

TRAUMA: THE INVISIBLE EPIDEMIC

Paul Conti (2021). Louisville: Sounds True, 200 pp.

Trauma: The Invisible Epidemic

Paul Conti (2021). Louisville: Sounds True, 200 pgs.

Eugénio Lopes

Universidad Nacional de Educación a Distancia

lopes.eugeniomg@gmail.com

Resumen:

Reseña del libro de Paul Cotti: *Trauma: The Invisible Epidemic*.

Palabras clave: —

Abstract:

Book Review: Paul Conti, *Trauma: The Invisible Epidemic*.

Key words: —

Quando se fala de antropologia-filosófica, deve-se também falar da afetividade humana, uma das componentes igualmente essencial e importante para que a pessoa humana se possa autorrealizar de melhor forma e, ao mesmo tempo, ajudar as outras pessoas neste processo. Um tema, recentemente estudado e debatido no mundo académico-científico, com relação à afetividade, mais concretamente, é o “trauma”. Neste sentido, considero muito importante a obra científica supracitada, “Trauma: A Epidemia Invisível”¹, de Paul Conti, MD, pois, procura analisar e propor uma visão realista com relação ao tema do trauma, a fim de permitir com que toda a pessoa humana possa autorrealizar-se

¹ A tradução portuguesa foi feita pelo Autor da resenha.

de uma melhor forma. Para atingir este objetivo, o Autor decidiu dividir a sua obra basicamente em 4 partes, que, por sua vez, contêm vários capítulos (que se subdividem em subcapítulos).

Portanto, na primeira parte, intitulada “O que é o trauma e como funciona” (que contém 5 capítulos), tal como o título evidencia, Paul Conti procura definir o trauma e mostrar como ele se origina na pessoa humana². Sucessivamente, na segunda, intitulada “O quadro geral – A sociologia do trauma” (que contém 4 capítulos), o Autor procura basicamente mostrar de que forma as sociedades estão na base dos traumas e como elas devem “agir” nesta situação. Destaca-se também, nesta parte, a conexão estabelecida entre as Unidades de Saúde e o trauma.

Posteriormente, na terceira parte, intitulada “Um manual do utilizador para o seu cérebro” (que contém 3 capítulos), Paul Conti analisa o cérebro humano, do ponto de vista biológico e neurocientífico, para assim conectá-lo com o trauma. Finalmente, na quarta e última parte, intitulada “Como podemos vencer o trauma – juntos” (que contém 3 capítulos), o Autor dá alguns conselhos teórico-práticos, a fim de integrarmos os traumas nas nossas vidas e ajudar os outros neste processo.

Dos vários pontos positivos, que se podem encontrar e destacar na obra, gostaria de mencionar os seguintes, tendo em consideração a sua metodologia, os seus objetivos e o seu conteúdo, respetivamente. Assim, metodologicamente falando, destaca-se positivamente na obra o facto de Paul Conti ter estabelecido um diálogo interdisciplinar entre várias áreas do conhecimento, em particular, entre a filosofia, a psicologia, a medicina, a biologia, a neurociência, a educação, a sociologia e a política. Na mesma linha, também sobressai positivamente na obra que o Autor tenha recorrido ao testemunho de várias pessoas (inclusive pessoais), a dados estatísticos, a experiências e a factos históricos. Agindo desta forma, o Autor pôde, de melhor forma, apresentar e, ao mesmo tempo, defender as suas ideias.

Todavia do ponto de vista metodológico, sobressai igualmente na obra que o Autor tenha dividido a sua obra em várias partes, capítulos e subcapítulos. Tendo-o feito, penso que facilita a leitura e a compreensão da obra de uma melhor forma. No que diz respeito à legibilidade e à compressão da obra, menciona-se também, como ponto positivo, que Paul Conti tenha usado de uma linguagem muito simples e clara, mas ao mesmo profunda, sobretudo no que diz respeito à nomenclatura e conceitos neurocientíficos.

Do ponto de vista dos objetivos da obra, destaca-se sobretudo na obra que o Autor tenha: a) definido realisticamente o trauma; b) mostrado como ele se origina e

² *Idem*. Como cada parte da obra contém vários pequenos capítulos, que se subdividem em subcapítulos, não os analiso detalhadamente.

condiciona negativamente a autorrealização da pessoa humana; c) analisado os diferentes tipos de trauma, do ponto de vista qualitativo e quantitativo; d) relacionado sobretudo o trauma com as relações interpessoais, a educação, a sociedade, a política, e a medicina; e) mostrado como de facto o trauma é uma verdadeira pandemia (invisível), onde a pessoa traumatizada procura de igual modo, algumas vezes inconscientemente, traumatizar, de diferentes modos, outras pessoas.

Assim, tendo em consideração o que foi dito anteriormente, no que diz respeito ao conteúdo da obra, dos vários pontos positivos que se podem encontrar nela, gostaria de destacar os seguintes. O primeiro faz referência ao facto de Paul Conti ter mostrado um lado objetivo e subjetivo com relação ao trauma. Ou seja, o trauma não só faz referência a um determinado evento (ou conjunto de eventos), mas também faz referência, em particular, à história, à personalidade, ao modo de como a pessoa vive tal evento (ou conjunto de eventos), etc. Neste sentido, destaca-se também como ponto positivo que o Autor tenha identificado vários dos fatores que interferem na forma de como a pessoa vive o (s) evento (s) traumático (s) e que, de igual modo, também condicionam a sua superação. Tendo em consideração, tanto o lado objetivo, como o lado subjetivo do trauma, o autor conseguiu, num certo sentido, estabelecer uma hierarquia no tipo de traumas, mostrando, assim, quais são os piores, de forma geral.

Associado a este ponto, considera-se igualmente interessante na obra que Paul Conti tenha mostrado de que forma uma pessoa pode traumatizar (voluntária / involuntariamente) uma outra pessoa. Portanto, nesta linha, pode acontecer que uma pessoa possa traumatizar uma outra pessoa, sem qualquer má intenção, ou melhor ainda, mesmo tendo boas intenções.

Sucessivamente, um outro ponto positivo, que convém destacar na obra, consiste no facto de Paul Conti ter relacionado o trauma com o corpo, particularmente com o sistema nervoso (onde se destaca sobretudo o cérebro), o sistema imunitário, o sistema digestivo, a biologia e a genética, mostrando, assim, de que forma o primeiro pode condicionar negativamente as outras entidades; ao passo que estas podem, de certa forma, também interferir na forma de como vivenciamos certas experiências traumáticas.

Nesta linha, destaca-se também positivamente a relação estabelecida pelo Autor entre o trauma e a mente, particularmente, com a inteligência, a vontade e a afetividade. Assim, no que diz respeito à inteligência, Paul Conti mostra como o trauma pode condicionar de forma negativa os nossos atos cognitivos. Já no que diz respeito à vontade, o Autor mostra igualmente como o trauma pode condicionar negativamente as nossas ações. Finalmente, no que diz respeito à afetividade, o

Autor destaca igualmente como o trauma pode desregular a nossa afetividade. Neste ponto, sobressai igualmente o facto de o Autor mostrar como uma pessoa, que não integrou o seu trauma (que apresenta, portanto, uma certa vulnerabilidade), pode se traumatizar todavia mais ao longo dos tempos.

Paul Conti também estabelece uma relação entre o trauma, a memória e a imaginação, mostrando, assim, igualmente na sua obra de que forma o trauma interfere negativamente nos sentidos internos da memória e da imaginação. O Autor foi, todavia, mais longe e mostrou, de igual modo, como o trauma se relaciona com a identidade, a autenticidade, a personalidade e o sentido de vida da pessoa que o padece, mostrando, assim, igualmente, de que forma eles condicionam ente si.

Salienta-se também na obra que Paul Conti tenha estudado e analisado o trauma em várias fases da vida, sobretudo no que diz respeito à infância, mostrando, de que forma, esta fase da vida é muito delicada face à vivência de experiências traumáticas. Assim, nesta linha, destaca-se também como ponto positivo que o Autor tenha estabelecido uma relação com a educação e a necessidade bons educadores. Todavia, neste ponto sobressai também a relação estabelecida com a família, mostrando, neste sentido, como a família está na base de muitos traumas.

Não só a família, mas também várias das relações interpessoais podem originar vivências traumáticas, sejam elas, individual ou coletivamente, entre amigos ou nos grupos que se frequentam. De igual modo, a sociedade, a cultura, a economia, as leis e as políticas podem igualmente contribuir a que vivenciemos experiências traumáticas. Paul Conti vai, todavia, mais longe e menciona que estas entidades podem inclusive estar diretamente na base de muitos traumas. Por exemplo, um país em guerra pode traumatizar, de várias e diferentes formas, muitas pessoas, que, por sua vez, devido ao facto de estarem traumatizadas, podem traumatizar outras, e assim sucessivamente. Portanto, tal como Paul Conti evidência, pode dar-se o reverso, ou seja, pessoas traumatizadas podem condicionar negativamente o bem-estar e a harmonia da sociedade, como também fomentar ou inclusive implementar leis e políticas que podem traumatizar, de vários modos, várias pessoas, criando-se, assim, um círculo vicioso.

Considera-se igualmente importante na obra que o Autor tenha relacionado o trauma com outras algumas enfermidades, mostrando, portanto, como o trauma está muitas vezes na base de doenças psicossomáticas. Neste sentido, considera-se também interessante que Paul Conti tenha relacionado o trauma com as adições, mostrando, de igual modo, como o trauma está na base de muitas variadas adições.

Nesta linha, um outro ponto fundamental da obra reside no facto de Paul Conti ter relacionado o trauma com a medicina, particularmente com o sistema de tratamento e cuidado das pessoas traumatizadas. Neste sentido, o Autor conseguiu mostrar como o pessoal de saúde pode condicionar, positiva ou negativamente, que a pessoa traumatizada supere o seu trauma. Assim, o Autor mostrou de igual forma como o tipo e a qualidade de tratamento são igualmente um método terapêutico primordial e excepcional. O Autor foi mais longe, alargando esta análise a outras pessoas, mostrando, assim, como não só o pessoal de saúde, mas também outras pessoas (que se relacionam de diferentes modos com a pessoa traumatizada) podem condicionar, positiva e negativamente, a superação do trauma. Nesta linha, destaca-se igualmente o facto de Paul Conti ter salientado a importância e a necessidade de a pessoa traumatizada saber pedir ajuda. Portanto, nesta linha, o Autor estabeleceu uma relação importante entre as virtudes e o trauma, mostrando como elas (destacando as principais) permitem-nos, de melhor forma, ajudar as pessoas traumatizadas a superarem o seu trauma, como também como elas permitem às pessoas traumatizadas que superem igualmente o seu trauma de um modo mais eficaz. Nesta linha, penso que o Autor conseguiu mostrar de que formas o trauma se relaciona com a ética.

Paul Conti também vê um lado positivo no trauma. Portanto, segundo Paul Conti, o trauma também pode trazer algumas vantagens à pessoa traumatizada, sobretudo, dando-lhe mais sabedoria. Contudo, isto não nega o facto de ele ver o trauma sempre com um mal, em vários sentidos; não só para a pessoa traumatizada, como também para com todos aqueles que lidam com ela e inclusive para a sociedade e as gerações vindouras (e até mesmo para o malfeitor). Neste sentido, considerando-o como uma pandemia invisível, analogicamente falando, e que, por isso, tende a propagar-se, de diferentes formas e a diferentes ritmos, trazendo portanto simultaneamente más consequências em vários sentidos, para tudo e para todos, ele apela à necessidade de controlar e terminar com o trauma, a fim de criar-se um mundo melhor, não só auxiliando, de forma virtuosa, as pessoas traumatizadas, como também aquelas que podem, eventualmente e de diferentes formas, vir a ser vítimas de elas. Agindo de tal forma, pode-se, segundo o Autor, permitir com que as gerações vindouras possam “florescer” de melhor forma.

Num período onde os estudos sobre o trauma estão a despontar com mais frequência, considera-se muito interessante esta obra de Paul Conti, que aborda esta temática de forma muito realista. Neste sentido, gostaria de terminar esta resenha, se permitido, motivando o autor a continuar com o seu bom trabalho de investigação.