento estão de alguma forma corresponsabilizadas (BRANCHER, 2007).

Este trabalho pretende avaliar estes tipos de eventos nos quais as ferramentas da psicologia poderiam transformar e reorganizar padrões de comportamentos violentos ou explosivos, contribuindo para a estabilização física e emocional dos envolvidos, ainda que a finalidade seja facilitar o diálogo e a conciliação e, se for o caso, apontar para benefícios de processos terapêuticos que trabalhem clinicamente tais padrões de comportamento.

As novas abordagens da psicologia apoiadas na neurociência contribuiriam para bons resultados de processos da Justiça Restaurativa, com ferramentas que viabilizam a expressão das emoções, dos sentimentos e das sensações experimentados pelos envolvidos no conflito, para que, através da escuta e da compreensão das dores, dos sofrimentos e das frustrações um do outro possa haver de fato uma restauração efetiva daquele evento, evitando assim que ele torne a se repetir, consolidando um aprendizado de um modo de vida em paz (BRANCHER, 2008). Essas experiências de segurança, de interação afetiva e expressão de sentimentos em ambientes efetivamente de confiança, sem perigos ou ameaças, podem promover uma autorregulação que venha conter e transformar os comportamentos violentos que resultaram em conflitos. Tais metodologias poderiam também ser aplicadas em audiências de tribunais especiais cíveis, criminais e em varas de família.

Vale ressaltar que este trabalho é uma continuação de uma avaliação sobre o papel do psicólogo na Justiça e a necessidade de se apoiar as práticas restaurativas principalmente no Rio de Janeiro, que resultou na monografia de graduação em psicologia em 2010. Havia na época uma mobilização para a implementação de tais práticas lideradas pelo então juiz Siro Darlan, esforço que até hoje não saiu do papel. Este trabalho foi se direcionando para os tribunais especiais, em particular o IV Juizado Especial Criminal (JECRIM), aonde através do incentivo do Tribunal de Justiça do Rio, através de políticas públicas para formação em massa de conciliadores e mediadores judiciais, vem crescendo o interesse nas práticas restaurativas.

Faz-se necessário avaliar em que medida a experiência da Justiça Restaurativa de Porto Alegre poderia inspirar abordagens de resolução de conflitos apoiadas nas descobertas da neurociência em geral, em particular na teoria polivagal de Porges.

Para tanto, o curso em Iniciação em Justiça Restaurativa da Escola Superior de Magistratura no Rio Grande do Sul (Ajuris), em 2010; o workshop em Processos Circulares, com a professora americana Kay Pranis, em 2010; e as formações em conciliadora e mediadora judiciais da Escola Superior de Administração Judiciária (ESAJ) em 2010 e 2011 ofereceram mais recursos para a avaliação dos resultados positivos da Justiça Restaurativa e suas relações com as descobertas da neurociência, a partir das quais novas ferramentas da psicologia podem contribuir para a transformação do sistema judiciário.

A Justiça mundial vive um momento de grande transformação e de mudança de paradigmas, visto que ela própria se paralisou com o excesso de litígios apregoados pela cultura da guerra e da violência (BRANCHER, 2005). Foi justamente esta grande falha do sistema judiciário que abriu uma fenda para a construção de novos paradigmas fundamentados na cultura da paz, da compreensão das dores vividas por todos os envolvidos em conflitos. Nessa pesquisa, abordaremos os conflitos a partir de seus efeitos traumáticos que podem e devem ser beneficiados por ferramentas da psicologia. A perspectiva de uma renegociação para venha evitar a repetição do evento permite um novo aprendizado de convivência social.

Esse trabalho portanto torna-se relevante no momento atual do Poder Judiciário brasileiro, paralisado por um excesso de processos que encaminham a prática judiciária para a ineficácia e para um descrédito generalizado perante a população do país. O Tribunal de Justiça do Rio vem estimulando a formação de conciliadores e de mediadores em cursos sucessivos, além de uma orientação geral para a expansão e difusão de tais práticas, a conciliação e a mediação, como um dos alívios possíveis para o sistema obsoleto. Estatísticas do Rio Grande do Sul, por exemplo, do total de processos que entram por ano no judiciário, apenas 25% são resolvidos naquele mesmo ano. Os outros se arrastam para os anos seguintes (BRANCHER, 2005).

Os psicólogos têm formação profissional específica para atuar e contribuir para a transição da Justiça como retaliação vingativa em direção à Justiça da restauração, da conciliação de conflitos, da paz. Se a psicologia pretende ajudar a apaziguar os conflitos internos e traumáticos dos indivíduos ou de grupos e tentar

alcançar a paz, a saúde, potencialidades criativas, para que possam cuidar melhor de si e do mundo, tem agora oportunidade de contribuir para a paz social.

Nas concepções da Justiça Restaurativa, porém, o conflito ou a ação criminosa pode gerar traumas não apenas no autor e na vítima, mas em todos os demais envolvidos no caso. Aí está à necessidade da participação de todos para uma solução coletivamente deliberada. Este trabalho avalia em que medida as ferramentas da psicologia podem consolidar as estatísticas em direção à cultura da paz.

Para tanto, crimes ditos de menor potencial ofensivo como ameaças, injúrias, vias de fato que chegam às audiências de conciliação dos tribunais especiais criminais são observados como eventos que resultam de traumas nos envolvidos ou simplesmente atualizaram traumas antigos trazidos à tona pelos conflitos que chegam aos tribunais.

Uma ameaça, por exemplo, dependendo das circunstâncias em que ocorre, desorganiza emocional, física e mentalmente a vítima, que experimenta desamparo diante da violência e incapacidade de se defender. Nessa condição de traumatizada, ela vai buscar proteção na Justiça, que surge para ela como uma possibilidade reorganizadora daquele evento traumático. Ela precisa se reorganizar em instâncias física, emocional e mental para compreender o que gerou tal evento. Poderá aprender a conter suas emoções que levam a ações violentas, para conseguir em estados de mais calma, expressar seus sentimentos e ouvir a experiência do outro, promovendo assim a escuta e a compreensão recíprocas, necessárias para o aprendizado da paz (PRANIS, K. 2010).

Para trabalhar com estes conflitos como eventos traumáticos, estas práticas podem obter o respaldo científico de conceitos de trauma elaborados a partir da teoria polivagal de auto-regulação do sistema nervoso autônomo (SNA), resultante de pesquisas feitas desde os anos 70 pelo neurocientista americano Stephen Porges, do Departamento de Psiquiatria da Universidade de Illinois, em Chicago, nos Estados Unidos.

A partir de pesquisas com autistas desde os anos 70, Porges demonstrou que o sistema nervoso autônomo não possui duas ramificações para estratégias de defesa (luta, fuga e congelamento), ou seja, o sistema simpático (ativação) e o

parassimpático (desativação). Evolucionariamente, nos mamíferos, o sistema parassimpático se divide em duas ramificações, a mais primitiva, o vago dorsal, vegetativo e não mielinizado, encontrado em todos os vertebrados, e o vago ventral, ramificação que vem do tronco cerebral (sub cortical, portanto) e se estende pelos órgãos do sentido da face, coração e pulmão. É este vago ventral, com suas ramificações nos nervos cranianos dos sentidos (olhar, tom de voz, audição, expressões faciais, olfato), que vai acalmar todo o sistema através de sua comunicação de perigo ou segurança feita através da face e do coração. É justamente esta interação que é enfatizada nos processos circulares da Justiça Restaurativa.

Dessa forma, os resultados terapêuticos serão mais efetivos se focalizarem mais as sensações físicas internas do cliente e em sua sensopercepção do que no significado que ele construiu sobre aquela experiência física. A experiência passada estaria “incorporada” em estados fisiológicos e tendências de ações e o trauma é reencenado em respirações, gestos, movimentos, sensopercepção, emoções e pensamentos (VAN DER KOLK, 2006).

Já as terapias mais efetivas seriam as que facilitassem essa auto-regulação. Uma vez que as pessoas traumatizadas percebam os sinais sensoriais de suas ativações e suas tendências de ações podem tentar contê-los e descobrir novos caminhos de orientação e organização. A questão é, obviamente, bem mais complexa do que parece. Van der Kolk esclarece que uma simples aproximação de pessoas traumatizadas já pode evocar memórias de dor, traição, desamparo, ameaças e medo. Seria preciso antes estabelecer, aos poucos, ambientes de segurança e de calma.

Tudo é ainda muito novo e recente. Embora esteja difundida em 22 países do mundo, entre eles o Brasil com cerca de mil terapeutas formados, a abordagem de Somatic Experiencing (SE) de Peter Levine, por exemplo, só agora começa a merecer estudos científicos sobre sua eficácia. M. Laurie Leitch avaliou em um estudo exploratório de uma a duas sessões de SE, 53 adultos e crianças sobreviventes do tsunami da Tailândia em 2004 e constatou que, um ano depois, 96% haviam relatado remissão dos sintomas (LEITCH, 2012).

Levine é um pioneiro a sistematizar em práticas clínicas as descobertas de seus colegas neurocientistas, mas o desafio de criar novas metodologias com resultados mais eficazes está proposto pela neurociência para os psicólogos em geral. O papel do psicólogo, portanto, é o de assumir esse compromisso com práticas que defendam a saúde em geral e a paz. E este compromisso, a partir da neurociência, deve levar em conta a senso percepção, a intuição, a criatividade, a espontaneidade, e a interação afetiva e segura para construir o caminho da auto-regulação individual e do bem-estar e da paz social.

Este trabalho será apresentado em três capítulos. O primeiro capítulo apresenta a experiência de cinco anos da Justiça Restaurativa em Porto Alegre e os benefícios por ela alcançados a partir das metodologias dos processos circulares de resolução de conflitos. São abordagens flexíveis e criativas inspiradas nas práticas de resolução de conflitos primitivas de aborígenes neozelandeses, australianos e canadenses, atualmente resgatadas para a redução de danos causados pela violência e na consolidação dos novos paradigmas da cultura da paz.

O segundo capítulo trata dos conceitos de trauma elaborados por neurocientistas contemporâneos e apresenta especialmente a teoria polivagal de Stephen Porges e as novas perspectivas de abordagens da psicologia para tratamento de trauma e resolução de conflitos a partir de suas descobertas. Mostra ainda a repercussão e o valor científico da teoria de Porges, avaliada por van der Kolk. Tanto Porges quanto van der Kolk validam a abordagem da SE, elaborada por Levine.

O terceiro capítulo traz uma avaliação das relações entre os resultados positivos de casos publicados da Justiça Restaurativa de Porto Alegre e a explicação para os benefícios alcançados à luz da teoria polivagal. Os conflitos judiciais, os eventos traumáticos e sua resolução são relacionados com práticas de transformação de traumas e de processos restaurativos a partir de novas ferramentas da psicologia.

Nas considerações finais, este trabalho avalia em que medida as ferramentas da psicologia baseadas nas teorias neurocientíficas do trauma podem ser benéficas tanto para a resolução de conflitos quanto para a agilização do

judiciário de da cultura da paz. E, ainda, como estas novas abordagens podem aprimorar e expandir práticas existentes como as da Justiça Restaurativa e até mesmo dinâmicas preventivas de doenças, de situações de violência e de conflito com a lei. Tais eventos decorrem de comportamentos violentos, em cujas restaurações e reparações de danos, os psicólogos estão desafiados a participar de maneira efetiva, como requerem suas funções profissionais, em cooperação com as demais disciplinas envolvidas na cultura da paz.

A experiência da Justiça Restaurativa em Porto Alegre

A experiência de Justiça Restaurativa desenvolvida desde 2000 em Porto Alegre pelo então juiz - titular da 3ª Vara de Infância e Juventude daquela cidade, Leoberto Brancher pode demonstrar o quanto a metodologia dos círculos restaurativos realizados entre jovens em conflito com a lei, suas vítimas, familiares de ambos e pessoas de suas comunidades, apresenta novas possibilidades de abordagens de processos traumáticos judiciais, nos quais se torna cada vez mais importante a parceria entre psicólogos e advogados.

As práticas de Justiça Restaurativa são tão antigas quanto às formas clássicas de Justiça de gregos, árabes e romanos da Antiguidade. Eram comuns entre povos primitivos maoris da Nova Zelândia. Como prática e movimento social, no entanto, voltam a aparecer na década de 70 por proponentes como John Braithwaite, Howard Zehr, Mark Umbreit, entre outros, na Califórnia, nos Estados Unidos; na Austrália e na Nova Zelândia; na Europa e na África do Sul, principalmente neste último país após a eleição de Mandela, quanto se tornou necessário restaurar conflitos raciais promovidos pelo apartheid.

Estimulada pelo Conselho Econômico e Social da ONU, a Justiça Restaurativa é um sistema de valores baseados nos princípios da inclusão e da co-responsabilização de todos os envolvidos no ato ofensivo. A ideia é valorizar a autonomia e o diálogo entre as pessoas, levando as decisões sobre o conflito não mais à sentença isolada do juiz e tampouco ao laudo avaliador do psicólogo sobre um avaliado sem direito à voz, mas à elaboração coletiva surgida no círculo restaurativo.

O círculo restaurativo é, portanto, um encontro curativo e restaurador, realizado com a concordância de todos os envolvidos, entre eles o juiz, os assistentes sociais, os psicólogos e outros agentes. Cria-se então um campo de restauração muito semelhante aos campos energéticos de terapias de família, constelações familiares e técnicas avançadas de abordagens corporais baseadas na teoria polivagal de auto regulação dos sistema nervoso autônomo elaborada por

Porges. A experiência de Porto Alegre aponta para novas perspectivas para a clínica de crianças e jovens infratores. Como explica Brancher,

“é também uma forma de transformar a dor do conflito em seu reverso luminoso, transformar afrontas, arrogâncias, intolerâncias, egoísmos, descasos em respeito, humildade, paciência, empatia, compreensão, responsabilidade. Justiça Restaurativa é mais do que um modo de pensar e fazer justiça, de arejar o sistema judicial, de arejar o sistema criminal, humanizar relações e espaços totalizantes em que decisões são tomadas por uns e cumpridas por outros” (BRANCHER, 2008, p.12).

Os psicólogos que participaram da experiência de Porto Alegre tinham como missão ouvir as vozes das entrelinhas, compreender e decifrar o movimento dos bastidores do encontro em ambientes estruturados para que ofensores e vítimas expressem suas necessidades, que o ofensor, por exemplo, possa reconhecer e explicar seus atos, que peça desculpas, que repare seus danos causados à vítima que, por sua vez, tem a oportunidade de perdoar e de se sentir novamente em segurança.

As metodologias de Porto Alegre foram construídas na prática, a partir de erros e acertos, de maneira intuitiva e criativa, como é recomendado pelos autores de processo circulares (PRANIS, 2010) . Para a realização do primeiro círculo restaurativo de Porto Alegre, entre uma jovem vítima de um assalto e o menor que o praticara, a equipe de psicólogos e assistente sociais cercaram o menor de cuidados e não perceberam o quanto era doloroso para a vítima recontar aquele evento traumático tantas vezes sem o devido apoio para uma dolorosa revivência. No dia do círculo, após todos os encontros de pré círculo, a psicóloga da vítima escreveu uma carta explicando que ela não tinha mais condições de comparecer. Esse foi o choque que fez a equipe liderada por Brancher refletir sobre o caso por um ano. As práticas restaurativas foram retomadas com a mesma disposição de que cada círculo exigiria abordagens específicas para práticas mais gerais, que o ambiente seguro e a confiança de todos os envolvidos no processo deveriam ser trabalhados e garantidos sempre.

As famílias e a comunidade reconhecem publicamente a agressão e contribuem para um questionamento sobre suas causas. Segundo a assistente social Shirlei de Hann Curtinaz, gerente do Projeto Justiça para o Século 21,

“através do diálogo facilitado, surgem soluções criativas, responsabilidade partilhadas e uma visão de futuro” (CURTINAZ, 2008, P.16). E, ainda, une grupos afetados por um incidente ofensivo para discutir como lidar com isso e com suas consequências e implicações para o futuro. É uma prática indicada tanto para pequenos furtos quanto para homicídios, estupros e latrocínios. Continua:

“Sem qualquer receita pronta, mas com um grupo de trabalhadores visionários, inspirados pelo sabor de uma nova ótica, a Central de Práticas Restaurativas construiu recursos próprios e ferramentas precisas, capazes de romper padrões e tornar possível a incorporação de práticas restaurativas no cotidiano da justiça convencional” (IBIDEM).

A experiência pioneira de Porto Alegre integra o Projeto Justiça para o Século 21, um programa amplo de dezenas de instituições entre elas a Secretaria Especial dos Direitos Humanos da Presidência da República. Iniciada na 3ª Vara de Infância e Juventude de Porto Alegre em 2005, com o apoio da Associação dos Juízes do Rio Grande do Sul (Ajuris), a proposta era atender de forma complementar e alternativa os jovens em conflito com a lei.

Com o apoio no campo da pesquisa pela Faculdade de Serviço Social da PUCRS, o projeto reuniu, em três anos, 2.583 pessoas em processos restaurativos, não só no juizado, mas também em espaços institucionais como unidades de privação de liberdade da antiga FEBEM, unidades de atendimento socioeducativo de regime aberto, abrigos, escolas e ONGs. Seu impacto social positivo estendeu suas práticas restaurativas por quatro escolas (três públicas e uma privada), cuja demanda educacional tenta inserir a cultura da paz através da metodologia restaurativa para a solução de conflitos. Em Porto Alegre, a justiça restaurativa se espalhou por uma rede que, além da educação, envolveu a comunidade e entidades não governamentais em encontros, fóruns de debates (estes no Fórum Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente de Porto Alegre), oficinas de alinhamento conceitual, formação de profissionais, uma integração que seria impossível sem estas redes. Em 2007, o Projeto Justiça para o Século 21 recebeu menção honrosa do Prêmio Innovare, na categoria juiz individual.

O projeto mobilizou em três anos seis mil pessoas e assistiu a 370 atos infracionais de jovens por práticas baseadas em valores de inclusão e co-

responsabilidade de todos, vítima, infrator e agentes na busca de uma resposta para o trauma social decorrente do delito. Nestes círculos restaurativos, dos quais participam os jovens ofensores, as vítimas, seus familiares e a comunidade, o psicólogo é o agente que não só pode mediar o encontro como justificará, profissionalmente, a prática restaurativa como uma ação criativa e democrática, que estabelece uma horizontalidade com o poder jurisdicional, em defesa dos direitos humanos e da saúde mental coletiva. O coordenador dos círculos restaurativos pode ser um juiz, um advogado, um assistente social, mas a experiência de Porto Alegre demonstra também que o psicólogo tem a formação específica para não só expandir tais práticas em todas as formas de sua atividade profissional, clínica ou institucional.

A experiência de Porto Alegre, relatada em artigos e livros de muitos de seus participantes, mobilizou em três anos 2.583 participantes em procedimentos restaurativos realizados em processo judiciais; 722 em medidas socioeducativas, 104 em escolas, envolvendo um total de 5.906 pessoas (AGUINSKI, 2007). Os tipos de situações encaminhadas para procedimentos restaurativos vão desde ameaças e apropriações indébitas, a extorsão, estupro, furto qualificado, homicídio, lesão corporal, latrocínio, porte ilegal de arma, indução a suicídio (cem casos em 2005, 132 em 2006, 148 em 2007). Os tipos de acordos estabelecidos variam de auto-responsabilização dos adolescentes com pedidos de desculpas; responsabilização e envolvimento dos pais na reparação dos danos; fortalecimento de vínculos afetivos e familiares; responsabilização de outras pessoas da comunidade significativas para o adolescente na reparação de danos; atendimento das necessidades de reconhecimento e compreensão demonstrada pelos adolescentes, vítimas e familiares no momento do círculo; envolvimento dos agentes através do encaminhamento de todos aos serviços disponíveis.

“Buscando fazer um giro em direção à democratização dessas dinâmicas, o projeto orienta-se no sentido de contribuir para a distribuição mais igualitária do poder _ e, portanto, da responsabilidade _ entre todos, envolvendo novas relações entre Estado e Sociedade civil na pacificação social de violências” (AGUINSKY, 2008).

Para Brancher (2008), a Lei do Talião, disseminada em diversos códigos do Oriente antigo e que remonta à tábua dos Dez Mandamentos de Moisés, é

ainda a base que legitima o emprego da violência como resposta às transgressões e como método inquestionável de resolução de conflitos (BRANCHER, 2008). Cabe até hoje ao Estado moderno, portanto, o monopólio da violência, através da função estatal da Justiça e datam também dos séculos XVII e XVIII as contrapartidas para limitar tais abusos de poder, as cartas de direitos humanos fundamentais. Esse modelo fundado na retribuição de violências e castigos é resultante do modelo civilizatório ancestral da cultura da guerra. A psicologia, que também veio dessa época, para disciplinar os sujeitos dissonantes do sistema social produzido pela revolução industrial, tem agora oportunidades de se posicionar em defesa da paz.

Nas sociedades pós-modernas, esse modelo se esgotou simplesmente por não atender às suas próprias demandas. As transformações desse modelo se verificam, por exemplo, quando a UNESCO cria agora no século XXI o Programa para a Cultura da Paz: “A transformação da sociedade de uma cultura da guerra para uma cultura da paz é talvez mais radical e abrangente que qualquer mudança anterior da história humana” (BRANCHER, 2008, p.14).

Para Adams (2003), responsável por este programa na UNESCO, esse processo se dá através de transformações em oito eixos fundamentais, a seguir: os armamentos substituídos pela cultura do desarmamento, a exploração das pessoas pelo respeito aos direitos humanos; a exploração da natureza pelo desenvolvimento sustentável; a dominação masculina da cultura machista pela igualdade nas relações entre os gêneros, o poder caracterizado pelo monopólio da força substituído pela educação para a cultura da paz, a competitividade e a rivalização trocadas pela tolerância e pela solidariedade, a hierarquia e a autoridade trocadas pela participação democrática, o controle da informação e a propaganda substituídos pela liberdade de informação.

As práticas restaurativas combinam diversas vertentes da cultura da paz e imprimem essa nova cultura civilizatória. Por tais razões, os psicólogos tornam-se agentes fundamentais das práticas restaurativas, que através de estratégias de reciprocidade e participação, estabelecem intervenções nos conflitos bem mais amplas e profundas que o campo raso dos julgamentos, castigos e premiações. Os principais valores da Justiça Restaurativa são especialmente respeito e honestidade. A verdade é mais importante que a elucidação dos fatos e o

estabelecimento de culpa. É preciso cultivar também a humildade, para aceitar a falibilidade comum a todos os seres humanos. É necessário haver interconexão, pois a responsabilidade pelos membros e por seus crimes é compartilhada por todos. O caráter social do crime torna o processo comunitário ideal para tratar de suas restaurações. Os ofensores têm obrigação moral de aceitar a responsabilidade pelos danos que causaram, e isso se dá quando a aceitam, expressam remorso, buscam reparar os danos e até o perdão. Essa resposta prepara o caminho da reconciliação. Cria-se assim condições de empoderamento social. As vítimas recuperam sua autonomia para expressar suas necessidades e como devem ser satisfeitas, dá poder também aos ofensores de remediar seus erros, iniciando um processo mútuo de reintegração. As práticas promovem por fim esperança, já que a comunidade pode emprestar forças aos sofredores e isso favorece cura e mudança. A Justiça Restaurativa alimenta esperança de cura para vítima e para ofensores. A esperança é a fonte de uma perspectiva de saúde, uma alternativa à doença social (BRANCHER, 2008).

Nos cinco anos de experiências com os círculos restaurativos em Porto Alegre, estabeleceu-se um protocolo para a realização dessas experiências eminentemente vivenciais, experiências de inteligência emocional de pessoas e inteligência do grupo envolvido.

O procedimento deve ser adequadamente instalado para que abra espaço para resoluções intuitivas e por si chegue a bons resultados. É fundamental que o procedimento siga três etapas distintas: o pré círculo, ou seja, a preparação, o círculo, que é a realização do encontro, e o pós círculo, que é o acompanhamento dos envolvidos após o encontro. Essas etapas têm finalidades apenas didáticas e operacionais, como explica Brancher:

“Um pré círculo não pode ser visto como um fim em si. Por outro lado não se pode saltar essa etapa, fazendo com que as pessoas venham a ser surpreendidas com um encontro sem prévio esclarecimento, reflexão e preparação.” (BRANCHER, 2007, p. 43).

Por outro lado, também seria insuficiente a realização de um procedimento restaurativo no qual fossem feitas as etapas até a realização do encontro, mas depois não houvesse continuidade com as atividades do pós círculo.

“Um dos prováveis resultados disso é que teríamos a responsabilização do ofensor, mas sem responsabilizar a comunidade, a começar pelo coordenador, pela continuidade e efetivação dos compromissos assumidos.” (BRANCHER, 2007, p.47).

Quanto ao círculo em si, o autor comenta que, apesar de diferenças em suas diversas aplicações verificadas em experiências internacionais, todas seguem uma perspectiva de quatro etapas principais. A primeira é o reconhecimento da injustiça, com os fatos discutidos por todos; a segunda trata das consequências, repercussões e prejuízos do fato para a vida das pessoas participantes, momento em que todos que quiserem expressam seus sentimentos, suas experiências e necessidades. A terceira etapa se refere ao acordo sobre os termos da reparação que será acordada por todos. E, por fim, a quarta etapa estabelece os projetos de comportamentos futuros e a responsabilização dos participantes por suas realizações.

Na experiência de Porto Alegre, o objetivo máximo do procedimento restaurativo é obter a participação da vítima principal e do ofensor e suas comunidades de apoio num encontro que é chamado por isso de círculo restaurativo e sua ênfase terá por base as necessidades da vítima principal. Caso a vítima principal não participe, por não consentir ou por estar inacessível, a ênfase destina-se às necessidades das vítimas secundárias e esse encontro se chamará de círculo familiar. A coordenação dos círculos é por regra realizada em dupla, pelo coordenador e pelo co-coordenador, tais como em muitas práticas das terapias familiares. Os procedimentos incluem também relatórios parcial, complementar e final, termos de acordo e de consentimento (BRANCHER, 2008).

As práticas restaurativas, que trabalham com esse conceito ampliado de justiça para a paz, possuem protocolos flexíveis para essa abordagem nova de resposta às infrações, no caso de jovens de Porto Alegre. Portanto, podem ser utilizados para a resolução de problemas e conflitos de uma maneira geral também em varas de família e criminais. Brancher resume a proposição de Van Ness e Strong, contida no artigo de Bazemore (2006), de que a justiça restaurativa pressupõe três perspectivas básicas: a reparação do dano, que focalizaria a ofensa ou a infração, as necessidades das vítimas e as compensações dos danos; o envolvimento das partes interessadas, todas reunidas para a realização do

chamado círculo restaurativo, definido a seguir; e a transformação das pessoas da comunidade e do governo, repensando danos e responsabilidades de todos os envolvidos, dos serviços e das autoridades diante dos conflitos, da violência e da criminalidade. Brancher faz questão de grifar a frase de Bazemore, de que o governo é responsável por preservar a ordem, mas a comunidade é responsável por estabelecer a paz.

Os procedimentos restaurativos não têm padrões exclusivos e estão sempre abertos a ajustes e adaptações que contemplam as particularidades culturais de cada comunidade. No entanto, tais práticas devem se manter fiéis aos princípios do respeito e da responsabilidade e por isso devem ser conduzidas por coordenadores de paz que sejam capazes de fazer a devida preparação, condução e posterior acompanhamento dos resultados do encontro, cuja realização deve ser cercada de cuidados para garantir o ambiente seguro e protegido.

No caso dos círculos restaurativos realizados em Porto Alegre, os procedimentos se inspiraram na experiência neozelandesa. Na Nova Zelândia, chama-se conferência de justiça juvenil o que em Porto Alegre passou a se chamar de círculo restaurativo, primeiramente pela disposição espacial das reuniões em círculos e depois para enfatizar os princípios de igualdade e de horizontalidade. Nesses círculos a vítima principal sempre está presente. Há outros encontros restaurativos, nos quais a vítima principal não está presente, que passaram a se chamar de encontros restaurativos e se assemelham às conferências de bem-estar social da Nova Zelândia. Em Porto Alegre, esses círculos familiares resultaram da metodologia desenvolvida pelas equipes da FASE (ex-FUNABEM), com vistas à difusão de práticas restaurativas no atendimento a adolescentes que ali cumprem medidas socioeducativas.

A Justiça Restaurativa é eminentemente vivencial, como referenda Brancher. Ela incorpora e exige a prática dos valores restaurativos e a compreensão de suas justificativas teóricas, mas a aprendizagem e a restauração em si só se completa na prática.

“Os círculos restaurativos, portanto, oferecem oportunidades para se experimentar dimensões pouco exploradas no relacionamento humano, originadas na inteligência emocional das pessoas e na inteligência coletiva do

grupo. Adequadamente instalado, o procedimento é intuitivo e, em tese, pode evoluir só e chegar a bons resultados.” (BRANCHER, 2008, p.34).

O círculo, porém, lida com situações difíceis e dolorosas para os participantes. Faz aflorar e mobilizam conteúdos afetivos intensos _ os quais, aliás, serão os combustíveis dos processos de restauração e cura dos traumas e relacionamentos. Por tudo isso, é desejável que o coordenador esteja identificado com a proposta e tenha uma compreensão razoável tanto da essência quanto da forma do processo. “Além de desenvolver habilidades específicas da coordenação, o coordenador precisa saber conectar-se com seus talentos e suas competências pessoais para colocá-las a serviço do círculo.” (BRANCHER, 2008, p.42).

Para a psicóloga Sirlei Castilhos de Oliveira (2008), da Fundação de Atendimento Sócio educativo (FASE), a Justiça Restaurativa é uma luz no fim do túnel com a qual contamos para amenizar a angústia do nosso tempo. É um novo paradigma na busca da transformação e cura, mediante uma nova interpretação, um novo olhar, encorajando as pessoas envolvidas a discutir, incluir-se, encontrar-se e sentar-se em círculo, como nos antigos clãs, que se reuniam para resolver problemas e buscar soluções para situações que afetavam a família e a comunidade.

2

O trauma na neurociência: A teoria polivagal

Este capítulo pretende apresentar as concepções de trauma de neurocientistas contemporâneos como Bessel Van Der Kolk e Stephen Porges e as contribuições que as descobertas da neurociência podem oferecer para metodologias da psicologia e da psicofisiologia que pretendem atuar na resolução de conflitos e na transformação de eventos traumáticos.

A partir dos anos 60 do século passado, os estudos científicos do sistema nervoso (neurociência) foram se consolidando através de estudos moleculares e celulares dos neurônios e de imageamento de tarefas sensoriais e motoras do cérebro, este facilitado por avanços tecnológicos dos laboratórios de neuroimagens. Estas descobertas vêm oferecendo cada vez mais novos desafios para a reformulação de conceitos da psicologia e de suas práticas clínicas.

Este capítulo vai tratar especialmente das contribuições da teoria polivagal do neurocientista Stephen Porges e de seu conceito de neurocepção, construtos resultantes de 40 anos de estudos de Porges na psicofisiologia do sistema nervoso autônomo (SNA). Para Porges e van der Kolk, a teoria polivagal apresenta grandes desafios às psicodinâmicas convencionais e às intervenções psiquiátricas de rotina, ambas ineficazes para ajudar as pessoas traumatizadas a gerenciar suas emoções (van der KOLK, 2012, p.12).

A teoria polivagal, em síntese, afirma que o SNA é constituído por um sistema de ativação para a defesa da vida (luta e fuga) conhecido como sistema simpático, porém o sistema de desativação ou auto regulação da homeostase, o sistema parassimpático, não é um, mas constitui-se de dois sistemas neuroanatomicamente distintos.

Filogeneticamente, o sistema regulatório autônomo começa com um sistema primitivo de inibição comportamental (vago motor dorsal), existente nos répteis, progride com a evolução da possibilidade de luta e fuga (sistema simpático) e, nos mamíferos em geral e nos humanos em particular, culmina com

um sistema de envolvimento social complexo e mediado por gestos faciais e vocalizações, constituído pelo sistema parassimpático evolucionariamente mais recente, o vago ventral, que nasce no núcleo ambíguo (NA) do tronco cerebral (TC) e se expande numa rede de fibras mielinizadas por vísceras e músculos da face e promovendo uma conexão direta com a regulação do coração e do sistema respiratório. Porges demonstra como este vago mielinizado, também chamado de vago inteligente, funciona como um freio ativo da regulação psicofisiológica, ao apoiar a mobilização comportamental rápida, com capacidade também para estabilizar fisiologicamente o ser humano para uma maior conscientização visceral através da interação social. Através do vago ventral, as interações sociais através das expressões faciais, do discurso e da prosódia, estabilizam a ativação fisiológica, autorregulando o organismo e permitindo a organização que associa socialização com estados viscerais calmos.

Porges iniciou sua carreira científica nos anos 60 e a teoria poligaval resulta de uma dialética entre sua curiosidade sobre sistemas biocomportamentais e a insatisfação com modelos predominantes que integravam o estado fisiológico com comportamento (Porges, 2012). Ele começou a estudar a possibilidade de usar medidas fisiológicas para compreender estados fisiológicos, já com uma intuição desde aquela época de que o monitoramento do estado fisiológico poderia ser um guia útil para a clínica terapêutica.

“Essa visão ainda faz parte da minha agenda de pesquisa. Ainda estou trabalhando no desenvolvimento de um monitor polivagal que fornecerá aos médicos informações em tempo real da interação dinâmica entre os três circuitos”. (PORGES, 2012)

Na década de 60, porém, trabalhava-se basicamente no construto do alerta, este definido por características vagas e presumidamente mediado pelo sistema simpático. Psicofisiologistas antigos como Chester Darrow propunham uma continuidade entre a ativação cortical medida por meio da eletroencefalografia (EEG) e o alerta do sistema nervoso simpático medido pela resposta de resistência galvânica da pele nas mãos. Essa ideia de um indicador periférico dos processos cerebrais convergia com as experiências clássicas de condicionamento de Pavlov, para quem as respostas autônomas condicionadas eram índices de mudanças nos

circuitos cerebrais. Os mecanismos fisiológicos do alerta terminaram por associar o sistema simpático e o eixo hipotalâmico-pituitário-adrenal e a ligar o alerta ao estresse. A indústria da medicina pesquisava o estresse para combater as doenças cardíacas. Esse ambiente terminou por popularizar na mídia que muito estresse era ruim e uma determinada quantidade de estresse era boa. Mas o entendimento dos mecanismos neurais que regulavam tais medidas fisiológicas era ainda limitado. A psicofisiologia foi estabelecida no início dos anos 60 mesclando psicologia, medicina, fisiologia e engenharia. A Society for Psychophysiology Research foi fundada em 1960 e Porges tornou-se um de seus membros em 1968 e nos últimos 40 anos, ocupou diversos cargos, inclusive o de presidente. Ao longo dos anos, os interesses da pesquisa passaram de medidas periféricas do SNA para medição da função cerebral empregando o EEG, potenciais relacionados com eventos e métodos funcionais de imagens de ressonância magnética, atualmente com enfoque das medidas da função cerebral durante desafios cognitivos e afetivos. O resultado é que variáveis fisiológicas foram consideradas correlatas de processos psicológicos. (PORGES, 2012. P.18)

Esse ponto de vista permitiu que os pesquisadores estudassem paralelos entre a psicologia e o comportamento sem entender a relação subjacente entre esses dois domínios. Porges explica que basicamente há dois domínios globais nas ciências do comportamento: o primeiro, comportamento (observável) e psicológico (subjetivo) e, segundo, fisiológico (autônomo periférico) e neural (cerebral). Os paradigmas que correlacionam a fisiologia e o comportamento ou usam variáveis fisiológicas como marcadores de distúrbios clínicos são a consequência da moderna solução científica ocidental para o remanescente histórico do problema mente-corpo.

As soluções científicas atuais de dualismo para Porges não são soluções, mas meramente descrições objetivas de funções paralelas com tecnologias requintadas. Muitos cientistas e disciplinas estão presos na armadilha do dualismo. Novas disciplinas surgiram, tais como a neurociência cognitiva, a neurociência afetiva, a neurociência social, a psicologia da saúde e várias subdisciplinas dentro da saúde pública que usam os métodos que foram desenvolvidos na pesquisa psicofisiológica para fornecer biomarcadores de doenças. Atualmente as medidas de variabilidade de frequência cardíaca e da

atividade neuroendócrina (ex: cortisol, oxitocina, vasopressina) são frequentemente descritas como biomarcadores potenciais da saúde e do risco.

“A teoria polivagal desafia esse dualismo implícito fornecendo um modelo bidirecional cérebro e corpo que interpreta a regulação cerebral da fisiologia periférica (ex. A regulação neural das funções cardiovasculares e endócrinas) como o fornecimento de uma plataforma neural de comportamentos adaptativos sociais e defensivos emergentes.” (PORGES, 2012).

As raízes da teoria polivagal surgiram quando Porges pesquisava os correlatos da frequência cardíaca para sua tese de mestrado (PORGES e RASKIN, 1969). Era o caminho de entrada em uma arena acadêmica que ainda tinha conceitualizações limitadas sobre o papel do cérebro na regulação da fisiologia periférica. As pesquisas aplicavam medidas fisiológicas como correlatas de processos fisiológicos e biomarcadores potenciais de saúde física e mental, embora desconhecemos os mecanismos que mediavam essa correlação. Na sua tese de mestrado, Porges observou que quando o sujeito focava sua atenção nas necessidades da tarefa proposta, o padrão dos batimentos cardíacos se estabilizava. A publicação da tese tornou-se a primeira descrição quantitativa da variabilidade da frequência cardíaca como uma variável de resposta sensível às manipulações psicológicas. Porges confirmou que as maiores reduções na variabilidade da frequência cardíaca (VFC) estavam associadas com tempos de reação mais rápidos. As diferenças individuais na VFC prognosticavam ainda o desempenho do tempo de reação e o grau em que a VFC era suprimida durante o atendimento médico (PORGES, 1972). Essa pesquisa continua até hoje a conduzir estudos de laboratório que monitoram a FC e quantificam sua variabilidade. Nessa época, a teoria polivagal começa a dar seus primeiros sinais para Porges. As mudanças na VFC foram vinculadas aos mecanismos vagais, através de técnicas de quantificação para caracterizar os ritmos no padrão dos batimentos cardíacos e, mais importante, através de estudos que demonstraram a amplitude do ritmo respiratório na FC (arritmia sino-respiratória, ASR ou RSA em inglês) e se tornaram um indicador válido para as influências vagais para o coração. Surge então o conceito de tom vagal na década de 80, concretizado em um monitor de tom e em um software que permitiram aos laboratórios o acesso a esse novo

índice sensível. Esse equipamento é até hoje usado em mais de cem laboratórios em todo o mundo (PORGES, 2012).

O tom vagal tornou-se a partir dessa década uma medida constante na pesquisa psicológica e psicofisiológica. Porges ressalta que a visão mundial voltada para o sistema simpático seria desafiada e construtos como equilíbrio autônomo, alerta e estresse, apresentados décadas antes, poderiam ser apresentados dentro de um modelo mais dinâmico que incluía medidas dinâmicas do tom vagal (parassimpático). Essa conceitualização do tom vagal cardíaco não desafiou o dogma existente na literatura sobre o SNA como um sistema antagonico dual. (PORGES, 2012).

Consolidado como o neurocientista que apresentou o lado parassimpático da função autônoma a um mundo concentrado no sistema simpático, Porges continuou suas pesquisas, analisando o SNA como um sistema bidirecional que envolvia um potente feedback visceral e estruturas centrais na regulação fisiológica e emocional. Mas Porges não havia ainda conceituado as reações autônomas como hierárquicas, não havia ainda conceituado o nervo vago como inibidor da regulação do coração por parte do sistema simpático. E, ainda, não tinha a compreensão de como a regulação neural do SNA tinha mudado durante o processo da evolução e como estas mudanças estariam relacionadas com funções adaptativas fisiológicas e comportamentais nos mamíferos. E, por fim, embora soubesse que as vias vagais tinham origem em dois núcleos do tronco cerebral (TC), núcleo motor dorsal e núcleo ambíguo, não tinha demonstrado suas funções evolucionariamente distintas e a hierarquia das ações dos dois sistema. Estas são as bases teóricas e neuroanatômicas que fundamentam a teoria polivagal.

“Não tinha nenhuma intenção de desafiar os modelos teóricos predominantes do SNA (o antagonismo dual) nem a aplicação do monitoramento fisiológico como correlatos dos processos psicológicos como biomarcadores potenciais de saúde e doença. Minha complacência intelectual não durou muito. O golpe veio na forma de uma carta complementar de um neonatologista que recebi após publicar um artigo em setembro de 1992. O neonatologista dizia que, embora tivesse gostado do artigo, ele não era consistente com o que tinha aprendido na escola de medicina. O trabalho descrevia evidências de que a medição do tom vagal cardíaco (a arritmia sinusal respiratória derivada dos batimentos cardíacos de recém-nascidos) provia um índice sensível de estado clínico.” (PORGES, 2012).

O estudo relatava um tom vagal cardíaco consistentemente mais lato em recém nascidos saudáveis e a termo e um mais baixo no momento do parto para prematuros. Na carta, o neonatologista dizia ter aprendido que o tom vagal cardíaco alto era ruim para os recém-nascidos e poderia mata-los e terminava declarando que o excesso de bom poderia ser algo ruim. Surgem com essa carta os primórdios da teoria polivagal, aos quais Porges denominava de paradoxo vagal. Com a carta do neonatologista em sua pasta nos anos seguintes, Porges compreendeu que o risco para os recém-nascidos era associado à bradicardia resultante do estímulo vagal. A bradicardia é uma grande redução dos batimentos cardíacos que, se prolongada, pode resultar na privação do oxigênio necessário ao cérebro.

“Por outro, lado, eu estava observando uma característica protetora do nervo vago, a variabilidade de batimentos que apresentava um ritmo respiratório... Como a regulação vagal cardíaca poderia ser um índice de resiliência e saúde quando era representada em arritmias sinusais respiratórias de alta amplitude e um índice de risco quando era representada na bradicardia.” (PORGES, 2012).

Esta motivação de solucionar tal paradoxo levou a novas conceitualizações do SNA e à formulação da teoria polivagal. Porges passou anos integrando a literatura existente sobre o SNA. Era professor universitário da Universidade de Maryland e cientista convidado do National Institute of Health, status que lhe davam acesso às bibliotecas do NIH e da National Library of Medicine. A teoria polivagal resulta dessa longa pesquisa e foi apresentada oficialmente em seu discurso de posse como presidente da Society of Psychophysiological Research em 8 de outubro de 1994 (PORGES, 2012).

2.a

A Neurocepção

O sistema nervoso autônomo avalia continuamente riscos e perigos quando processa as informações do ambiente pelos sentidos. Esse processo gerou o conceito de neurocepção, criado por Porges para descrever como os circuitos neurais distinguem se certas situações ou pessoas são seguras, perigosas ou

envolvem risco de vida. A neurocepção ocorre em partes primitivas do cérebro, devido à nossa herança como espécie e, portanto, sem o conhecimento consciente. Essa detecção de situações ou pessoas como seguras ou perigosas aciona neurobiologicamente comportamentos pró-sociais ou defensivos. Se ainda não tivermos consciência do perigo no nível cognitivo, no nível neurofisiológico nosso corpo já iniciou uma sequência de processos neurais que podem facilitar comportamentos adaptativos de defesa, como luta, fuga ou congelamento. O SNA da criança e do adulto detecta perigos ou ameaças à vida em ambientes desconhecidos ou em contato com estranhos. Embora não vejam cognitivamente motivos para medos e tenham consciência dessa segurança, seus corpos as denunciam com revelações que podem ser particulares (o coração batendo rápido, sem ninguém perceber além da própria pessoa) ou públicas, como tremedeiras, rubores e transpiração nas mãos e na testa.

A neurocepção explica esse processo. Quando a neurocepção detecta segurança, promove estados fisiológicos que apoiam o comportamento social e a boa interação. Nas situações tidas como de perigo ou de ameaça, a boa interação não é recomendável. As reações acionam sistemas biológicos mais primitivos de defesa, como o sistema simpático de luta e fuga e, em último caso, se tais mecanismos são considerados inviáveis para a preservação da vida, entra o sistema de defesa parassimpático de imobilização tônica ou congelamento. Para criar relacionamentos sociais, portanto, os seres humanos precisam conter tais reações defensivas, o que se torna possível a partir de neurocepções de segurança, confiança e tranquilidade, que viabilizam interações, afeições e formação de vínculos sociais duradouros. Dessa forma, os seres humanos têm comportamentos sociais adaptáveis tanto para comportamentos pró-sociais como defensivos.

“Para alternar de estratégias defensivas para o envolvimento social, o SNA precisa, primeiro avaliar o risco; segundo, se o ambiente for seguro, inibir reações defensivas primitivas de luta, fuga, congelamento.” (PORGES, 2012).

A neurocepção, no entanto, pode avaliar inadequadamente as situações de segurança ou perigo. Isso pode ocorrer quando experiências anteriores de ameaça à vida não foram completadas e ficaram fixadas no SNA levando a uma desorientação em relação ao ambiente externo. Essa desorientação, que vê perigo

em situações efetivamente seguras ou percebe segurança em situações perigosas, poderá contribuir para reações fisiológicas de má adaptação, com expressão de comportamentos defensivos que muitas vezes podem ser associados a determinadas disfunções psiquiátricas. As características que definem uma psicopatologia podem, portanto, incluir a incapacidade de inibir sistemas de defesa em ambientes seguros ou, vice-versa, a incapacidade de ativar sistemas de defesa em ambientes de risco. (PORGES, 2012)

Com uma neurocepção de segurança, há um ajuste neurofisiológico do metabolismo. As respostas ao estresse associadas com luta e fuga (aumento da FC (frequência cardíaca) e do cortisol, acionados pelo sistema simpático e pelo eixo hipotalâmico-pituitário e adrenal) são contidas. Da mesma forma, estados fisiológicos de grandes quedas de pressão sanguínea e da FC, desmaio e apneia, típicos do congelamento ou da imobilidade tônica com medo, também são inibidos. Imagens por ressonância magnética funcional localizaram no córtex temporal o processo de identificar pessoas ou situações confiáveis com base em movimentos biológicos da face (expressões e vozes familiares, por exemplo). Na presença de uma pessoa segura, há inibição de áreas cerebrais que controlam estratégias de defesa, proporcionando o comportamento social e o vínculo afetivo.

“Quando as situações sociais são arriscadas, os circuitos cerebrais que regulam as estratégias de defesa são ativados. As abordagens sociais ocorrem com comportamento agressivo ou retraimento.” (PORGES, 2012, p.29)

Além das estratégias de defesa de luta e fuga, ativadas pelo sistema simpático, há uma terceira estratégia de defesa, relacionada ao sistema parassimpático mais primitivo, o vago motor dorsal, que é a estratégia de imobilização ou de congelamento. Porges nota que essa estratégia existente desde os antigos vertebrados aparece nos mamíferos na forma de fingir-se de morto. Nos humanos, essa manifestação promove comportamentos de desligamento, acompanhados de tônus muscular fraco, frequência cardíaca baixa, respiração reduzida e queda da pressão sanguínea. Essa inibição dos movimentos torna o metabolismo mais lento, reduzindo a necessidade de alimento e aumentando nossa resistência a dor. No entanto, os mamíferos se imobilizam também para atividades pró-sociais essenciais, como concepção, parto, amamentação e para estabelecer

vínculos sociais, às quais Porges se refere como imobilizações sem medo, que ocorrem em estados viscerais de calma, segurança e confiança.

“Quando o filho está mamando, a mãe precisa restringir seus movimentos... Quando o bebê é abraçado fica funcionalmente imobilizado... A imobilização por medo produz mudanças fisiológicas profundas e potencialmente letais... Durante o processo da evolução, circuitos neurais originalmente envolvidos no processo de congelamento foram modificados para atender as necessidades sociais de intimidade. Essas estruturas produziram receptores para um neuropeptídeo conhecido como oxitocina, substância liberada no parto, na amamentação e durante atividades que ajudam a estabelecer vínculos sociais. Quando sentimos que o ambiente é seguro, a oxitocina permite aproveitar o conforto de um abraço sem medo. Mas se identificamos um ambiente como perigoso, apesar da oxitocina, lutamos contra o abraço.” (PORGES, 2012).

Os vínculos sociais dependem também de proximidade física. No entanto, o envolvimento social não depende de comportamentos motores voluntários ou de como controlamos e movimentamos nosso corpo. O envolvimento social depende sobretudo de como podemos regular os músculos da face e da cabeça por meio de vias que ligam o córtex ao tronco cerebral, as vias córticobulbares. Já os movimentos voluntários de tronco e membros precisam do amadurecimento das vias motoras da medula espinhal para ligar o córtex aos nervos espinhais, as vias corticoespinhais. As vias corticobulbares são suficientemente mielinizadas no nascimento para permitir que o bebê chame a atenção do cuidador por sons e caretas e participe da nutrição e do social por olhares, sorrisos e sucção. Essa regulação afeta o modo pelo qual a pessoa percebe os comportamentos de envolvimento social. Ela pode reduzir a distância social através do contato com os olhos, de sons e ritmos atraentes, expressões faciais, e da modulação do ouvido médio para distinguir a voz humana de modo mais eficaz.

Nas respostas ao perigo, o tônus dessa musculatura da face e do pescoço é espontaneamente reduzido (seja o perigo externo ou interno como um mal-estar físico) e as pálpebras se fecham, a voz perde a inflexão, a consciência da voz humana fica menos acentuada, a sensibilidade para comportamentos sociais diminui, as expressões faciais positivas diminuem.

“Mesmo um semblante sério e não zangado de um parente deprimido ou de uma criança doente pode acionar uma espiral transacional que resulta numa regulação emocional comprometida e um envolvimento social espontâneo limitado”. (PORGES, 2012).

2.b

A Teoria Polivagal

Além do sistema simpático do SNA (ativação para alerta, luta e fuga) e dos dois ramos do parassimpático, o vago primitivo dorsal (que nasce no núcleo motor dorsal (NMD) do TC, responsável pela imobilização por medo de ameaças ou perigos, e o vago evolucionariamente mais recente, o vago mielinizado ventral, que nasce no núcleo ambíguo (NA) do TC e é responsável pela imobilização por segurança e para engajamento social e vínculos afetivos, a teoria polivagal de Porges inclui ainda as fibras eferentes viscerais gerais que regulam a musculatura cardíaca e a lisa; e fibras eferentes especiais, que regulam os músculos somáticos da laringe, faringe e esôfago e respondem por vocalizações, sucção, deglutição e fazem a interação desses processos com a respiração. O sistema parassimpático ventral está portanto neuroanatomicamente ligado aos núcleos de origem que controlam a expressão facial, a mastigação e os movimentos de virar a cabeça (nervos cranianos).

Já o vago dorsal, também conhecido como o vago vegetativo, promove uma regulação reflexiva passiva das funções viscerais, enquanto o vago ventral, também chamado de vago inteligente, regula processos ativos de atenção, movimento, emoção e comunicação. Esta é a principal e revolucionária descoberta de Porges. Estes dois sistemas são neuroanatomicamente distintos, têm ambas origens ontogenéticas e filogenéticas diferentes e usam estratégias adaptativas diferentes. Essa é a resposta que Porges encontrou para a crítica do neonatologista sobre o conceito de tom vagal. O tom vagal não é um sistema único. Um tom vagal alto proveniente do vago dorsal (imobilidade por ameaça severa à vida) pode ser letal, enquanto que o alto tom vagal proveniente do vago ventral (imobilidade sem medo, calma e segura) pode ser muito benéfica, promovendo calma interna e paz, afetividade e harmonia social. As avaliações das relações

psicofisiológicas dependem essencialmente de medidas precisas do sistema do Núcleo Ambíguo (NA).

O NA faz parte de uma rede neuronal que produz ritmo cardiorrespiratório. A saída do ramo vago do NA termina no nó sinotrial do coração e transporta uma frequência comum aos sistemas respiratório e cardíaco, enquanto o vago dorsal não transporta ritmo cardíaco e a magnitude de sua bradicardia é neurogênica. A produção funcional do vago ventral no coração pode ser monitorada pela arritmia sinorrespiratória (ASR). Mas existe ainda um oscilador cardiopulmonar comum, observado na respiração e na FC, produzido por uma rede de interneurônios localizados no Núcleo do Trato Solitário (NTS) e no NA, que se comunicam com neurônios motores que controlam a respiração, a laringe e o coração. O nome ambíguo enfatiza as dificuldades iniciais associadas com suas margens e conexões dentro da formação reticular (Mitchell e Warwick, 1955; PORGES, 2012).

Dessa forma, as emoções básicas estão relacionadas com a função autônoma e, como estão relacionadas à sobrevivência, precisam ser integradas na regulação cardiopulmonar. Porges constata assim a relação da ASR e dos processos cardiopulmonares com os eferentes viscerais especiais dos nervos cranianos relacionados à vocalização, alimentação, respiração e expressão facial. (PORGES, 2012, p.64)

Na abordagem filogenética de Porges, o sistema nervoso em evolução passou a precisar de mais oxigênio e, para otimizar estes recursos de oxigênio surgiram, como subprodutos dessa pressão, a orientação, a atenção, a emoção e o estresse nos mamíferos. A psicofisiologia vem portanto oferecer uma continuidade entre o processamento neurofisiológico e o psicológico para explicar as mudanças em nossa herança evolucionária. Há uma investigação sistemática das relações mente-corpo diferente da visão correlativa das avaliações mente-corpo da psicologia e da psiquiatria (PORGES, 2012). Isso tem a vantagem de ir além da teoria, com medições dos vínculos entre os processos psicológicos e neurofisiológicos em estruturas cerebrais.

A teoria polivagal se concentra na regulação neural do coração pelo vago ventral e como essa regulação evolui para facilitar processos psicológicos e

demonstra como o vago ventral regula o coração em resposta a novidades e estímulos estressantes. Enquanto o vago dorsal é “uma relíquia filogenética dos répteis e anfíbios” (PORGES, 2012), o vago ventral é a modificação evolucionária específica dos mamíferos. Com a teoria polivagal estruturada, Porges pôde fazer uma crítica contundente às pesquisas convencionais de medidas eletrodermais de sistemas autônomos e periféricos para indicar alerta e ativação. Ele mostra que o SNA não é separado do Sistema Nervoso Central (SNC). Assim como o SNA sinaliza por caminhos aferentes o SNC, este se ancora por caminhos eferentes no SNA. São as conexões bidirecionais entre SNA e SNC.

Porges declara que buscou as bases da teoria polivagal em Darwin (1872), especialmente em seu insight sobre a importância do nervo vago na comunicação bidirecional entre cérebro e coração e da constatação darwiniana da relação entre expressões faciais e emoções. Outros pesquisadores que o inspiraram foram Claude Bernard (1865) e Cournand (1979) (PORGES, 2012, p.37). A teoria polivagal faz ainda uma severa crítica à “negligência da visão ultrapassada do alerta por restringir a compreensão de como o SNA interage com o ambiente e como contribui para processos psicológicos e comportamentais”.

Inspirada nos pioneiros Darwin e Bernard, a teoria polivagal demonstra que o coração tem caminhos aferentes para o cérebro independentes da medula espinhal e do sistema simpático e explica o papel regulatório do nervo pneumogástrico na expressão das emoções. De Darwin e Bernard até a teoria polivagal, Porges cita a importância de colaboradores entre os quais Darrow (1929), Sokolov (1963), Gellhorn (1964), Graham e Clifton (1966), Lacey (1967/1978), Obrist (1976/1981), Rower (1993). (PORGES, 2012, p. 38).

A teoria polivagal constata que o sistema parassimpático tem fontes diferentes de controle vagal do coração. A orientação cardíaca é neurogênica e sua magnitude é um índice de regulação vagal promovida pelo vago dorsal. No entanto, a variabilidade da FC associada à amplitude da arritmia sinusal respiratória (ASR) é regulada pelo ramo ventral do vago. O vago, assim chamado por vaguear pelo corpo, é uma família de vias neurais com origens em diversas áreas do TC. Há várias ramificações e portanto não se trata de uma via motora ou eferente, pois 80% de suas fibras são aferentes (PORGES, 2012, p. 43). O vago é lateralizado com troncos nervosos originais dos lados esquerdo e direito do TC. É

assim métrico e tem tarefas diferentes. O vago do lado direito é responsável por funções cronotrópicas do coração. O esquerdo, por organizações viscerotrópicas. A bradicardia neurogênica e a ASR são mediadas por ramos vagais distintos, que nascem em núcleos distintos. Há ainda um terceiro núcleo modular, o núcleo do trato solitário que é o ponto final das vias aferentes a partir de órgãos periféricos.

Os eferentes viscerais especiais associados com os nervos faciais controlam os movimentos da expressão facial. Os nervos faciais não só regulam os músculos faciais como interagem com o sistema vagal. Dessa forma a expressão emocional depende dos músculos somáticos controlados pelos eferentes viscerais especiais e está ligada à regulação visceromotora da função cardiopulmonar também pelos eferentes especiais do NA, que controlam ainda a laringe e a entonação. Já o vago motor dorsal regula os hormônios gastrointestinais e estados emocionais ligados a estresse, fome e saciedade.

A teoria polivagal apresenta a relação do SNA com a experiência afetiva, com a expressão emocional por movimentos faciais, comunicação vocal e comportamento social. Oferece explicações para a covariação entre regulação autônoma atípica (redução de influências vagais e aumento da influências simpáticas no coração) e distúrbios psiquiátricos comportamentais que envolvem dificuldades na regulação dos comportamento sociais, emocionais e de comunicação adequadas. A retração vagal promove comportamentos simpáticos de luta e fuga, enquanto a maior influência vagal promove engajamento social espontâneo. O sistema de engajamento social é portanto integrado por vínculos funcionais e estruturais entre o controle neural dos músculos estriados da face e os músculos lisos das vísceras. O mecanismo que aciona ou inibe estas estratégias chama-se neurocepção.

2.c

A perspectiva polivagal

A teoria polivagal de Porges oferece caminhos para mecanismos mediadores de sintomas observados em vários distúrbios físicos, comportamentais e psiquiátricos, incluindo autismo, depressão, TDA, TEPT e esquizofrenia. As

respostas para a resolução dos traumas se concentram no nervo vago e em suas duas diferentes ramificações (vago dorsal e vago ventral), que formam o sistema parassimpático. Essa descoberta aponta para a possibilidade de uma autorregulação do SNA através do engajamento social e do vínculo com os outros.

Esta capacidade se desenvolve a partir do nascimento pelo vago ventral, responsável pelos sentidos auditivo, visual, olfativo, gustativo e tátil, ligado também ao pulmão e ao coração. Dessa forma, quando atua no pulmão e no coração, o vago ventral, modula e estabiliza o SNA e o sistema nervoso central.

Porges constata que todos os mamíferos se autorregulam socialmente. Quando essa capacidade não se desenvolve (como acontece no autismo) ou fica impedida (como acontece com as pessoas traumatizadas), pode ser restaurada através do trabalho terapêutico corporal e do engajamento social.

Estudos recentes apontam também que o nervo vago pode estar conectado à rede de receptores para a oxitocina, neurotransmissor relacionado à confiança, afetividade, amor, amizade, e aos laços maternos (CARTER, 2012). Pessoas com alta ativação dessa região cerebral tendem a serem mais afetuosas, generosas, altruístas, solidárias, cooperativas e, portanto, mais bem resolvidas emocionalmente. Essas pesquisas oferecem suporte teórico e científico fundamental para o desenvolvimento de intervenções inovadoras com o objetivo de estabilizar estados fisiológicos, comportamentais e psicológicos e estimular o comportamento social espontâneo.

A teoria polivagal valoriza a conexão face-coração. Todos os mamíferos compartilham uma regulação funcional na parte superior da face que se liga ao coração. Quando um mamífero vê o outro, esse olhar, sem passar pela área cerebral da consciência, percebe se sua fisiologia é calma e serena ou ameaçadora. O corpo físico do ser humano precisa, portanto, estar engajado e próximo dos outros. Ficar isolado é comprovadamente nocivo. O isolamento transforma a neurofisiologia, conseqüentemente as experiências psicológicas e a visão de mundo também mudam e ficam distorcidas (PORGES, 2012).

Porges apresenta um código neuroamoroso. A ciência básica e aplicada e as ciências clínicas não valorizam que as pessoas precisam estar próximas umas das outras, mas há uma tendência subjacente nos mamíferos e nos humanos de

estar próximo e de se engajar com os outros. As experiências de separação mudam a situação mental. O apoio social apropriado, portanto, traz benefícios muito profundos à saúde e não são apenas mentais, são também físicos. O trauma, o abuso, o isolamento resultam não apenas em distorções mentais, mas também em síndromes da saúde física. Principalmente abaixo do diafragma, no sistema digestivo. Doenças de sistemas digestivos comprometidos são indicadores de quem tem histórico de trauma e sofreu a ação paralisante do vago dorsal. (PORGES, 2012).

Quando não sentimos confiança, amor e sensação de segurança, desenvolvemos uma hipervigilância. Do contrário, vivemos mais despreocupados com o que ocorre no meio ambiente. Os comportamentos e sentimentos têm uma função de adaptatividade. Estar engajado, usando a conexão face/coração seria a maneira de experimentar sensações de um ambiente seguro, enquanto outro sistema, hipervigilante, por exemplo, haverá a sensação de uma ameaça a todo instante de ser “engolido por um tigre”. A sensação de insegurança pode ser financeira, de um estado de guerra, ou de que o terrorismo pode acontecer a qualquer momento. Chamamos essa ligação face/coração de engajamento social. A capacidade de se engajar e de confiar tem um preço alto. O preço é amortecer e desligar esse sistema de defesa.

A psiquiatria e o diagnóstico de suas doenças para serem medicadas minimizam a importância da interação entre os seres humanos. Um dos temas principais nos transtornos é a dificuldade de regular o estado do corpo, que é a dificuldade de regular sentimentos viscerais e de se sentir calmo e seguro. A mobilização sem medo é o alvo da civilização. É a oportunidade de descartar a hipervigilância. É estar seguro nos braços de alguém significativo.

Os mamíferos negociam sua regulação. Escolhem um funcionamento para o estado de vida. A regulação vagal eleva a níveis elevados o hormônio oxitocina no sistema nervoso. Se isolados, perdemos essa regulação vagal, nos tornamos hipervigilantes e começamos a ter arritmia cardíaca. Podemos regular isso com doses de oxitocina, esta produzida em decorrência do engajamento social. (PORGES, 2012).

A primeira parte do que Porges denomina de código amoroso trata da ligação face/coração. A segunda, da imobilização sem medo. A imobilização sem medo é associada à confiança, à segurança e ao amor. O código amoroso nos daria insights para abordagens terapêuticas. Ele nos ensina a maneira natural pela qual os mamíferos desligam suas defesas. Trata-se de um código porque a informação tem que ser alcançada de forma sequencial. Há dois grandes processos. O sistema de engajamento social, que avalia a segurança e, em seguida, há a vinculação, que consiste em vínculos duradouros. O engajamento social leva ao vínculo social. Une o lado masculino da sedução ao lado feminino da segurança e da vinculação. O código se dá na sequencia onde há necessidade de segurança, proximidade, contato e vínculo.

Nesse código, se a aproximação se dá sem segurança, de uma maneira que não é agradável, não é segura, é perigosa, mas o sujeito não pode se distanciar porque vai sofrer ou está limitado, ou obrigado a ficar naquele ambiente, podem se construir relações problemáticas que são exemplificadas nas relações entre pessoas que se amam e que se odeiam. Talvez o vínculo exista, mas não estão seguros um com o outro. Estar seguro com o outro é o portal para desenvolvimento de uma relação saudável. Essas dificuldades geram problemas mentais.

O código amoroso estabelece primeiro estar seguro, depois vem o próximo passo, o que possibilita o toque, a aproximação sem medo e, por fim, virão relações sociais de confiança. O cérebro possui áreas que originam todas essas características. Trata-se de um código neural, que é um sistema neurobiológico de compensação biológica que permite desligar as defesas. A forma como nos sentimos é que vai determinar se podemos ou não relaxar. Os nossos sentimentos dependem do estado fisiológico do nosso sistema nervoso autônomo. Este funciona como uma plataforma neural para experiências psicológicas. Vamos rotular esta plataforma com palavras que se associam às emoções e sentimentos. Aqueles que denominamos de amor e intimidade exigem que os sistemas de defesas sejam desligados para possamos nos sentir seguros, chegar perto e fazer contato físico.

A teoria poligaval é, portanto, a teoria sobre o desligar dessas defesas, a compreensão desse processo neuropsicológico. Suas aplicações às ciências

clínicas é enfatizar como as terapias deveriam focar nessas defesas. Todos os processos de cura são alcançados sob condições de segurança. A perspectiva de Porges identifica mecanismos específicos para ligar e desligar as defesas, fornecendo insights de estratégias clínicas para desligar as defesas. Esses insights podem ser incluídos em novas abordagens terapêuticas. Identificar um ambiente seguro é, nessa concepção, pré-requisito neural antes que relações sociais fortes possam ser estabelecidas, antes que o apoio social possa ou não ser eficaz.

Uma pessoa defensiva não aceitará apoio social, pois este será experimentado como invasão. É preciso assegurar que o indivíduo está seguro. As intervenções não podem ser feitas até que a pessoa desenvolva a capacidade de se sentir segura. As intervenções terapêuticas devem ter como alvo facilitar as sensações de segurança. Buscamos prestígio, dinheiro, interação social, baseado neste código biológico. Os problemas de saúde mental nessa ordem comprometem nossa base biocomportamental de segurança e sobrevivência. (PORGES, 2012).

A evolução nos dá um princípio organizado para que possamos compreender a regulação neural do sistema nervoso autônomo como um capacitador do comportamento social. Os três circuitos dão respostas filogeneticamente ordenadas. Os dois mais recentes primeiro, depois usamos nosso circuito mais antigo, os três evoluídos como sistema de defesa da vida.

A teoria polivagal constata, portanto, que temos três sistemas de defesa. O mais conhecido é o de luta e fuga, promovendo a mobilização em ambientes perigosos, acionado pelo ramo simpático do SNA. O sistema que promove a resposta de defesa de imobilização, quando nos deparamos com ameaças de perigo de vida iminente, ou as experimentando como tal é o parassimpático primitivo, reptiliano, o vago dorsal. E o terceiro, que é capaz de descongelar o vago ventral, promover segurança e expandir assim a capacidade afetiva é o mais recente, o vago ventral, o sistema do engajamento social que pode regular os outros dois anteriores. Temos assim respostas à segurança, ao perigo e à ameaça de vida. Estas respostas são adaptativas.

A função mais importante do sistema nervoso é sua capacidade de detectar o risco sem passar pela consciência, ou seja, sem saber o que estamos fazendo. Isso acontece o tempo todo. Esse processo de avaliar o ambiente sem a

consciência Porges chama de neurocepção. Essa expressão tenta se diferenciar da percepção que envolve a consciência. A neurocepção simplesmente ocorre sem que nos demos conta dela, através da parte superior do rosto (olhos, ouvidos), depois a boca, o nariz, a pele, ligados com a regulação vagal do coração através do vago mielinizado que chamamos de vago ventral (da frente). Há outro ramo vago primitivo chamado de núcleo dorsal motor.

O núcleo ventral nasce no núcleo ambíguo, uma parte regula a musculatura da laringe e da faringe, nas quais a prosódia está intensamente ligada à regulação neural do coração. Podemos pensar o tronco cerebral como uma coluna, com nervos diferentes, uma coluna vai para toda a musculatura estriada do rosto, que interage com o núcleo ambíguo, o nervo facial e o nervo trigêmeo. A estimulação aferente vem do nervo facial e do trigêmeo. Quando sorrimos, escutamos vozes ou falamos entramos no sistema vagal do coração. O vago é primariamente um nervo sensorial aferente. As neurociências se detêm em pesquisar fibras motoras, mas só 20% das fibras nervosas são motoras, 80% delas são sensoriais. Essas informações vêm das vísceras e vão para o sistema de controle vago que se desenvolve para o sistema do rosto e é irradiado para cima do córtex, usando parte de nosso cérebro apenas quando estamos seguros. Quando travamos, desligamos essa parte de nosso cérebro ligada aos pares cranianos e ao engajamento social. Esse processo que leva ao isolamento está documentado em pesquisas (PORGES, 2012) e desafia as intervenções clínicas a buscarem novas abordagens.

Para regular a qualidade de vida e todas as nossas aspirações, o tronco cerebral “conversa” com o córtex e vice-versa. Uma coluna de núcleos no tronco cerebral controla toda a musculatura estriada da cabeça, mastigação e ingestão. Porges descobriu em seus estudos com autistas que, quando estamos tensos, a musculatura do ouvido médio enrijece. Os pequenos ossos entre o tímpano e o ouvido médio funcionam como se esticássemos um elástico, que faz sons diferentes de quando está frouxo. Isso facilita comunicações em frequências de sons que os répteis não conseguem ouvir.

A alteração nas frequências promove distúrbios. A hipersensibilidade ao som promove um retardamento no desenvolvimento da linguagem. A regulação dinâmica do ouvido médio com o fundo do olho sem expressão faz a musculatura

do ouvido funcionar como um elástico frouxo e a pessoa não consegue ouvir o que os outros estão falando. O rosto superior sem expressão promove no outro dificuldades de ouvir vozes e hipersensibilidade ao som.

Se o tônus neural não funciona bem na laringe/faringe, por exemplo, a prosódia não vai funcionar bem. Tudo isso é ligado ao coração e aos brônquios, ligado à musculatura estriada do rosto e ao controle motor do coração e dos brônquios. Temos a prosódia, o olho no olho, a expressão facial, humor e afeto. A postura atípica durante o engajamento promove dificuldade de regulação do estado de segurança e hipersensibilidade ao som. Na hora do nascimento, a comunicação bidirecional entre rosto e coração é o âmago do engajamento social.

Porges constata a partir de suas pesquisas sobre o paradigma polivagal que a violação do engajamento social se faz sentir em sintomas que resultam em diagnósticos de autismo e hiperatividade. Trata-se da violação da expectativa neural. Quando não há feedback, não se completa a reciprocidade.

Com situações e face a face, face/coração, com esses dois elementos podemos reparar essa violação. Temos nosso rosto, nossos gestos, nossa entonação de voz. A entonação e não o conteúdo é que vai passar a mensagem. Somos mais levados pelo conteúdo e não pela entonação, mas não se trata do que se diz, mas como se diz. O exercício neural da face regula vísceras.

A intencionalidade do movimento biológico _ expressão facial, entonação de voz, _ não é acessível à consciência perceptiva, que detecta características familiares de segurança e perigo. Se a neurocepção detecta características familiares, ele as regula autonomicamente antes de acionar o sistema de defesa límbico, permitindo que o córtex e o tronco cerebral se comuniquem para apoiar ao engajamento social e a homeostase somatomotora e visceromotora. No perigo, estruturas promovem luta ou fugas, ambas recentes.

O cérebro tem áreas que apoiam a luta através do sistema simpático. Mas, se percebe ameaça à vida, tudo muda. Passamos a usar sistemas de sobrevivência muito antigos, que evoluíram para conservar nosso sistema metabólico em vertebrados primitivos, fechando o movimento, reduzindo o gasto metabólico em casos de morte iminente.

A resposta do mamífero de imobilidade com medo aciona defesas e reações do circuito vagal antigo. Sistemas comprometidos disparam reações de defesa ao perigo. Os insights clínicos, portanto, devem gerar segurança no corpo, processo educacional, criatividade. Levine (2012) inspira-se na teoria polivagal de Porges para estabelecer que o trauma não seja nem uma doença, nem um distúrbio, e sim uma injúria (ferida ou contusão), causada pelos sentimentos de susto--medo, de incapacidade-abandono e de perda que pode ser curados através do engajamento (envolvimento-participação) pela nossa capacidade inata de auto regular estados altos de tensão-estimulação e emoções intensas.

Trauma não é uma doença, mas, desde Freud, uma ferida ou disfunção causada pelos sentimentos de susto-medo, de incapacidade-abandono e de perda que podem ser curados através da nossa capacidade inata de autorregular estados altos de tensão-estimulação e emoções intensas (LEVINE, 2012). Os animais selvagens, por exemplo, raramente ficam traumatizados diante de ameaças de morte porque fazem o processo completo de luta, fuga e descarga, utilizando seus recursos primários (instintivos) de sobrevivência. Após o ataque, os animais que sobrevivem liberam o estresse descarregando instintivamente a energia extra gasta na defesa: tremem, saltam, relaxam e expelem os efeitos residuais do estresse, retornando à sua vida normal.

Nos humanos, quando a função de auto-regulação é impedida, os sintomas do trauma se desenvolvem porque ocorre uma desorganização funcional no Sistema Nervoso Autônomo (SNA) - formado pelos sistemas simpático (ativa e aumenta a carga de energia do SNA) e o parassimpático (reduz a ativação) e suas conexões com o sistema nervoso central e o sistema periférico. A SE enfatiza a cura do trauma através da auto-regulação do SNA.

Quanto maior a desregulação do SNA, maior a probabilidade de uma pessoa desenvolver traumas e síndromes dolorosas devido à alteração química cerebral, mudanças hormonais causadas pelo aumento da produção de adrenalina, cortisol e opiáceos no organismo. Em situações traumáticas, se a energia excessiva no corpo não foi descarregada, ela causa distúrbios biológicos, psicológicos, emocionais, mentais e comportamentais.

Técnicas apoiadas na teoria polivagal, como a Experiência Somática, desenvolvida por Levine (1999; 2012) consistem em trabalhar os processos interrompidos, congelados, nos pacientes vítimas de trauma através das sensações corporais. Sob ameaça, nosso sistema de defesa autônomo, instintivo, é acionado, entra em ação o cérebro mais primitivo (o reptiliano), o da sensação e da sobrevivência. O trauma fica retido no SNA através das memórias sensoriais (somáticas).

Tudo o que vivemos está guardado no corpo como memórias sensoriais. Através das sensações, alcançamos as memórias traumáticas e podemos transformá-las. A proposta da experiência somática é regular a ativação do sistema nervoso, estimulando a pessoa a sustentar a atenção na sua experiência traumática de forma gradual. O objetivo é liberar a tensão através da modulação de seus gestos, reações emocionais, postura, visual, capacidade afetiva, chegando às crenças. O trauma pode estar na base de muitas desordens funcionais. Pode se instalar por situações de choque ou por desenvolvimento ao longo dos anos, gerando estresse pós-traumático, uma das causas de síndromes dolorosas crônicas para centenas de pessoas. Vítimas de abuso infantil e de violência sexual, por exemplo, podem sofrer de dor crônica ou outros sintomas causados por traumas de choque.

Nossos ancestrais revolucionários não estão tão longe de nós. Nós e os outros animais somos uma só família e precisamos aprender com eles, já que nossa sobrevivência e sanidade dependem disso. O trauma é uma ferida e é como tal que deve ser tratado e não como distúrbio, transtorno ou doença. “A essência do trauma reside na voz não falada de nossos corpos” (KOLK, 2012).

2.d

A teoria polivagal e as abordagens para transformação de traumas e conflitos violentos e/ou judiciais

Desde que conheceu a teoria polivagal apresentada por Porges na Conferência Anual de Trauma da Universidade de Boston, em 1999, van der Kolk afirma em seus artigos que as metodologias das psicodinâmicas e da terapia

cognitiva comportamental estão sendo desafiadas a criar novas abordagens terapêuticas que incorporem (em todos os sentidos) as perspectivas polivagais. A teoria polivagal explica os caminhos neurais pelos quais os traumatizados crônicos têm reações de luta, fuga ou congelamento. São pessoas que facilmente se ofendem e desorganizam suas vidas com muita raiva e vergonha. Irritações mínimas se tornam catástrofes, fracasso de comunicação resultam em desespero, raiva e terror. (van der KOLK, 2012). Agora, as definições de transtorno de estresse pós-traumática (TEPT), que sempre focavam casos de estupro, assaltos, (violência urbana em geral), acidentes, guerra, podem incluir casos de desregulação mais severa em crianças sem cuidadores consistentes, caso de abuso emocional, perda de cuidadores, falta crônica de sintonia.

“Estas situações levam ao abandono, dificultando a regulação de estados negativos de humor”... As intervenções psiquiátricas de rotina são ineficazes para ajudar pessoas a gerenciar suas emoções. O melhor que os medicamentos podem fazer é inibir a ativação emocional privando simultaneamente prazer e dor. Psicoterapias tradicionais também não oferecem alívio imediato, pois como são incapazes de gerenciar a ativação emocional interferem na capacidade de se beneficiar de tratamentos como a TCC (Jatcox, Foa & Morral, 1998; van der KOLK, 2012)

Os efeitos universais que os problemas da regulação do afeto promovem no desenvolvimento da mente e do cérebro sobrecarregam ainda, cada vez mais os serviços médicos e correcionais (prisões e privações de liberdade para adolescentes), sociais e de saúde mental. “Estas pessoas são rotuladas de rebeldes, imotivadas ou antissociais: (van der KOLK, 2012)”.

A teoria polivagal oferece explicações sobre o que faz os sistemas emocionais de algumas pessoas serem sequestrados por mudanças banais na neurocepção visual, auditiva, cinética ou olfativa. Nos primórdios da teoria polivagal, Porges mostrou que pessoas que mantinham a VFC relativamente estável em eventos pessoais horrendos não pareciam sofrer de estresse pós-traumático, enquanto pessoas com TEPT apontavam VFC ruim.

“A teoria polivagal oferece um princípio organizacional para estas observações, construídas a partir do trabalho de Charles Darwin e William James, que explicaram o papel central das interações humanas e das sensações do corpo em nossas vidas emocionais.” (van der KOLK, 2012)

O corpo mantém uma aferição na qual a memória do trauma é codificada em experiências viscerais (van der KOLK, 1994). Emoções desoladoras e angustiantes podem resultar em problemas auto imunes ou esqueleto-musculares. Imagens da ínsula cerebral, que contem o mapa de estados corporais internos, mostra que ela é aumentada em pessoas traumatizadas. Ela está envolvida na percepção do perigo e media o feedback das vísceras para a conscientização cognitiva.

“Pessoas com sistema de envolvimento social debilitado interpretam segurança como ameaça ou perigo objetivo como segurança” (van der KOLK, 2012)

E continua:

A teoria polivagal junta portanto todas as técnicas corporais que dependem de ritmos interpessoais, conscientização visceral, uso primário da comunicação vocal e facial; reorganizam a percepção do perigo e a capacidade de gerenciar o envolvimento emocional... Se uma comunicação fisiológica mente-cérebro e víscera é uma estrada real para afetar a regulação, ela incita mudanças radicais nas abordagens terapêuticas a um sem número de estados psicopatológicos como: ansiedade, transtorno de déficit de atenção/ hiperatividade, autismo, psicopatologias relacionadas ao trauma (van der KOLK, 2012)".

Os diagnósticos psiquiátricos associam déficits específicos a comportamentos como olhar fraco, afeto facial baixo, falta de prosódia _ e a processos viscerais como dificuldades na regulação autônoma, problemas cardiopulmonares e digestivos. A teoria polivagal agora explica por que uma face gentil e um tom de voz suave podem alterar dramaticamente a organização interna do organismo humano. Ser notado e ser entendido ajuda a tirar pessoas de estados desorganizados e de medo. Os estados psicopatológicos raramente são estáticos e a proposta de que nossos estados fisiológicos são flexíveis habilita metodologias auto reguladoras não convencionais. Van der KOLK cita os efeitos benéficos com pessoas envolvidas em situações traumáticas ou conflitos atendidas no Instituto de Boston e submetidas a terapias e exercícios orientais como Chi Kung (desenvolvido lá por Robert Macy e Steve Gross), Tai Chi, Tae Kwon Do, Ioga, atividades rítmicas, baterias e preces do quendô. Entre as metodologias terapêuticas ocidentais que se apoiam na teoria poligaval, van der KOLK cita as de Pat Ogden e a abordagem conhecida como experiência somática (SE, de

Somatic Experiencing), de Peter Levine. “De fato foi Peter Levine quem me apresentou a Stephen Porges e a teoria polivagal” (van de Kolk, 2012).

A teoria polivagal pode ainda explicar, como veremos a seguir, os benefícios alcançados pelos processo circulares da Justiça Restaurativa com jovens em conflito com a lei de Porto Alegre.

3

Casos da Justiça Restaurativa de Porto Alegre e suas relações com a teoria polivagal

“A Justiça Restaurativa é capaz de preencher as necessidades emocionais e de relacionamento e é o ponto chave para obtenção e manutenção de uma sociedade civil saudável.” (SLAKMON, C.R.; DE VITTO, E.R.; GOMES PINTO, R., 2005, p.22).

A partir dos conceitos de trauma elaborados por neurocientistas contemporâneos apresentados no capítulo anterior, temos agora o objetivo de fazer uma articulação entre os resultados positivos alcançados em casos de conflitos com a lei e as bases teóricas da perspectiva polivagal de Porges. Estes casos foram publicados pela equipe de Justiça Restaurativa de Porto Alegre em seus primeiros cinco anos de existência, quando estes eventos traumáticos foram trabalhados. É certo que os processos circulares que inspiram as metodologias da Justiça Restaurativa não se apoiam oficialmente nas descobertas da teoria polivagal de auto regulação do SNA. Ao refletirmos sobre o relato de alguns destes casos, no entanto, nos foi possível reconhecer em seus procedimentos alguns pilares desta teoria sobre a psicofisiologia da auto regulação. Dessa forma, explicações neurocientíficas serão utilizadas para justificar os benefícios alcançados. A intenção deste capítulo é também avaliar que metodologias, além das apresentadas pela Justiça Restaurativa, poderiam, apoiadas nas descobertas de Porges, auxiliar na resolução de conflitos ou na transformação de situações em que o nível de tensão é tão alto que os indivíduos, ao não conseguirem suportá-la, e que desencadeiam ações violentas.

As situações que geram conflitos com a lei resultam de um evento real do presente _ por exemplo, um assalto à mão armada seguido de um assassinato como veremos em seguida no caso de Diego (nome fictício, com o qual foi publicado). Mas advêm ainda de ativações no presente aqui e agora de experiências traumáticas do passado, atualizando situações de ameaças e de perigo e também promovendo reações desproporcionais,. Um exemplo é a desavença entre duas estudantes de uma escola gaúcha, relatada no caso 4. Esse

processo, de atualizar experiências traumáticas do passado no cotidiano banal, são características dos traumatizados crônicos (van der KOLK, 2012) que se perdem do presente e vivem reeditando em ações violentas de luta, fuga ou congelamento ameaças e perigos que já passaram.¹

Nos eventos traumáticos, há uma percepção de uma ameaça à vida. Diante de tamanha ameaça e supostamente da morte iminente, há uma experiência de desamparo e o trauma se instala, como uma desorganização em todo o organismo.² O trauma promove uma ruptura no organismo dos indivíduos. Ela vai fixar essa carga insuportável em algum lugar do corpo, dissociando-se dela para prosseguir na vida. E qualquer situação que remeta, real ou imaginariamente, àquela experiência insuportável de ameaça à vida, poderá ativá-la no presente como se fosse real, embora tenha sido experimentada no passado. O indivíduo se perde do presente, ou seja, da realidade atual, e vive sugado pela carga traumática.

Esta situação pode explicar o caso 2, do menino que praticou seu primeiro assalto como um impulso para preencher o vazio, “a falta de algo”, sentido após a morte de sua mãe. Esse caso foi publicado também no jornal O GLOBO, com a autorização de todos os envolvidos e do juiz Brancher e, ainda, com a cessão, para a publicação, de uma das audiências do menino com a equipe técnica do Juizado da Infância e Juventude de Porto Alegre (CEZIMBRA, M. 2007).

O objetivo aqui é refletir em que medida essa articulação entre conflitos com a lei e experiência traumática contribuiria para novas metodologias de resolução de tais conflitos/traumas na Justiça apoiadas nas descobertas e nos desafios propostos pela teoria polivagal. Tais metodologias poderiam levar em conta os bons resultados de abordagens terapêuticas que se apoiam nas descobertas de como o trauma se instala no organismo e como poderíamos

¹ Talvez seja esta uma explicação também para casos muito comuns do IV Juizado Especial Criminal (JECRIM) do Rio, no qual as audiências ampliadas de conciliação e de mediação também foram observadas para este trabalho, apenas como um ponto a mais de referência teórica e prática. Nestes tribunais especiais, por exemplo, uma desavença simples entre vizinhos traumatizados e, portanto, sequestrados daquela banalidade do presente, que se envolvem sem motivos objetivos em lesões corporais e ameaças de morte.

² Vamos usar aqui o conceito de organismo definido pelo dicionário Merriam-Webster: uma estrutura complexa, de elementos interdependentes e subordinados, cujas relações e propriedades são em grande parte determinadas por sua função no todo. Organismo, portanto, é um sistema, uma totalidade, que não deriva da soma de suas partes, mas da inter-relação entre elas (LEVINE, 2012).

transformá-lo, saindo do estresse e dos estados de hiper vigilância, ambos fixados pelo evento traumático. A experiência da Justiça Restaurativa de Porto Alegre conseguiu resultados surpreendentes de auto regulação de envolvidos em particular e da consolidação dos novos paradigmas da Justiça em direção à cultura da paz. Tais resultados podem em parte ser explicados pela teoria de Porges.

A ação do sistema nervoso autônomo tem uma hierarquia de defesa, demonstrada pela teoria polivagal. Nós temos um sistema parassimpático inteligente, o vago ventral, que tenta organizar as respostas de defesa a partir da orientação e do engajamento social. Quando este sistema não funciona, ativamos o sistema simpático, que aciona mecanismos de luta e fuga, de aumento da frequência cardíaca, dos brônquios, da vasodilatação, do suor e do circuito adrenal, diminuindo o circuito gastrointestinal.

Constatamos agora que o sistema parassimpático, que tem a função de tranquilização e descarga do organismo, tem dois ramos distintos. Quando a luta e a fuga promovidas pelo sistema simpático não são possíveis por quaisquer motivos, o sistema parassimpático mais primitivo do tempo dos répteis, de 500 milhões de anos, que é o sistema vago dorsal, paralisa o organismo para uma economia máxima de energia pelo metabolismo como último recurso de preservação da vida, uma simulação involuntária de morte, como um desmaio, uma evitação passiva. Pessoas muito traumatizadas podem tornar crônico esse desligamento ou imobilização e vivem atormentadas por dispersão, falta de senso de realidade, despersonalização e vários problemas somáticos de saúde. (PORGES, 21012)

O sistema parassimpático evolucionariamente mais recente, que é o sistema vago ventral, que nasce no núcleo ambíguo e se interliga com os nervos, músculos e vísceras da face, do pulmão e do coração, tem a função da comunicação social, do reconforto, da tranquilização e da inibição das influências adrenais simpáticas. É este sistema que vai ser restaurado nos processos circulares da Justiça Restaurativa como veremos a seguir. É esse sistema que vamos requisitar para acalmar os ânimos, para regular para menos a frequência cardíaca, os brônquios, aumentando ou diminuindo as lágrimas. Quando chegamos às lágrimas, já estamos numa condição “organísmica” que pode permitir o vínculo, o engajamento social, a homeostase. É através desse sistema que primeiro tentamos

enfrentar as situações adversas, nos olhares que buscam apoio e segurança, nas conversas francas entre adultos. Pessoas com traumas agudos são dominadas pelo sistema simpático de luta e fuga. Elas revivem a ameaça ou o perigo com frequência, sentem o coração disparar e partem para a luta ou fuga. E há ainda os que têm danos nos dois sistemas ao mesmo tempo, acoplando sintomas de ambas as situações. (LEVINE, 2012).

Quando trabalhamos com conflitos com a lei como eventos traumáticos temos primeiramente que “falar” com o organismo dos envolvidos, perceber e oferecer as condições necessárias para a sua auto-regulação. Isso significa desenvolver antes de tudo a possibilidade da experiência de sensações de segurança, através de ferramentas simples, mas que vão muito além da água e do cafezinho oferecidos nas reuniões de mediação. É preciso promover uma conexão com o corpo, com a modulação da atividade de diversos órgãos para que o sistema vago ventral, de engajamento social, de vínculo, possa ser acionado e só então se integrar à consciência para a tomada de decisões.

Esse é o desafio que van der Kolk propõe à psicologia que pretende trabalhar com trauma, tanto em conflitos com a lei e violência familiar quanto em traumas sociais ou catástrofes naturais: a criação de novas abordagens mais eficazes e de novas ferramentas que falem com o impulso violento que não é alcançado pela consciência nem, portanto, por palavras como aponta a teoria polivagal.

É provável que Brancher e sua equipe não tivessem a partir de 2001 o conhecimento e a intenção consciente de usar metodologias apoiadas nas descobertas de Porges. Veremos a seguir em que medida os círculos restaurativos encontram base em tais fundamentos.

3.1

O Caso de Alan

Vamos utilizar aqui alguns casos mencionados nas publicações sobre a experiência da Justiça Restaurativa de Porto Alegre. Um exemplo emblemático da justaposição entre conflito com a lei e experiência traumática é o do menor

usuário de drogas que, com um amigo, costumava beber, drogar-se e praticar furtos, com jogos violentos e fatais, como a brincadeira de roleta russa, que os dois resolveram fazer no quarto onde o tal menor morava com sua família, com o revólver que acabavam de usar e mais uma de suas aventuras fora da lei. Numa das rodadas, o amigo deu um tiro na própria cabeça e morreu ali na hora. O menor sobrevivente foi encaminhado para o Juizado da Infância e Juventude de Porto Alegre e, com o acompanhamento da equipe de Brancher, envolvida com a Justiça Restaurativa.

As psicólogas da FASE relatam o processo restaurativo realizado com este menor chamado ficticiamente de Alan (BRUSIUS, A.; RODRIGUES, M. R., 2008). Ele estava com 16 anos quando se envolveu com um grupo que praticava assaltos com arma de fogo e por isso foi internado na FASE. Nessa época, seu melhor amigo era Bruno, ambos estudavam na mesma escola e frequentavam a casa um do outro. Os dois começaram a praticar assaltos com um revólver de um dos amigos do grupo. Usavam álcool e maconha. Alan é o filho mais velho de seus pais e sua concepção não fora planejada. A mãe já bebia e continuou bebendo durante a gravidez. Foi criado num ambiente de conflitos entre os pais. O pai era segurança, a mãe dona de casa. Durante os atendimentos na FASE, ele trazia lembranças do medo que sentia de os pais se separarem, pois “viviam brigando”. Em sua escola, sofria maus tratos, apanhava e não conseguia reagir. Depois de mudar de escola, passou a ser agressor e seu pai era sempre chamado para conversar sobre os problemas do filho.

Nessa época juntou-se a Bruno para praticar os assaltos. Em um sábado, após assaltos, maconha e cerveja, os dois subiram para o apartamento da família de Alan e começaram a praticar a roleta russa com o revólver. Ambos sabiam que só havia uma bala e Bruno começou a brincadeira. Atirou. Revezaram-se até a hora em que Bruno foi atingido e morreu na hora. A perda foi impactante para as duas famílias. A mãe de Alan e os dois irmãos menores estavam no apartamento no momento do tiro.

Já a família de Bruno soube por terceiros do que aconteceu com o menino. Nem Alan nem seu pai tiveram coragem de procurá-los. Alan se apresentou ao juizado e respondeu por homicídio. O juiz, compreendendo as peculiaridades do caso, decretou liberdade assistida, aliada a tratamento psicoterápico e

continuidade na escola. Alan praticou outro assalto com dois outros adolescentes, sem armas, só ameaças para levar um relógio e um tênis de outro adolescente. Desta vez, recebeu a medida mais grave: internação.

Seu ingresso na FASE ocorreu no momento em que começaram os preparativos para o projeto de Justiça Restaurativa em Porto Alegre. As duas psicólogas, ao longo dos atendimentos individuais, perceberam que havia todos os conteúdos para a realização de um círculo restaurativo para tentar transformar aquele evento traumático. A morte do amigo mobilizava Alan e ele se culpava. Dizia que quando saísse dali ia se casar e teria um filho para poder cuidar dele. Queria saber como estavam os familiares de Bruno, mas tinha medo que desejassem vingança. Depois, queria fazer um curso de enfermagem para salvar vidas. Depois de um ano de internação, a equipe organizou um círculo com Alan e seus pais para discutir os motivos da internação, os impactos nas pessoas envolvidas e fazer planos para o seu desligamento da instituição. Dizem as autoras:

“Essa forma de atuação difere da realizada anteriormente na qual, conforme preconiza o ECA, a equipe técnica da FASE somente elabora avaliações técnicas dos adolescentes que cumprem medida de internação para dar subsídios à decisão do juiz nas audiências de avaliação. Percebemos que este método coloca o psicólogo numa posição de avaliador e o adolescente no lugar passivo de quem é avaliado. Não há interação entre os envolvidos.” (BRUSIUS, A.; Rodrigues, M. R., 2008, p.192).

Nesse círculo familiar, Alan manifestou o desejo de realizar um encontro com os familiares de Bruno; queria conversar com eles e pedir perdão. A proposta foi apresentada ao juiz na audiência em que foi lhe concedida à liberdade. O encontro com a família de Bruno foi feito depois que Alan se desligara da FASE. Ou seja, ele estava já “absolvido” pela Justiça, com pena cumprida, mas aquele evento ainda não tinha sido reparado em sua vida.

Primeiramente, foi feito o pré círculo, com visitas à tia e à avó de Bruno, que logo aceitaram o convite, manifestando muita necessidade de conversar com Alan e com sua família sobre o ocorrido. Alan compareceu apenas com o pai. Da família de Bruno, vieram duas tias e a avó. Bruno fora criado por elas e não pela mãe. A coordenadora explicou como seria o encontro e os passos preconizados na

teoria. Somente depois de alcançados um entendimento e uma escuta mútua, falou-se sobre o ocorrido.

Surgiu então a demanda de dar um sentido e elaborar a perda de Bruno, mesmo depois de mais de um ano para sua morte. Os familiares queriam saber todos os detalhes daquele dia, como ocorreu o tiro. Alan revelava passo a passo. A coordenadora encaminhou a conversa para as necessidades daqueles jovens de fazerem assaltos. Alan pode perceber o que buscava com os assaltos. Relatou no círculo o quanto não se sentia reconhecido, olhado e cuidado por seus pais. A família de Bruno pediu que ele tentasse ser reconhecido de outra forma, trabalhando e tornando-se um homem de bem. A eles, Alan pediu perdão e apoio. No pós-círculo, constatou-se que Alan não se envolveu mais em atos infracionais, fazia terapia e estava estudando. A família de Bruno compreendeu melhor o que aconteceu e se referiu a um sentimento de alívio, desfazendo fantasias que tinham sobre sua morte. (BRUSIUS, A.; Rodrigues, M. R., 2008).

O que aconteceu com Alan? A reparação do dano ficou inicialmente apenas no nível cognitivo/racional. O menor foi considerado culpado, cumpriu a pena e seria oficialmente absolvido e supostamente seria “reintegrado.” Mas a tensão do dia da morte do amigo ainda estava lá, gerando desorientações, pesadelos, sentimentos de culpa, tormentos que, cedo ou tarde, iriam buscar alívio de alguma forma. Recursos rápidos para aliviar o sofrimento poderiam esbarrar novamente em drogas ou álcool, reativando o que ainda estava por se transformar por debaixo da esfera cortical, por debaixo da razão.

Alan estava preso a uma experiência forte demais que ainda parecia incapaz de processar. O choque inescapável causado pela morte do amigo na sua frente estava registrado em seu sistema corporal e, ainda que ele fizesse tudo para evitar revivê-lo, ele transbordava em pesadelos, angústia, culpa e ansiedade.

A eficácia da equipe gaúcha da Justiça Restaurativa foi a de restaurar a ruptura instalada no menor após o evento traumático. A equipe percebeu que algo além da razão deveria ser feito e começou a preparar um círculo restaurativo, ou seja, um processo circular, que envolvia a família do menor e a família do jovem morto, esta, por sua vez, vivia presa na tensão de não saber o que de fato ocorrera naquele dia. Alan precisava experimentar segurança, apoio, confiança nas pessoas

com as quais estaria vinculado para processar aquela experiência do passado. Como o menino passara o dia, o que realmente eles fizeram o que havia acontecido. No decorrer daqueles anos, ninguém mais havia se reencontrado com o menor e todos aceitaram a oportunidade de fazê-lo em um círculo restaurativo. Houve vários encontros, pré círculos, o círculo, pós círculos. A família do menino morto ficou reconfortada. Todos puderam chorar a dor daquele dia. Ele pode aliviar aquela tensão juntamente com os outros, compartilhando o sofrimento que era de todos. O menor foi compreendido e verdadeiramente perdoado pela família do amigo. Ele nunca mais teve pesadelos.

Efetivamente, o que tornou possível a retirada do menor do estado de choque traumático? Em primeiro lugar, o caminho de tal transformação não se deu evidentemente pela via cortical. Essa via, a Justiça retributiva já havia trilhado com as suas lógicas de culpa, punições, castigos e ressocialização, sem resultados no caso da restauração do estado do menor. Ele teve que acessar estruturas mais primitivas de sua senso percepção para experimentar a sensação de segurança. A sensação de estar seguro, livre de ameaças ou perigos, é a primeira condição para que o ser humano possa colocar em ação o seu sistema parassimpático mais recente, o vago ventral, que através dos nervos cranianos da face e dos órgãos do sentido, vincula-se com os outros, comunica-se com o coração e com os pulmões, autorregulando a carga simpática (alta ativação, ansiedade) e a carga parassimpática primitiva (vago dorsal) que promoveu uma paralisia durante o choque (PORGES, 2012).

Esta é uma possível explicação à luz das descobertas da neurociência do que ocorreu com o menor e que permitiu a transformação do choque. No círculo em que participavam a sua família, a família do amigo morto, a equipe gaúcha, o menor pôde experimentar segurança e acolhimento. Ele não estava desamparado. Todos puderam, um de cada vez, expressar suas sensações, as emoções associadas a elas, os sentimentos. O corpo do menor pôde descarregar o choque em lágrimas. Todos puderam chorar a dor que até ali não tinham dado conta, mas juntos, num vínculo face (olhos, ouvidos, prosódia) /coração, característica dos mamíferos para promover engajamento social e auto-regulação do organismo, descarregaram o que havia ficado retido desde o choque (PORGES, 2012).

A dor pode se expressar porque havia continente para tal. Não vamos afirmar obviamente que o menor descarregou toda a sua carga traumática durante aqueles processos circulares. É possível, embora improvável. Talvez o menor acesse essa experiência dolorosa em muitos momentos futuros de sua vida. Talvez chore ainda mais. No entanto, ele já pode acessar essa experiência sem atualizar o choque. Ele conseguiu transformá-la e viver melhor, sem sobressaltos ou pesadelos.

As descobertas da neurociência sobre como o trauma se instala do organismo, além de apresentarem o desafio para novas abordagens da psicologia e da psicanálise, explicam ainda a potência transformadora dos processos circulares, das metodologias de constelações familiares, da gestaltterapia. Tudo se dá a partir da neurocepção, do engajamento social viabilizado pelo vínculo face/coração, uma experiência neuroafetiva que permite a experiência de segurança, a autorregulação, liberando cargas excessivas (simpáticas, parassimpáticas ou ambas), voltando à homeostase (PORGES, 2012).

No caso de Alan, porém, a teoria polivagal pode ir além nas explicações da conduta de Alan. Ele se estruturou no social com cuidadores negligentes e agressivos. Isso por si pode impedir o engajamento social a partir de experiências de vínculos afetivos seguros (van der KOLK, 2012). Situação ainda mais grave, seus cuidadores, especialmente a mãe, abusavam de álcool e drogas, inclusive durante a sua gestação não planejada e indesejada. O menino cresceu num ambiente familiar violento, com brigas constantes entre os pais. Nas conversas com as psicólogas, Alan relatava o medo que sempre sentia na infância de que seus pais se separassem pois brigavam muito. Isso indica que o menino cresceu sentindo medo, não de uma futura separação dos pais e um suposto desamparo, mas do desamparo que ele já experimentava com aqueles pais já separados de função de cuidá-lo o bastante. O menino vai para a escola e reproduz ali as situações de *bullying* e abuso que vivia dentro de casa. Na pré-adolescência, pôde assumir a agressividade que não conseguia expressar para se defender das situações na infância em casa e na escola. Essa expressão se ampliou para os assaltos e os conflitos com a lei.

A confusão entre situações de perigo de vida experimentadas como seguras ou lúdicas, comuns em traumatizados que não conseguiram se

desenvolver adequadamente no social por falhas no desenvolvimento psicofisiológico de seu sistema de defesa autônomo (PORGES, 2012), está visível na “brincadeira de roleta russa”, fatal para o amigo Bruno.

Nos primeiros assaltos, a Justiça levou em consideração a precariedade família de Alan e evitou uma medida mais drástica de internação, optando pela liberdade assistida. Mas essa decisão não deu o apoio que o menino precisava para se reorganizar e os assaltos continuaram até a morte de Bruno. Nas sessões de terapia durante a internação, Alan falava da culpa que sentia, dizia que gostaria de se casar e ter um filho para cuidar dele, queria ser enfermeiro para salvar vidas. Falava nessas imagens de seu próprio desamparo. Os psicólogos de Alan marcaram com firmeza a sua posição de resistirem aos papel convencional do psicólogo na Justiça, como um funcionário do juiz com a função de avaliador de um adolescente que se torna um objeto avaliado. Esta organização impediria, segundo eles relatam acima, possibilidades efetivas de restauração e de reparo de eventos traumáticos.

A partir do desejo do menino de encontrar-se com a família de Bruno, a equipe começou a se mobilizar para a instalação de um círculo restaurativo que pudesse reparar o dano que a pena judicial (o cumprimento da medida judicial) não reparou. Esse é um dado importante sobre a impossibilidade de a Justiça reparar danos dissociada da auto regulação e do empoderamento dos envolvidos para expressar e refletir sobre o evento que atingiu a todos. A família desejava o encontro e também queria reorganizar aquela experiência.

Outra medida importante: houve discussões sobre como seriam as reuniões, houve uma escuta mútua sobre intenções e só então poderiam falar sobre o ocorrido. Essa é uma prática que faz parte das metodologias dos processos circulares. É preciso experimentar o ambiente seguro, as sensações de segurança e de proximidade, exercitando a tolerância e o respeito ao outro através de dinâmicas prévias, às vezes lúdicas, que antecedem o tema central do encontro. Às vezes, o coordenador do círculo pode pedir que cada um cite uma ou mais qualidades que vêm em si mesmo. Podem pedir que falem de pessoas que os ajudaram na vida e que gostariam que estivessem ali virtualmente para participar desse encontro. Essas dinâmicas são livres e criativas e devem seguir a intuição de cada coordenador (PRANIS, K., 2010). A condição de proporcionar previamente

um ambiente seguro para que seja possível uma auto regulação como pré requisito do encontro é um dos pilares das metodologias apoiadas na teoria polivagal e também foi adotada pelo processo de mediação judicial., neste caso com dinâmicas menos espontâneas e menos criativas e mais direcionadas para a resolução do conflito.

Durante o encontro em si, Alan pode expressar e dessa forma compreender a sua motivação para os assaltos, por não se sentir “reconhecido, olhado e cuidado pelos pais.” Naquele ambiente seguro, com pessoas que compartilhavam da dor pela morte de Bruno, seus familiares, pode aprender, vindo daquelas pessoas que o ouviam com respeito e atenção, que havia outras formas de reconhecimento. Essa é a perspectiva de transformação do trauma proposta pelas abordagens baseadas na teoria polivagal. Nas relações seguras, conseguimos vínculos afetivos e comunicação para sairmos de padrões traumáticos fixos e repetitivos. Como relatam as psicólogas, até a publicação do caso, Alan estudava, fazia terapia e nunca mais praticou assaltos.

3.2

Um assalto movido a luto

Vejam os outros exemplos publicados pela equipe de Justiça Restaurativa de Porto Alegre (BRANCHER, 2007). Um menor com família relativamente estruturada, que morava com o pai, a avó materna e os irmãos. O menino adolescente estudava de manhã, fazia um estágio à tarde e à noite voltava para casa. Morava numa comunidade de baixa renda e tinha colegas de todos os tipos. Certa noite, em vez de voltar para casa, resolve juntar-se a um grupo para um assalto. Renderam um motorista que era um PM e este, armado, atirou na coluna do menor e os outros conseguiram fugir. O menor foi preso para espanto geral de sua família. No Juizado da Infância e Juventude, a lei seria cumprida, embora o caso tivesse mobilizado também a equipe de Justiça Restaurativa.

Um primeiro conflito com a lei, praticado por um adolescente que vivia com a família, estudava e trabalhava merecia atenção. Nas conversas com a psicóloga, o menino dizia que sentiu um vazio quando tentava explicar por que se

juntou aos outros para o assalto naquele dia. Um vazio, onde? Um vazio no peito. Quando foi a primeira vez que ele sentiu esse vazio, parecia com que? Desde que sua mãe falecera, há menos de um ano. A equipe da Justiça Restaurativa percebe que o menino estava de luto e não dava conta de sua dor. Mudara de casa, após a morte da mãe, fora morar com a avó materna. Para aliviar o vazio insuportável, a adrenalina de uma ação criminosa. Esses fatos não aliviaram as medidas previstas pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), mas viabilizaram um círculo restaurativo com o menor, sua família, o policial e sua família.

O menor ficou com um defeito na perna devido ao tiro na coluna, mancava ligeiramente. O policial ficou consternado pelas consequências de seu ato, chorou e pediu perdão. O menino perdoou, chorou e também pediu perdão. Houve novamente um campo aqui para que o menino sentisse que não estava desamparado, como havia experimentado na morte da mãe. Pode perceber o que de fato ocorreu e compreender o que sentia.

Em novos encontros restaurativos, desde vez com sua família, o menino foi compreendido e acolhido. O menor sentiu-se seguro e apoiado para dar conta da dor pela perda da mãe. Poderia passar o resto da vida tentando preencher o tal vazio de múltiplas formas, mas entrou em contato com ele ao se sentir seguro e amparado por todos os envolvidos no processo do círculo.

Essa sensação de segurança é uma condição neurofisiológica para descargas de tensões e transformação do trauma (PORGES, 2012). Não é o evento que traumatiza. Muitos perdem a mãe, sofrem e se recuperam aos poucos; o luto dura um ano, diz a sabedoria popular. É a maneira pela qual ele é experimentado. No caso do menor, a experiência de desamparo, de perigo de vida, foi de tal ordem que ele não pôde processar e minimizou-a num sentimento de vazio, o qual tentaria combater preenchendo-o com conflitos com a lei.

No caso desse menino, vale ressaltar a disposição da equipe de Brancher para ir além dos fatos objetivos, ou seja, um menor que tenta assaltar um PM, leva um tiro e vai cumprir medidas disciplinares. O caso incomum, um menor que estuda, faz estágio, mora com pai, avó e irmãos e de repente se envolve num primeiro assalto, é por si motivo para uma investigação mais profunda. Essa postura da equipe de Porto Alegre permite acessar o processo que levou o menino

ao assalto. A morte da mãe foi um evento intenso demais para que o menino pudesse processar. Provavelmente, ele não teve em que nem em quem se amparar. E, mais provavelmente ainda, a morte da mãe atualizou experiências de desamparo que se sobreacoplaram na dinâmica psicofisiológica do menino. Essa é a neurofisiologia do trauma: a dor é demais para que o menino possa suportar, ela ativa outras memórias de desamparo e de desespero. Seu organismo precisa se defender. Ele não encontra recursos no sistema parassimpático ventral. Não há engajamento social, sensação de segurança, compreensão, olhares, vozes, toques. O menino aciona o sistema de defesa simpático. Não há contra o que lutar, não há como fugir da morte da mãe. A solução mais imediata vem do parassimpático primitivo, o vago dorsal, que congela a dor do menino. Ela fica minimizada e registrada em algum lugar do corpo (o vazio no peito?) para que ele possa prosseguir vivendo. Mas toda a sua ação a partir de então pode estar mobilizada por uma disposição de evitar qualquer tipo de contato com esse vazio, que pode ser experimentado como insuportável e, portanto, uma ameaça à vida.

Essas explicações à luz da teoria polivagal são evidentemente construções a partir do relato do caso feito por Brancher, esse comprometido não especificamente com a auto regulação dos menores em conflito com a lei, mas com as mudanças de paradigmas da Justiça retributiva em direção à cultura da paz. Nesse caminho, no entanto, podemos reconhecer que a equipe está empenhada em construir ambientes profundamente seguros para tratar das questões que resultaram em crimes. Esse caso foi considerado pelo juiz um dos exemplos dos benefícios da Justiça Restaurativa. O menino começou a falar de seu desgosto com tudo o que tinha acontecido, logo associado à morte da mãe, à culpa por estar longe da família que estava muito ofendida com seu comportamento. Por sua vez, o PM mostrava-se consternado por ter atirado no menino e por tê-lo deixado tão jovem com uma deficiência no caminhar. Para que o evento pudesse ser reparado, ou seja, o trauma transformado, todos os envolvidos, inclusive a família do menino, foram ouvidos e instruídos antes do círculo restaurativo propriamente dito, quando todos poderiam expressar seus sentimentos (e sensações como embargo na voz, descargas em lágrimas, tremores

e sorrisos). Os encontros comoveram a todos, inclusive à equipe, o que motivou o juiz a pedir a autorização de todos para divulgar o caso.³

Brancher divulgava esse caso não para enaltecer seu próprio trabalho, mas para criticar a campanha nacional em favor da redução da idade penal, motivada pelo assassinato brutal naquele mesmo mês do menino João Hélio no Rio de Janeiro, por três jovens, entre eles menores de idade (CEZIMBRA, M., 2007)

3.3

Diego e os pesadelos que pareciam eternos

Outro caso publicado pela Justiça Restaurativa de Porto Alegre que nos mostra as vantagens dessa abordagem, que se enraíza sem saber nas descobertas da neurociência, assim como em metodologias de experiência somática, é o relatado pela assistente social da Fase gaúcha Juliana Costa (2008). De 2002 a 2004, ela acompanhou um adolescente, Diego, que cumpria medida sócio-educativa sem possibilidade de atividades externas pela prática de um latrocínio. Durante todo esse período, Diego apresentava a necessidade de outra justiça, além daquela que o punia. Apresentava suas dores e imaginava as dores do outro. Diego cumpriu a pena e foi posto em liberdade. Ainda interno, no entanto, chegou a escrever uma carta a Brancher, que acompanhava o seu processo, pedindo autorização para falar com a família da vítima e desabafar “tudo o que estou sentindo”. Ele dizia sonhar todas as noites com a vítima e pedia a Deus perdão.

Quando a Fase, em 2005, coloca-se como parceira executora no Projeto Justiça para o século 21, resolve compartilhar a experiência de Diego, que lá em 2003 apresentava uma demanda de Justiça Restaurativa. Em 2008, cinco anos após o jovem estar em liberdade, Juliana resolve buscar aquele círculo tão desejado e fez uma visita domiciliar a Diego. Não escondeu sua apreensão sobre o que poderia encontrar. Diego era o segundo filho de uma prole de quatro. Não

³ Publicado no jornal O GLOBO (CEZIMBRA, M. 2007).

gostava de estudar e depois de muitos atritos com a mãe e repetências na escola, foi morar com o pai e via a mãe três vezes por ano, dos 11 aos 15 anos, quando trabalhava como servente de obra. Aos 16 anos, envolveu-se em conflitos com a vizinhança, foi ameaçado de morte e se justificou por ter adquirido uma arma. Respondeu a processo por porte ilegal de arma, passou a roubar e não trabalhou mais.

Mas certo dia Diego deu voz de assalto. A vítima estava armada e defendeu-se, atirando no pulso e no joelho de Diego, que descarregou o revólver e saiu correndo para o morro, onde mora até hoje, e rezou muito para que a vítima não morresse. Ao tomar conhecimento da morte, diz ter ficado em estado de choque. Não comeu, não dormiu, não tomou banho e quatro dias depois se apresentou à polícia. O parecer psicológico elaborado por perito de Juizado da Infância e juventude 30 dias após a infração, refere que

“Diego parece estar tendo uma resposta emocional adequada à situação. É possível que tenha apresentado sintomas de estresse pós-traumático após ficar sabendo que matou uma pessoa, o que exclui qualquer hipótese de frieza afetiva. Parece estar percebendo o caráter de atuação de suas condutas anteriores, a partir desse episódio, questionando-se sobre o que está acontecendo consigo mesmo”. (ibidem, p..214)

Juliana chegou à casa de Diego e o vizinho lhe deu uma boa notícia. Ele estava no trabalho, só a esposa estava em casa. Ele havia construído uma família nuclear com aquela adolescente que o visitava na Fase. E cumpriu o que dizia nos atendimentos, que nunca mais se envolveria com atos infracionais. A esposa conta-me da dor de Diego e sobre seus pesadelos que ainda tem com a vítima, acordando chorando à noite. A punição nunca deu conta de fazê-los sentir-se livre, sem culpa, em paz, pois me pareceu evidente o quanto a justiça tradicional ajudou, mas não o libertou de sua dor. A justiça tradicional não conseguiu curá-lo (COSTA, 2008).

Na época desse artigo, a família da vítima ainda estava sendo contatada, ainda na fase do pré círculo, que levava em conta a gravidade do fato que liga a família da vítima a Diego e também a pertinência da realização do círculo. Caso a família manifestasse o desejo por sua realização, Juliana está certa que haveria

elaboração conjunta e solidária de vivência tão dolorosa. Ela ressalta nesse caso a importância da sensibilidade da perda que não confundiu choque com frieza e percebeu o estresse pós-traumático de Diego. Ela cita Marshal Rosenberg (MARSHAL, 2005), para lembrar que o sistema punitivo/retributivo da justiça tradicional, relacionado à cultura da guerra, era a forma diária de atendimento da Fase. Tal sistema promove a reverberação de rupturas, das dores e dos traumas em conflito. “A justiça tradicional, ao invés de curar, fere” (COSTA, 2008, p.67).

Essa é outro caso que prova que a absolvição e a liberdade conquistadas pelo sistema cortical, cognitivo e consciente, não se comunica necessariamente com o sistema emocional (hipocampo) e com o sistema autonômico (SNA), que precisam, ambos, renegociar o evento traumático para que Diego consiga alcançar um bem-estar, um equilíbrio em sua vida.

A história de Diego demonstra que as medidas punitivas da Justiça, no caso desse menino, reclusão sem possibilidade de atividades externas, por conta do latrocínio que praticara. O menino de 16 anos estava interno, cumprindo pena, mas vivia atormentado com pesadelos com a vítima e com a culpa que sentia. O próprio crime decorrera de um impulso descontrolado para se defender a reação da vítima ao assalto. A vítima atirou, o feriu e ele descarregou a arma torcendo para que não tivesse acontecido nada (!). Quando soube que a vítima havia morrido, vieram os pesadelos. Ou seja, a pena não repara, não restaura. Os pesadelos de Diego são típicos de memórias e recorrentes de pessoas portadoras do convencional estresse pós-traumático. A equipe de Porto Alegre sabia que o problema de Diego persistiria após a pena. Suas cartas para o juiz, pedindo contato com a família da vítima indicavam isso. Ele cumpriu a pena, casou com a menina que o visitava na internação, trabalhava, mas os pesadelos continuaram.

Vale ressaltar nesse caso também o papel da equipe de Porto Alegre. O menor já havia cumprido a pena, mas os técnicos sabiam que para evitar novos conflitos com a lei aquele evento precisava ser reparado de uma maneira mais profunda e não apenas pelo sistema cortical, matei, paguei, estou absolvido e livre. Não sabemos o desfecho desse caso, publicado antes do círculo. Mas podemos supor que os pesadelos de Diego só poderão cessar com abordagens que trabalhem os circuitos do choque que resultou no trauma. Os pesadelos são sintomas de que o menino continuava preso no choque da situação do crime,

rápida, forte e súbita demais para que ele pudesse processar. Se este choque estava instalado na sua psicofisiologia ele só poder ser reparado com abordagens que trabalhem também a psicofisiologia que não passa pelo cognitivo, mas pelos mecanismos do sistema nervoso autônomo (SNA) (van de KOLK, 2012).

3.4

Rivalidade perigosa entre duas meninas

Outro exemplo da abordagem restauradora, dos processos circulares, de ambientes seguros para vínculos afetivos em Porto Alegre está nos casos de violência nas escolas, que se espalham não apenas no Sul, mas em todo o Brasil. Muitos casos fatais começam com pequenas rixas entre adolescentes por motivos banais, como foi bem documentado pelo cineasta João Jardim no filme “Pro dia nascer feliz” (2006). Este caso é relatado pelas assistentes sociais Fabiana Nascimento de Oliveira e Viviane de Oliveira no artigo “Relato de uma experiência: Possibilidades latentes de inclusão de novos valores no sistema de justiça da Infância e Juventude no âmbito da sócio educação” (OLIVEIRA, F.N.; OLIVEIRA, V., 2008), ambas do Juizado Regional da Infância e Juventude de Porto Alegre. Trata-se de um caso de lesão corporal entre duas adolescentes, ocorrido dentro de uma escola, mas que poderia resultar em processo criminal com danos e consequências, caso as duas assistentes sociais envolvidas não trabalhassem com o comprometimento com a justiça restaurativa. O caso foi registrado na Delegacia Especializada da Criança e Adolescente pela menina agredida, que usa pinos na perna após um acidente, não pode cair e mesmo assim foi agredida pela outra, sofrendo muitas dores e tendo objetos pessoais danificados.

As assistentes sociais foram explicar para a menina agressora o que é justiça restaurativa, propor um pré encontro para discutir aquele evento com alguma pessoa amiga, de sua confiança, ou mesmo com a sua mãe. A menina disse logo que não levaria sua mãe, porque não a considerava mãe. Isso na frente da mãe. A mãe foi instruída para deixar a filha falar, depois então poderia falar.

Essa é uma regra fundamental dos processos circulares, apesar de todas as suas dinâmicas abrirem espaço para a espontaneidade e para a criatividade (PRANIS, 2010). Recriando rituais aborígenes, o processo circular estabelece que todos terão o direito de falar sem ser interrompido. Para isso, usa-se uma “peça da fala”, um objeto qualquer que a pessoa que está falando segura entre as mãos e só quem tem o objeto pode falar. Além de dar a garantia de poder falar e ser ouvido, trata-se de um exercício também de tolerância.

O círculo prévio ocorreu espontaneamente e foi muito intenso. Mãe e filha choraram muito e queriam mais respeito recíproco. Elas prometeram conversar mais e mais. A menina aceitou então levar a mãe como sua apoiadora no Círculo Restaurativo e ambas concordaram que o encontro fosse filmado. Houve um vínculo forte entre a coordenadora do círculo e as duas. Foi explicado que a outra menina seria contatada com sua família, para depois ficar estabelecido à realização do círculo restaurativo, caso houvesse sinal de aceitação de todos os envolvidos.

A menina vítima e sua família concordaram com o encontro. Durante o círculo, as duas meninas escutaram as queixas e necessidades de uma e de outra, se responsabilizaram e se comprometeram a se respeitar, já que eram amigas antes do afastamento que resultou na agressão. Mas a mãe da vítima ponderou que essa cordialidade estaria ameaçada porque a ofensora era amiga de uma terceira menina, que havia sido a melhor amiga da vítima e agora não se falavam mais.

As coordenadoras perceberam a necessidade de outro círculo, agora com a participação dessa terceira menina. Esse círculo foi feito, com as três meninas, suas mães e as duas coordenadoras. As três falaram de suas mágoas, dos afastamentos, pediram desculpas e se propuseram a continuar esses encontros para restaurar os vínculos que eram fortes e foram rompidos. Esse encontro aconteceria só entre elas e suas famílias. A mãe da terceira menina emprestaria a casa, a mãe da vítima faria um bolo de cenoura com calda de chocolate, a mãe da ofensora compraria dois refrigerantes para a menina levar, e a terceira menina ficaria responsável pelas fotos e trazê-las para o pós-círculo. No pós-círculo, as três meninas contaram como reataram sua amizade e até incluíram no grupo outras meninas que eram amigas de uma ou de outra separadamente.

O processo, incomum, apresentou alto grau de restauratividade a ponto das relações voltarem a ser como antes. Pode-se concluir que a prática dos procedimentos restaurativos foi realmente incorporada pelos psicólogos da Fundação de Atendimento Sócio Educativo do Rio Grande do Sul (Fase), com 16 unidades de atendimento para a execução de medidas sócio educativas privativas de liberdade que atendem atualmente cerca de 1.130 adolescentes. Mas não só psicólogos, mas de uma rede coesa de servidores que são incluídos no projeto através de workshops e cursos de iniciação e de formação.

Esses casos apontam para novo timing na resolução de conflitos. Para se alcançar a restauração de um processo traumático é preciso mais do que confiança e ambiente seguro. É preciso que se respeite o tempo que as pessoas precisam para processar e reorganizar experiências que foram fortes demais, rápidas demais (PORGES, 2012). Aqui neste caso, como em muitos de conflitos em escolas, podemos observar que as meninas se encontravam mobilizadas num comportamento de luta e fuga, predominantemente simpático, com ações violentas desproporcionais aos acontecimentos experimentados na escola, sem possibilidades de auto regulação por falta de apoio ambiental (familiar, escolar, social) até que o evento traumático desencadeasse a ação restauradora proporcionada pelos processos circulares da Justiça Restaurativa. Intuitivamente, a equipe da FASE percebeu que o primeiro processo ocorria quase que espontaneamente entre mãe e filha agressora. A mãe e a filha vítima compreenderam, ouviram e perdoaram à ofensora. Convidaram outros envolvidos a se responsabilizar pelo bem-estar. Podemos afirmar que os mecanismos do sistema parassimpático vago ventral conseguiram estabilizar o grupo, desmobilizando os comportamentos de luta e fuga através de sua ação auto reguladora do coração. Diz Porges:

A teoria polivagal fornece várias percepções sobre a natureza adaptativa do estado fisiológico. Em primeiro lugar, a teoria enfatiza que os estados fisiológicos apoiam diferentes classes de comportamentos. Por exemplo, um estado fisiológico caracterizado por uma retração vagal apoiaria os comportamentos de mobilização de luta e fuga. Por outro lado, um estado fisiológico caracterizado pelo aumento da influência vagal no coração (através das vias vagais mielinizadas originárias do núcleo ambíguo) apoiaria os comportamentos de engajamento social espontâneo (PORGES 2012)

E conclui:

A teoria enfatiza a formação de um sistema de engajamento social integrado por meio de vínculos funcionais e estruturais entre o controle neural dos músculos estriados da face e os músculos lisos das vísceras. “O mecanismo para acionar ou inibir as estratégias de defesas é a neurocepção” (PORGES, 2012, p.75).

Podemos também enfatizar, no caso dessas meninas, que a neurocepção da agressora percebeu o ambiente favorável à sua auto regulação, à expressão de seus sentimentos e à possibilidade de confiar novamente em sua mãe, reatando vínculos afetivos fortes que se tinham fragmentado. A neurocepção da vítima pode perceber que a amiga transtornada não era mais, a partir daquele instante, perigosa. As outras meninas foram convidadas a fortalecer aquela possibilidade de afeto real, expresso em vínculos que mantinham estados viscerais calmos e, portanto, em bem-estar social.

No decorrer deste trabalho, foi possível constatar a existência de um trabalho pioneiro oficialmente apoiado na teoria polivagal de Porges na Justiça de São Paulo. Trata-se de conciliações e mediações judiciais feitas com metodologias e abordagens corporais realizadas desde 2008 pela psicóloga Elvira Leme.

Leme faz parte da primeira turma de conciliadores e mediadores do Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania do pioneiro tribunal multiportas de São Paulo. A partir de 2008, sistematizou as suas ferramentas de trabalho na conciliação e mediação paulistas, com abordagens corporais que foram autorizadas pela eficiência pelos juízes coordenadores do Centro. O seu trabalho começou experimentalmente como uma tentativa de desenvolver um diálogo com o jurídico e entender como funcionavam essas abordagens ditas alternativas, embora apoiadas nas descobertas de neurocientistas sobre a auto-regulação do sistema nervoso autônomo (PORGES, 2012).

O interesse inicial da professora era levar estas ferramentas para a mediação de conflitos jurídicos do cotidiano, evitando caminhos mais longos de diversas linhas da psicologia na mediação de conflitos, especialmente as sistêmicas e de terapia familiar. Em sua formação na Escola Paulista de Magistratura, começou a colher elementos para aproximar a área clínica da área jurídica. O seu interesse era fazer uma relação da clínica com o jurídico que se diferenciasse da psicologia clínica tal como hoje está estruturada. O psicólogo

jurídico tem hoje uma autonomia relativa, pois está a serviço da instituição judiciária. Essa é a característica da identidade da psicologia jurídica (LEME, 2012, p.13).

Em maio de 2012, após participar do workshop Neurociência do Trauma com o neurocientista americano Stephen Porges e o psicólogo Americano Peter Levine, no Rio, a professora percebeu que o que ela fazia intuitivamente, na prática, tinha respaldo neurocientífico. Então, decidiu fazer um projeto sobre como iria introduzir estas abordagens no judiciário, o que foi aprovado por juízes coordenadores do Centro Judiciário de Solução de Conflitos e Cidadania (LEME, 2012). Os objetivos do projeto são:

explorar o processo de comunicação não-verbal na mediação judicial: a voz sem palavras do corpo e os não-ditos do sentido; utilizar ferramentas comunicacionais não-verbais voltadas para o corpo para criar estados fisiológicos sensoriais e afetivos que transformem o conflito; promover a auto-regulação fisiológica, emocional e comportamental do organismo individual e grupal no processo de mediação; propiciar uma autêntica e efetiva comunicação verbal na mediação através da consciência das sensações corporais e desbloqueio das emoções, pensamentos e sentimentos; restabelecer e restaurar de forma ágil o processo de comunicação entre os mediandos; desenvolver instrumento eficaz para a escuta ativa e para a comunicação assertiva e empática no processo de mediação. (LEME, 2012)

No seu projeto, a professora justifica que nas sessões de conciliação / mediação judicial são utilizadas ferramentas de comunicação como à escuta ativa (das mensagens verbais e não-verbais); o ouvir e interpretar; e a legitimação dos sujeitos participantes e conexão empática.

“O que pude constatar, porém, é a inexistência de uma ferramenta comunicacional não-verbal eficaz que atue como facilitadora da conexão empática e que propicie a ativa escuta do corpo.” (LEME, 2012)

Com base na perspectiva polivagal de Porges, que propõe os poderes auto-reguladores do sistema nervoso autônomo (SNA), a partir do ramo simpático evolutivamente mais recente, o vago ventral, Elvira Leme elaborou um modelo de intervenção não verbal, orientado para o corpo, que denominou de Mediação Mediada pelo Corpo (MMC) e que consta do programa de seu curso para

advogados e juízes de São Paulo do referido Instituto dos Profissionais em Mediação de São Paulo.

A metodologia criada por Elvira Leme utiliza ferramentas somáticas para o restabelecimento da comunicação/interação social técnicas corporais integrativas sutis, resultantes da associação do Método Somatic Experiencing (Experiência Somática) de Peter Levine (1969) e Método de Petho Sándor - Calatonia e Toques Sutis (1949).

“Ambos os métodos corporais foram idealizados para a abordagem de reações traumáticas e foram adaptados para a regulação do sistema nervoso na solução de conflitos no ambiente jurídico. O mapeamento do corpo segundo o modelo Levine e o modelo Sándor, tem foco nas observações sutis e ressonância somática e nas narrativas do corpo, conforme demonstrado no modelo abaixo. As intervenções não-verbais são realizadas num ambiente seguro e acolhedor, que acolhe o sujeito em sua singularidade na relação com a lei.” (LEME, 2012, p.51).

Para a autora do MMC, as técnicas corporais são ferramentas agilizadoras da experiência colaborativa e do restabelecimento dos vínculos sociais interrompidos pela situação de conflito. O trabalho visa à auto-regulação dos estados fisiológicos, sensoriais e afetivos nas audiências de conciliação/mediação, permite acessar a raiz dos conflitos, e leva as partes à percepção sentida da responsabilidade sobre seus conflitos e para o encaminhamento construtivo do conflito.

“O trabalho com as técnicas corporais sutis integrativas promove de forma ágil e efetiva a redução das tensões, o afastamento do estado de ira e de violência, a transformação dos estados de medo e desesperança. Daí conclui-se que as técnicas corporais sutis integrativas são grandes aliadas na solução efetiva dos conflitos e na pacificação dos relacionamentos.” (LEME, 2012).

A exemplo da experiência de Justiça Restaurativa de Porto Alegre, a professora paulista construiu a sua metodologia a partir de experiências espontâneas e empíricas durante suas audiências de conciliação. A primeira, que faz parte dos relatos que resultaram no método MMC, tentava resolver uma questão entre uma cidadã que tinha um cartão livre de pedágio pago e, ainda assim, foi sucessivamente multada pela empresa concessionária do serviço. Nada de grave, caso esta situação não a tivesse impedido por meses de vender o carro,

dentro do qual havia sofrido um sequestro traumatizante que era revivido toda vez que ela tinha que dirigir o tal veículo. Na audiência estavam a advogada da concessionária, a moça e Elvira. Quando a moça foi contar o caso, começou a tremer por inteiro.

“Percebi naquele momento que estava no campo da Experiência Somática. Segurei a mão da advogada e, olhando para ela, pedi que ela esperasse um pouco porque eu faria uma intervenção rápida para ajudar a moça. Eu tinha que dizer que ia ser rápido, porque minha proposta não era terapêutica e eu ia apenas usar ferramentas de contenção e estabilização. Pedi à moça que observasse o seu corpo e deixasse os tremores acontecerem para que ela pudesse descarregar o que ainda tinha ficado daquela experiência do sequestro. Depois, fui pendulando para lugares mais confortáveis do corpo, estimulando que ela encontrasse seus próprios recursos de auto-regulação. Ela se acalmou, deu vários suspiros e sua respiração voltou ao normal.” (LEME, 2012, p.23).

A advogada, que inicialmente alegara que não tinha autonomia para aceitar as exigências da moça, assistiu a tudo de olhos arregalados e disse que também havia passado por um sequestro.

“Eu segurava a mão da advogada o tempo todo e vi que ela tremia. Lembrei de Gina Ross (Ross, 2005), que trabalhava com traumas de guerra coletivamente e enquanto atendia uma pessoa as outras iam se auto regulando só pela ressonância daquele experiência que era observada. Eu trabalhava o vínculo e a conexão empática, agora sabendo que tinha apoio na função auto-reguladora do engajamento social, comprovada pela teoria polivagal de Porges. A advogada estava humanizada. Era um ser humano que estava ali e se empoderou. Ligou para a empresa e o acordo foi fechado com a maior parte das exigências atendidas pela concessionária. A respiração das duas indicavam relaxamento.” (LEME, 2012, p.8).

A reflexão que se dá agora é sobre os limites dessas ferramentas cujo objetivo efetivamente não é terapêutico no judiciário. Quando um processo chega à instituição jurídica, falharam antes todas as outras instituições, a família, a escola, as políticas públicas, o sistema educacional e de saúde, a instituição terapêutica. As partes chegam ao judiciário traumatizadas, sem que pudessem ter sido ouvidas antes, sem acolhimento e buscam por uma escuta que é ao mesmo tempo clínica e jurídica.

“O Judiciário pode retraumatizar, porque escaneia o sofrimento humano que não foi acolhido. Pode piorar e aprofundar os traumas. Por isso há urgência de mais profissionais preparados para trabalhar no Judiciário com esses tipos de

ferramentas da psicologia que se apoiam na neurociência. Temos agora a oportunidade e o dever de trabalhar o sofrimento humano que está ali na nossa frente e não permitir que isso continue indefinidamente. São ferramentas agilizadoras dos processos judiciais e precisam estar na formação de mediadores e conciliadores.” (LEME, 2012, p. 25)

Podemos constatar que a teoria polivagal de Porges oferece uma base científica para viabilizar metodologias para ajudar a organizar crianças que sofreram de abuso, violência e/ou envolveram-se conflitos com a lei, como os adolescentes da Justiça de Porto Alegre, mas também pode favorecer avanços na criação de abordagens para a resolução de conflitos entre adultos traumatizados.

No Instituto do Trauma da Universidade de Boston, por exemplo, apoiados na teoria polivagal, foram desenvolvidos programa de ioga para mulheres cronicamente traumatizadas, que se beneficiaram ao aprender a se acalmar ao gerenciar sua respiração ou a se envolver em posturas desafiantes que as colocam em contato com corpos dissociados. Foram desenvolvidos também programas de teatro em escolas, onde crianças aprendem a brincar com exercícios e movimentos rítmicos colaborativos e afinados. Terapeutas como Robert Macy e Steve Gross desenvolveram terapias baseadas em Chi Kung em escolas e para sobreviventes de tsunamis, terremotos e violência política pelo mundo. (van der KOLK, 2012)

A teoria polivagal oferece portando desafios para pesquisas que validem ou não técnicas não convencionais que abordam ritmos interpessoais, conscientização visceral e o uso primário da comunicação vocal e parcial, experiências psicofisiológicas de apoio e confiança para reorganizar sistemas autonômicos rompidos em relação à percepção do perigo e à capacidade de gerenciar o envolvimento emocional.

Considerações finais

A avaliação dos resultados positivos dos processos da Justiça Restaurativa, focalizados na experiência pioneira de Porto Alegre, considerados à luz das descobertas da neurociência, torna possível propor que a Teoria Polivagal, elaborada pelo neurocientista Stephen Porges ao longo de 40 anos de pesquisas e divulgada neste século XXI, pode não só explicar como validar as metodologias dos processos circulares, como dinâmicas restauradoras de conflitos violentos e transformadoras de experiências traumáticas. Inspiradas em metodologias primitivas de resolução de conflitos de aborígenes da Austrália, Nova Zelândia e Canadá, as dinâmicas da Justiça Restaurativa tornaram-se uma fonte de referências das metodologias da conciliação e da mediação judiciais em alguns estados brasileiros, já transformadas em políticas públicas.

Com o aval das descobertas da neurociência, em especial da psicofisiologia da auto-regulação do SNA de Porges, as práticas restaurativas da Justiça lançam cada vez mais desafios à psicologia por novas abordagens que possam transformar conflitos violentos e eventos traumáticos, a partir de seus registros neurofisiológicos, ou seja, corporais. Estes registros que disparam no corpo estímulos relacionados a experiências passadas são o caminho apontado pela perspectiva polivagal de Porges para a auto-regulação dos indivíduos no presente. Estas abordagens que vão trabalhar com a neurofisiologia podem contribuir efetivamente para a prevenção e contenção de comportamentos violentos. As contribuições da psicologia para a cultura da paz seriam justamente a de validar as ferramentas e as metodologias de auto-regulação, como as de Levine, que se fundamentam na teoria polivagal de Porges. Os círculos restaurativos de Porto Alegre e seus resultados eficazes na reparação de danos também são explicados à luz da teoria de Porges e servem como exemplos de como os ambientes seguros, percebidos pela neurocepção das relações face/coração, consolidam a cultura da paz. Paz, antes de tudo, visceral.

Estas novas abordagens, que rastreiam emoções através de sensações corporais de segurança e apoio, favorecendo auto-regulação para expressões de emoções e vínculos, podem oferecer ferramentas para ampliar os resultados

positivos da resolução de conflitos e da prevenção da violência no Brasil. A psicologia seria convocada a sistematizar e ampliar as práticas de restauração de danos e traumas que o sistema judiciário já vem desenvolvendo cada vez mais. Apoiada nas descobertas da neurociência, a psicologia torna-se, dessa forma, uma aliada fundamental para a transformação da Justiça, a partir de novos paradigmas culturais de bem-estar, saúde física e mental e da paz social.

Entre as novas metodologias que se baseiam na teoria polivagal apresentada neste trabalho, o neurocientista Bessel van der Kolk cita como eficazes em suas experiências com restauração de conflitos no Trauma Center da Universidade de Boston, as abordagens criadas pelo psicólogo americano Peter Levine, a Somatic Experiencing (SE), que trabalha experiências traumáticas a partir das sensações corporais e da neurocepção: e a elaborada pela psicóloga americana Pat Ogden, fundadora do Sensorimotor Psychotherapy Institute.

O apoio às abordagens de Levine e Ogden se deve à constatação de que indivíduos traumatizados habitualmente se envolvem em manobras defensivas baseadas no corpo. Van der Kolk desafia os terapeutas a criarem novas abordagens, para além de Levine e Ogden, e a multiplicarem suas metodologias para o trabalho com pessoas com danos tão complexos no sistema nervoso como as pessoas traumatizadas, entre estas todos os seres humanos, em maior ou menor intensidade, experimentam sem exceção situações traumáticas (Van der Kolk, 2012).

Na experiência da Justiça de Porto Alegre, não há ainda o uso de ferramentas baseadas nas abordagens de Levine e Ogden. As metodologias criativas dos processos circulares para estabelecer confiança e segurança para a expressão de emoções e para o estreitamento de vínculos foram se constituindo na prática de erros e acertos, através da intuição criativa coordenada pelo juiz Leoberto Brancher. Como vimos neste trabalho, apoiam-se, sem saber, na teoria de auto-regulação do SNA de Porges.

Podemos concluir que as abordagens corporais a serem sistematizadas pela psicologia podem ampliar os bons resultados de reparação de danos e restauração de conflitos alcançados pela iniciativa pioneira e premiada da Vara de Infância e Juventude de Porto Alegre, não só a nível nacional, mas principalmente no Rio de

Janeiro, onde tais práticas são inexistentes. Podemos considerar que os motivos desse vazio de políticas públicas num estado no qual a criminalização da infância tem índices tão amplos se deva a histórica posição do Rio de Janeiro de pioneiro do menorismo no Brasil, segregando as crianças enjeitadas, abandonadas e órfãs desde a criação da Santa Casa de Misericórdia, no século XVIII. (ARANTES, 1999/ 2008).

Mais uma razão para que a parceria da psicologia com a neurociência para a transformação de traumas e resolução de conflitos, ainda embrionária no Brasil, fortaleça seus sinais de vida, por exemplo, em abordagens corporais desenvolvidas em audiências de conciliação e de mediação realizadas na Justiça de São Paulo, como foi mencionado no último capítulo deste trabalho.

Estas iniciativas que começam a surgir revolucionam, no bom sentido, a Justiça, mas principalmente a psicologia, que deve assumir seu papel de sistematizar técnicas e ferramentas de auto-regulação do SNA que possam ser aprendidas e utilizadas por advogados, assistentes sociais, professores, todo o quadro multidisciplinar que elabora as políticas públicas de conciliação e mediação de conflitos.

Não se trata de transformar as audiências da Justiça em processos terapêuticos, mas de ampliá-las, com as contribuições da psicologia, visando a resoluções e transformações de conflitos e de ações violentas mais profundas e eficazes em direção à paz.

A neurociência começa a nos apontar caminhos para a tranquilidade interna e a psicologia deve aceitar esse desafio de validar as pesquisas existentes com novas abordagens corporais. As pesquisas brasileiras com técnicas originais que promovem auto-regulação e previnem comportamentos violentos e/ou reparam danos estão em andamento e em breve poderemos ter prováveis comprovações científicas de suas eficácias terapêuticas.

O trauma é apresentado pela neurociência como a energia excessiva que o sistema nervoso não pode processar, por ser forte demais e ameaçar a vida do organismo. Nas situações extremas, a sobrevivência é mantida através da ação imobilizadora do sistema parassimpático, que desacelera todo o metabolismo e retém a experiência traumática como memória corporal que não pode ou não deve

ser acessada, para que não seja reeditada uma nova sensação de ameaça insuportável à vida.

Quando esta carga é alta demais, vinda de fora ou de memórias internas, não importa, pode ocorrer uma sobrecarga que o sistema nervoso central não é capaz de processar. Neste momento, são acionados os sistemas de defesa da vida evolucionariamente mais primitivos: o sistema nervoso autônomo (SNA), especialmente o sistema parassimpático do nervo vago dorsal que tentará conter a alta carga simpática. O corpo então não consegue responder adequadamente à sobrecarga e a minimiza, ou a fixa, em algum lugar, como um corpo virtual estranho, para que o organismo cuide primeiro da sua integridade, da sobrevivência e dê conta da “fixação” em outro momento.

Nesta vulnerabilidade do organismo que permitirá ou não a instalação de um trauma, vamos encontrar também na neurociência o conceito de resiliência. A palavra resiliência é oriunda da física e se refere à propriedade de alguns materiais de acumular energia, sem ruptura, quando submetidos à pressão ou estresse.

Para a neurociência, resiliência é a capacidade do sistema nervoso se reestabelecer depois do estresse, suportando o choque traumático sem entrar em surto, mantendo a serenidade para a tomada de decisões adequadas, usando pistas captadas nos outros para a auto regulação, controlando impulsos neuromusculares, contendo as emoções e facilitando o estabelecimento de vínculos sociais para a recuperação da homeostase. (PORGES, 2012)

Van Der Kolk ressalta que as descobertas dos laboratórios de Antonio Damásio, Joseph Ledoux, Jaak Panksepp, Steven Porges, Rudolf Llinás e Richie Davidson trazem enorme potencial para a articulações entre padrões de intervenções e tratamentos mais efetivos, a partir desses insights providenciados pela neurociência sobre o processamento das emoções (VAN DER KOLK, 2006).

São descobertas de que as sensações podem estimular automaticamente secreções hormonais e estimular a ativação de regiões cerebrais envolvidas na memória e na atenção e, mais uma vez, confrontam a psicologia com as limitações do controle consciente de nossas ações e emoções. Isso é particularmente relevante para tratar pessoas traumatizadas.

Vimos no decorrer desse trabalho como o efeitos do estresse extremo nas funções cerebrais oferecem contribuições relevantes para a compreensão da natureza do estresse traumático. Uma delas é a noção de que pessoas traumatizadas são vulneráveis a reagir a informações sensoriais com respostas subcorticais irrelevantes e maléficas no presente. A memória do trauma ativa regiões cerebrais que suportam emoções intensas e diminui a ativação no Sistema Nervoso Central (SNC) em regiões envolvidas na integração de experiência sensorial com a ação motora, na modulação da fisiologia, na capacidade de comunicar a experiência em palavras.

Falhas na atenção e na memória decorrentes do estresse pós-traumático interferem na capacidade de se engajar no presente. A pessoa age no presente com as emoções do passado. Em condições normais, o córtex pré-frontal pode modificar comportamentos através da habilidade de observar, prever, inibir, organizar e modular respostas, permitindo o manejo e o planejamento de relações. Em uma pessoa traumatizada, a cara feia do vizinho pode desencadear uma agressão, violências desproporcionais ao fato presente, um crime injustificável a não ser pela carga traumática de seu autor.

Qualquer trauma, de qualquer intensidade, ataca o sujeito da mesma maneira: rompendo sua integridade, bloqueando e drenando a sua energia vital, destruindo os limites suportáveis de ordem física, mental, emocional, energética e espiritual. O trauma gera dor, colapso e estagnação nesse corpo que, por motivos diversos, não pôde se defender. Para entender a ação do evento traumático em nosso corpo, precisamos conhecer um pouco o funcionamento e a maneira pela qual esta máquina complexa experimenta as ameaças à sua vida. Especialmente se buscarmos abordagens e metodologias para lidar com conflitos e situações de violência em diversos grupos sociais.

A teoria polivagal nos oferece meios para entender como os estados corporais e as construções mentais interagem dinamicamente com os desencadeamentos ambientais para precipitar comportamentos mal adaptativos. Porges nos ajuda a compreender o quanto nossos sistemas biológicos são dinâmicos e nos forneceu uma explicação do por que uma face gentil e um tom de voz suave pode alterar dramaticamente a organização inteira do organismo humano. Ou seja, como ser notado e entendido pode ajudar a tirar as pessoas de

estados desorganizados e de medo. As crianças, por exemplo, têm pouco controle do choro e da alegria e precisam dos adultos para restaurar sua homeostase.

Se tais limites de auto regulação neurobiológica não são controlados pelo cognitivo, como constataam as pesquisas neurocientíficas, podemos concluir que as abordagens terapêuticas para tratamento de traumas e prevenção de conflitos devem construir ferramentas que ajudem a inibir as ações fisiológicas automáticas instaladas na memória do trauma.

A neurociência demonstra também que estados psicopatológicos raramente são estáticos e tendem a flutuar bastante dependendo da segurança do ambiente e do estado fisiológico em que as pessoas se encontram. Reconhecer o papel crítico do feedback aferente visceral no funcionamento global do cérebro inevitavelmente leva a psicologia a avaliar ferramentas que hoje não são utilizadas em abordagens médicas e psicoterapêuticas ocidentais: tradições antigas de mudanças de estados mentais com exercícios específicos de respiração, movimentos corporais (Chi Kong, Tai Chi, Tae-Kwon-do e Ioga) e atividades rítmicas (bateria e preces do quendô), práticas que vem oferecendo bons resultados no The Trauma Center, em Boston. (van der KOLK, 2012).

Vários transtornos psiquiátricos são caracterizados pelas dificuldades em estabelecer e manter relacionamentos. Muitos diagnósticos psiquiátricos estão associados a déficits específicos em componentes comportamentais (como olhar fraco, baixo afeto facial e falta de prosódia) e viscerais (dificuldades na regulação autônoma de problemas cardiopulmonares e digestivos) do sistema de envolvimento social. Se uma comunicação cérebro e víscera é um caminho real e eficaz para a auto regulação, torna-se necessário uma mudança radical em abordagens terapêuticas a um números de estados psicopatológicos entre eles, como ansiedade, transtorno de déficit de atenção/hiperatividade e psicopatologias relacionadas ao trauma.

Tais alternativas desafiam a psicologia a levar em conta ritmos interpessoais, cuidar da capacidade das pessoas de suavizar de faces para regular estados emocionais e explorar técnicas corpo-mente que integram experiências viscerais e emocionais.

Terapias que promovem esta regulação precisam portanto ser testadas e apoiadas pela psicologia. Como militantes dos direitos humanos e da saúde mental, os psicólogos têm agora mais uma razão para defender na teoria e na prática os processos da Justiça Restaurativa como uma revolução no sistema judiciário e penal em direção à cultura da paz que comprova a ineficiência da Justiça convencional na restauração de danos e conflitos e na transformação de eventos violentos e traumáticos.

Uma perspectiva ainda mais ousada aponta que a teoria polivagal de Porges poderá se integrar a outras descobertas da psicologia, neurociência e psiquiatria que favoreçam uma revisão dos diagnósticos oficiais de transtorno de estresse pós traumático (TEPT). A sugestão já foi feita:

“Juntamente com as diversas mudanças que estão sendo sugeridas para o DSM-V, instamos os editores para que busquem estudos empíricos e/ou teorias que coloquem a psicopatologia em um contexto evolucionário. O campo terá então uma ligação com questões mais amplas da biologia, os dados da psicopatologia poderão ser colocados dentro de um conceito mais amplamente aceito e os médicos terão a possibilidade de desenvolver tratamentos comportamentais mais eficazes (ver Levine, 1997; MASER; BRACHA, 2008).

Na história recente das descobertas em neurociência, Panksepp (1998) apresentou as estruturas do cérebro e circuitos neurais envolvidos nos sistemas emocionais básicos: a procura, a raiva, o medo, a luxúria, o cuidado, o pânico, o jogo. Com a teoria polivagal de Porges, porém, podemos compreender o que faz os sistemas emocionais de pessoas traumatizadas serem sequestrados por mudanças leves e banais nas entradas visuais, auditiva, cinética e olfatória. Essa descoberta nos desafia não só a apoiar as práticas restaurativas da Justiça, foco deste trabalho, mas a buscar, nas práticas clínicas, abordagens que possam acessar o sistema parassimpático ventral, promover auto regulação, liberação de cargas simpáticas retidas por traumas e desmobilizar condições de imobilidade por medo. Estes são os desafios que os psicólogos devem assumir a partir da constatação dos resultados positivos da Justiça Restaurativa, agora apoiados em contribuições da neurociência.

Podemos concluir que um conflito violento é uma ruptura no organismo social e em suas leis que visam a supostamente preservar a vida e a paz em suas

comunidades. Ele pode ser por si mesmo uma experiência traumática, como a guerra real entre policiais e traficantes das favelas cariocas, vivenciada por todos os moradores da cidade e não apenas por seus protagonistas.

Muitos dos casos que chegam à Justiça, no entanto, podem resultar, como apresentamos neste trabalho, de “situações de perigo”, reais ou atualizadas de experiências remotas, que ativam traumas já instalados em seus personagens e promovem novas ações violentas.

Se o papel do psicólogo na resolução de conflitos judiciais é, por obrigação ética, o de exercer uma militância por direitos humanos e saúde mental, agora, com os desafios apresentados pela teoria polivagal, o psicólogo pode se apoiar numa base neurocientífica para defender abordagens e metodologias que possam de fato transformar, restaurar, reparar conflitos com a lei, situações violentas que instalam traumas não entre o autor e a vítima, mas entre os demais envolvidos direta ou indiretamente no acontecimento. Todos se tonam assim responsáveis por tais eventos.

A neurociência demonstra que as situações de violência, os conflitos que geram crimes, são muito mais complexos e de difícil solução do que o sistema judiciário se propõe a dar conta. Os impulsos violentos não passam pelo sistema cognitivo cortical e portanto precisam ser abordados com ferramentas que possam acessar o SNA para alcançar sua auto regulação. Tais abordagens da psicofisiologia, da neurociência e da psicologia, para contribuir para resultados mais eficazes de mediação, conciliação e restauração de conflitos, precisam levar em conta o constructo de Porges: a neurocepção, ou seja, olhares, tons de voz, prosódias, toques, exercícios respiratórios, atenção nas sensações corporais.

Podemos concluir que, sem dúvida, trata-se de mais um desafio para a psicologia. A teoria polivagal demonstra que o fundamental é a construção de ambientes seguros nas audiências de mediação judicial, que possam promover estados neuroceptivos de confiança e apoio, vínculos mais profundos para que as pessoas possam se expressar e construir diálogos e engajamentos sociais e afetivos.

O psicólogo não pode, não deve e não precisa se omitir diante de tais desafios das descobertas da neurociência. Se a Justiça Restaurativa apresenta

caminhos já comprovados que realmente transformam eventos traumáticos principalmente entre crianças e jovens envolvidos em conflitos com a lei, reparando traumas e restaurando a auto regulação, permitindo que o sujeito volte a viver o presente e possa tomar o poder de sua vida, o psicólogo deve assumir o papel profissional de defender esse tipo de prática ainda inexistente no Rio de Janeiro.

A experiência de Porto Alegre comprova que a Justiça convencional é ineficaz e inadequada com seu sistema de punições para recuperar jovens e crianças. Com as abordagens apoiadas pela neurociência, o lugar do psicólogo é o de um especialista em auto-regulação e prevenção de conflitos violentos, desafiado pela criação de novas abordagens corporais mais eficazes e comprometido visceralmente com os direitos humanos e da saúde mental, em defesa de práticas restaurativas que ainda estão por se consolidar.

A experiência de Porto Alegre, à luz da teoria polivagal de Stephen Porges, nos permite vislumbrar um caminho possível para no futuro o fim de todos os sistemas prisionais, a partir do trabalho, que já se mostra eficaz, de auto-regulação dos comportamentos violentos. Os profissionais de radical psi (psiquiatras, psicólogos e psicanalistas), que participaram ativamente da luta antimanicomial nos anos 80 no Brasil e construíram criativamente modelos de atendimento como alternativas às instituições totais (hospícios, manicômios), podem agora se debruçar, à luz da teoria polivagal, nas experiências restaurativas de Porto Alegre e de todas as metodologias validadas, por exemplo, pelo Trauma Center da Universidade de Boston, entre elas, a SE de Peter Levine, e criar modelos efetivos que tenham como estratégia o fim de instituições totais como as prisões, comprovadamente ineficazes, sob inúmeras perspectivas interdisciplinares de avaliações. Este talvez seja um dos mais ousados desafios que a teoria poligaval e a experiência de Porto Alegre oferece aos psicólogos, o de refletirem sobre um caminho mais eficaz da prevenção da violência que possa contribuir efetivamente para a reforma antiprisional e para a cultura da paz.

A perspectiva polivagal de Porges e os desafios que propõe à psicologia alinham-se à vertente abolicionista da Justiça do século XXI, cuja análise estrutural histórica iniciada por Foucault é seguida por inúmeros pensadores como Eugenio Raúl Zaffaroni, Nils Christie, Thomas Mathiesen (MALAGUTI, 2011).

Dessa forma, poderemos vislumbrar, no futuro, tal como ocorreu com a reforma psiquiátrica, o fim das instituições totais dos sistemas prisionais, desde sempre ineficazes.

As novas abordagens da psicologia de prevenção de comportamentos violentos podem, por fim, se somar, às críticas da criminalização da pobreza e as políticas de controles violentos sobre a vida dos pobres, na medida em que estes sobram no mercado de trabalho e de consumo (ZACCONE, 2006). Entre eles, crianças e jovens como os personagens apresentados pela Justiça Restaurativa de Porto Alegre.

Referências bibliográficas

ADAMS, David. História dos primórdios da cultura da paz: memórias pessoais. 2003. <[HTTP://www.comitepaz.org.br/ David_Adamas.htm](http://www.comitepaz.org.br/David_Adamas.htm)> Acessado em 2009.

AGUINSKY, B. e outros. A introdução de práticas restaurativas no sistema de Justiça e nas políticas de infância e juventude em Porto Alegre: Notas de um estudo longitudinal no monitoramento e avaliação do projeto justiça para o século 21. Em BRANCHER, L. e SILVA, S. (Org.) Semeando Justiça e pacificando violências _ três anos de experiência da Justiça Restaurativa da Capital Gaúcha (p. 23-57). Porto Alegre, Nova Prova, 2008.

ARANTES, E. Pivetes: Encontros entre a psicologia e o judiciário. Rio de Janeiro, Juruá, 2008.

ARANTES, E. Da criança infeliz a menor irregular: vicissitudes na arte de governar a infância. IN; Clio-psyché: histórias da psicologia no Brasil. Rio de Janeiro, Uerj/Nape, 1999.

ARENDT, H. As origens do totalitarismo. São Paulo, Cia das Letras, 2001.

ARENDT, H. Eichmann em Jerusalém. São Paulo, Cia das Letras, 1998.

BAZEMORE, Gordon. Os jovens, os problemas e o crime: justiça restaurativa co-teoria normativa do controle social informal e apoio social. In: SLAKMON, C.; MACHADO, M.R.; BOTTINI, P. C. (Org.) Novas direções na governança da Justiça e da segurança. Brasília: Ministério da Justiça, PNUD, 2006.

BRANCHER, L. Apresentação. Em BRANCHER, L. e SILVA, S. (Org.) Semeando Justiça e pacificando violências _ três anos de experiência da Justiça Restaurativa da Capital Gaúcha (p. 11-14). Porto Alegre, Nova Prova, 2008.

BRANCHER, L. e outros. Manual de Práticas Restaurativas. Porto Alegre, Ajuris, 2008.

BRANCHER, L. e outros. Iniciação em Justiça Restaurativa. Porto Alegre, Ajuris, 2008.

BRANCHER, L. e SILVA, S. (Org.) Semeando Justiça e pacificando violências _ três anos de experiência da Justiça Restaurativa da Capital Gaúcha. Porto Alegre, Nova Prova, 2008.

BRUSIUS, A. e RODRIGUES, M.R. A psicologia e a justiça restaurativa. Em BRANCHER, L. e SILVA, S. (Org.) Semeando Justiça e pacificando violências _ três anos de experiência da Justiça Restaurativa da Capital Gaúcha (p. 201-206). Porto Alegre, Nova Prova, 2008.

COSTA, Juliana Oliveira Colombo. A Justiça Restaurativa: Restaurando o trauma emocional após seis longos anos. In: Semeando justiça e pacificando violências,

três anos de experiências de Justiça Restaurativa de Porto Alegre. Brasília: SEDH (Secretaria Especial de Direitos Humanos), 2008 (p.207-217).

CURTINAZ, S. e SILVA, S. Justiça para o século 21: Semeando Justiça na capital gaúcha. Em BRANCHER, L. e SILVA, S. (Org.) Semeando Justiça e pacificando violências _ três anos de experiência da Justiça Restaurativa da Capital Gaúcha (p. 15-19). Porto Alegre, Nova Prova, 2008.

DEJOURS, C. Banalização da injustiça Social. Rio de Janeiro, FGV, 2007.

FOUCAULT, Michael. A coragem da verdade. São Paulo, Parábola, 2004.

FOUCAULT, Michael. A hermenêutica do sujeito. São Paulo: Martins Fontes: 2006.

GOUVÊA, Álvaro de Pinheiro. O Sol da Terra. São Paulo: Summus Editorial, 1989.

LEME, E.M. *O Corpo-Sentido na Pedagogia da Integração Fisiopsíquica*. Pôster apresentado na 2ª Mostra Nacional de Práticas em Psicologia promovida pelo Conselho Federal de Psicologia . São Paulo, 20 a 22 de setembro de 2012.

———. *Calatonia, Lei e Mediação*. Pôster apresentado no Evento Homenagem ao Dr. Pethö Sándor PUCSP – Núcleo na Graduação O Corpo na Psicologia da FACS – Faculdades de Ciências Humanas e da Saúde-23 a 28 de abril de 2012.

———. *Construindo Cidadania: uma experiência do Terceiro Setor*. Anais do III Congresso Latino-Americano de Psicologia Junguiana. Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica (SBPA) e Associação Junguiana do Brasil (AJB), Salvador, 2003.

———. *Morada do Corpo: Experiência de sensibilização para o Desenvolvimento de Ações Comunitárias a partir de Estratégias Terapêuticas Corporais e Expressivas*. Anais da I Mostra Nacional de Práticas em Psicologia: Psicologia e Compromisso Social. CFP e CRPs. São Paulo, 2000.

———. *A criação do corpo e a pedagogia do ser*. Anais do Encontro: “O viver criativo com o olhar de D.W. Winnicott”. Departamento de Psicologia Clínica do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1999, p.30.

LEITCH, M. Laurie (Traumatology , volume, Número X, da Sage Publications <http://tmt.sagepub.com> e <http://online.sagepub.com>).

LEVINE, Peter. O Despertar do Tigre – Curando o Trauma (Summus, São Paulo, 1995).

LEVINE, Peter. Uma voz sem palavras _ Como o corpo libera o trauma e o bem-estar (Summus, São Paulo, 2013).

MARSHAL, Chris; BOYARD, Jim; BOWEN, Helen. Como a justiça restaurativa assegura a boa prática: uma abordagem baseada em valores. In: SKLAMON, C: DE VITTO, R. PINTO, R. Gomes (Org.) Justiça Restaurativa. Brasil: Ministério da Justiça, PNUD, 2005.

MALAGUTI, Vera. Introdução Crítica à Criminologia Brasileira. Revan, Rio de Janeiro, 2011.

MOORE, Shannon. Restorative justice program and process evaluation: na integral approach. In: Internacional Conferência on Restorative Justice, 6., Vancouver, 2003 (Anais) Disponível em [HTTP://www.restorativejustice.org/articlesdb/authors/3218](http://www.restorativejustice.org/articlesdb/authors/3218). In: BRANCHER, Leoberto. Iniciação em Justiça Restaurativa, subsídios de práticas restaurativas para a transformação de conflitos.

OLIVEIRA, Fabiana N.; OLIVEIRA, Viviane. Relato de uma experiência: Possibilidades latentes de inclusão de novos valores no sistema de justiça da Infância e Juventude no âmbito da sócio educação. In: Semeando justiça e pacificando violências, três anos de experiências de Justiça Restaurativa de Porto Alegre. Brasília: SEDH (Secretaria Especial de Direitos Humanos), 2008 (p.179-189).

OLIVEIRA, Sirlei C. Justiça restaurativa e benefícios aos jovens dependentes de drogas. In: Semeando justiça e pacificando violências, três anos de experiências de Justiça Restaurativa de Porto Alegre. Brasília: SEDH (Secretaria Especial de Direitos Humanos), 2008 (p.191-193).

PORGES, S. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation (Norton, Nova York, 2011).

PORGES, S. A Teoria Polivagal (Sense, Rio de Janeiro, 2012)

ROSS, Gina. Beyond the Trauma Vortex: The Media's Role in Healing Fear, Terror, and Violence. Los Angeles, EUA: Paperback, 2003.

SOUSA FILHO, Alípio. Medos, mitos e castigos. (Cortez Editora, São Paulo, 2001).

VAN DER KOLK, Bessel. Clinical Implications of Neuroscience research in PTSD ([WWW.traumacenter.com](http://www.traumacenter.com), 2006)

VAN DER KOLK, Bessel. Prefácio de Uma voz sem palavras (Summus, São Paulo, 2012).

ZACONNE, Orlando. Acionistas do Nada _ Quem são os traficantes de drogas. (Revan, Rio de Janeiro, 2006).

ZAFFARONI, Eugenio Raúl. Em buscas das penas perdidas. (Revan, Rio de Janeiro, 1991).

ZHER, Howard. Changing Lenses. Disponível em:<<http://WWW.yekiname.org.sv>>. In: BRANCHER, Leoberto. Iniciação em Justiça Restaurativa, subsídios de práticas restaurativas para a transformação de conflitos.