



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

29º Congresso · 2026 · ISBN 978-65-89012-07-8

A cura do trauma: o corpo guarda as marcas

Baseado nos conceitos de Van der Kolk

The healing of trauma: the body bears the scars

Glória Cintra (1); Priscila Mendes (2)

(1) São Paulo-SP · Brasil

(2) São Paulo-SP · Brasil

Resumo

Esta vivência tem por objetivo fornecer estratégias para lidar com experiências traumáticas e nos apropriarmos da nossa habilidade de acolher o outro num espaço confiável de autorregulação, estimulando a capacidade de resiliência que existe em todos nós. Van Der Kolk acredita que podemos realmente mudar a fisiologia e o equilíbrio interior de outras formas além da medicação, ele aponta 4 aspectos nesse caminho de cura: 1 - A nossa capacidade de nos destruirmos uns aos outros é a mesma de nos curarmos uns aos outros. 2 - A linguagem nos dá o poder de modificarmos a nós mesmos e aos outros. 3 - Somos capazes de regular nossa fisiologia mediante atividades como respiração, locomoção e toque. 4 - É fundamental que o paciente seja protagonista de seu processo de cura.

Palavras-chave: Trauma. Fisiologia. Massagem. Corpo. Biodinâmica.

Abstract

This experiential practice aims to provide strategies for coping with traumatic experiences and to help us develop our ability to welcome others within a safe space of self-regulation, fostering the capacity for resilience that exists within all of us. Van der Kolk believes that we can effectively change our physiology and inner balance through means other than medication. He identifies four aspects along this path toward healing: 1 - Our capacity to destroy one another is the same as our capacity to heal one another. 2 - Language gives us the power to change ourselves and others. 3 - We are capable of regulating our physiology through activities such as breathing, movement, and touch. 4 - It is essential for patients to take an active role in their own healing process.

Keywords: Trauma. Physiology. Massage. Body. Biodynamics.

Numa época de excesso de medicalização do sofrimento humano este é um convite para nos apropriarmos da nossa habilidade de acolher o outro num espaço confiável de autorregulação, estimulando a capacidade de resiliência que existe em todos nós. Por meio de sintonia fina, vínculos profundos e verdadeiros.

Van Der Kolk acredita que podemos realmente mudar a fisiologia e o equilíbrio interior de outras formas além da medicação. Ele aponta 4 aspectos nesse caminho de cura:

1 - A nossa capacidade de nos destruirmos uns aos outros é a mesma de nos curarmos uns aos outros. A restauração de relacionamentos e da comunidade é fundamental para recuperar o bem-estar.

2 - A linguagem nos dá o poder de modificarmos a nós mesmos e aos outros, comunicando nossas experiências, ajudando a definir o que sabemos e criando um consenso de significado.

3 - Somos capazes de regular nossa fisiologia, inclusive algumas das chamadas funções involuntárias do corpo e do cérebro, mediante atividades básicas como respiração, locomoção e toque.

4 - Podemos alterar as condições sociais de modo a criar ambientes em que crianças e adultos consigam se sentir seguros e florescer.

Quando ignoramos essas dimensões fundamentais da humanidade, privamos as pessoas de meios de se livrar do trauma e restaurar a autonomia. Ser um paciente, e não um participante ativo de seu processo de cura, distancia as pessoas de sua própria comunidade e as aliena de um senso interior de *self* e do eu.

No dia do evento Glória Cintra e Priscila Mendes utilizarão textos e músicas para sensibilizar os participantes para que tenham uma experiência significativa. Os trabalhos serão feitos em duplas, cada participante poderá usar os recursos que já utiliza em sua clínica. Além disso, demonstraremos algumas possibilidades de técnicas de Massagem Biodinâmica, pois essa é uma ferramenta incrível para mudar a fisiologia do paciente que segundo Van Der Kolk é um aspecto fundamental na cura do trauma.

Textos e seus objetivos:

1 Música: Rubi canta “Ai”, de Kléber Albuquerque

Deu meu coração de ficar dolorido

Arrasado num profundo pranto

Deu meu coração de falar esperanto

Na esperança de ser compreendido

Deu meu coração equivocado

Deu de desbotar o colorido

Deu de sentir-se apagado
Desiluminado
Desacontecido

Deu meu coração de ficar abatido
De bater sem sentido
Meu coração surrado
Deu de arrancar o curativo
Deu de cutucar o machucado

Deu de inventar palavra
Pra curar de significado
O escuro aço denso do silêncio
No coração trespassado

Esta música representa a fala do paciente que chega, dizendo “Deu meu coração de ficar abatido, De bater sem sentido” (buscando sentido para sua vida), “Deu meu coração de falar esperanto, Na esperança de ser compreendido” (um ser humano no esforço intenso de comunicação verdadeira com outro ser, falando esperanto, linguagem universal).

2 Música: Bruna Caram canta “Sensação”, de Otávio Toledo e J. C. Costa Netto

Para sensibilizar o terapeuta como alguém que está disponível para interpretar e dar voz ao sofrimento do paciente.

Vem me retratar com o seu próprio olhar
Fotografar esse mesmo lugar
E revelar uma determinada expressão
Emoldurada aqui nessa canção

Vem prende essa imagem num momento seu
E eu represento esse minuto seu
E assim eu posso ser o ator de sua sensação
Soltar a sua própria emoção

E como ator eu canto
Como cantor eu represento
A vida que você quer ter
E não devia mais conter

Vem ainda é tempo pra se descobrir
E vir se ver ou vir por vir
Para tocar também com o olhar e com a mão
O que tanto tocou seu coração

Vem prende essa imagem num momento seu
E eu represento esse minuto seu
E assim eu posso ser o ator de sua sensação
Soltar a sua própria emoção

E como ator eu canto
Como cantor eu represento
A vida que você quer ter
E não podia mais conter

Ao final vamos compartilhar as experiências vividas pelos participantes na ideia de que como comunidade podemos nos acolher, criando um ambiente seguro e confiável, fundamental para a cura do trauma.

Referências

BOYESEN, Gerda. **Entre Psiquê e Soma: Introdução à Psicologia Biodinâmica**. São Paulo: Summus, 1986.

CINTRA, Glória *et al.* **A Arte de Tocar: A Massagem Biodinâmica nos Processos de Psicoterapia Corporal**. São Paulo: Massagem Biodinâmica, 2021.

Música **Ai**, Rubi. YouTube, 15 jan 2013. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=ciaMyRGwb8Q&list=RDciaMyRGwb8Q&start_radio=1.

Acesso em: 23 jul. 2026.

Música **Sensação**, Bruna Caram. YouTube, 19 ser 2014. Disponível em:

https://www.youtube.com/watch?v=-rV3ZLTwW_U&list=RD-rV3ZLTwW_U&start_radio=1. Acesso

em: 23 jul. 2026.

VAN DER KOLK, Bessel. **O Corpo Guarda as Marcas: Cérebro, Mente e Corpo na Cura do Trauma**. Tradução de Ana Beatriz Rodrigues. São Paulo: Buzz Editora, 2016.

WINNICOTT, D. W. **O Ambiente e os Processos de Maturação**. 3. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1979.

WINNICOTT, D. W. **O Brincar e a Realidade**. Rio de Janeiro: Imago, 1975.

Como citar este trabalho

CINTRA, Glória; MENDES, Priscila. A cura do trauma: o corpo guarda as marcas. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 29, 2026. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-07-8. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/a-cura-do-trauma-o-corpo-guarda-as-marcas/>. Acesso em: 31/08/2026.