

Antropologia do trauma

Eugénio Lopes. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED, España)

Recibido 31/01/2026 • Aceptado 29/04/2026

Resumo

O texto defende a necessidade de repensar filosoficamente o trauma, considerando que muitos estudos atuais apresentam limites científicos importantes. Em primeiro lugar, critica-se a tendência de analisar o trauma apenas desde a psicologia, excluindo outras áreas do conhecimento que poderiam oferecer respostas mais completas sobre a relação entre a condição metafísica-antropológica da pessoa humana e o trauma. Além disso, destaca-se a confusão frequente entre trauma e certos afetos, embora ambos possam estar relacionados. O autor também sublinha que raramente o trauma é avaliado do ponto de vista ético. Para superar essas limitações, propõe-se uma abordagem filosófica mais realista. O estudo começa pela análise do mapa do mundo pessoal, relacionando-o com a vocação e a autorrealização humana. Em seguida, examina-se a origem e as especificidades do trauma, bem como os seus efeitos negativos tanto na autorrealização da pessoa quanto na sociedade. Por fim, investigam-se as possibilidades de integração e superação do trauma, além da sua avaliação moral.

Palavras-chave: pessoa humana, vivências, felicidade, trauma, virtude.

Abstract

Anthropology of trauma

This text argues for the need to rethink trauma philosophically, since many current studies present important scientific limitations. First, it criticizes the tendency to approach trauma exclusively from a psychological perspective, neglecting other areas of knowledge that could provide more comprehensive explanations regarding the relationship between trauma and the metaphysical-anthropological condition of the human person. It also highlights the frequent confusion between trauma and certain affects, even though they may be related. Furthermore, the author points out that trauma is rarely examined from an ethical perspective. To overcome these limitations, the study proposes a more realistic philosophical approach. It begins by analyzing the map of the personal world in relation to human vocation and fulfillment. It then examines the origin and specific characteristics of trauma, as well as its negative effects on both personal fulfillment and society. Finally, the text explores the possibilities of integrating and overcoming trauma and considers how trauma may also be evaluated from a moral point of view.

Keywords: human being, experiences, happiness, trauma, virtue.

Antropologia do trauma

Eugénio Lopes. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED, España)

Recibido 31/01/2026 • Aceptado 29/04/2026

§ 1. Mapa do mundo pessoal

Apesar de todas as ciências poderem e deverem «dialogar» entre si, a fim de se evitar qualquer tipo de reducionismo e, assim, em contrapartida, obterem-se conclusões mais válidas, em diferentes sentidos, pois têm o mesmo substrato, ou seja, a *sapiência*, isto não nega o facto de que todas elas têm o seu objeto de estudo específico, que, por sua vez, as distingue uma das outras. Tendo como missão a de governar as várias ciências, a *filosofia*, mais concretamente a *metafísica*, também tem o seu objeto de estudo próprio, que consiste no estudo do ente enquanto tal, nas suas causas últimas e nos seus primeiros princípios (Aristóteles, *Metafísica*, I).

Falando de ente, no que diz respeito à realidade material, podemos distinguir basicamente dois tipos de seres ou substâncias: *seres vivos* e *seres não vivos*. Os seres vivos são entes, unicelulares ou pluricelulares, que, sendo dotados de um código genético, nascem, crescem e morrem, ao contrário dos seres não vivos (Damásio, 2021; cap. I). Apesar de ambos os seres possuírem um *corpo material* e uma *forma*, é a alma que os distingue, mais concretamente. Ou seja, os seres vivos possuem uma alma que, enquanto *ato* primeiro de um corpo que tem vida em potência, confere vida a esses seres. Contudo, a alma, que é responsável pelas várias atividades vitais, é qualitativamente diferente entre os seres vivos, que, assim, se podem subdividir, crescentemente, pelo número de operações que executam. Neste sentido, colocando de parte os seres unicelulares, a fim de não nos alargarmos muito nesta explicação, os seres pluricelulares podem distinguir-se e subdividir-se em seres vegetativos (como a planta) e seres sensitivos ou animais (como o cão ou a pessoa humana). Por sua vez, os animais podem subdividir-se em irracionais (como o cão) e racionais (como a pessoa humana). Enquanto, os vegetais possuem uma alma vegetativa, que lhes permite realizar as funções vitais básicas (nutrição e de reprodução), já os animais irracionais

possuem uma alma sensitiva, que os dota, para além das faculdades anteriores, com a faculdade de poderem colher sensivelmente as formas dos outros seres e, assim, interagir com essas mesmas formas (para tal, possuem um sistema nervoso); contudo, sem que conheçam «intelectualmente» a razão de tal fim, mas sim por puro instinto. Finalmente, a pessoa humana é dotada de uma alma espiritual (ou *mente*), que, para além das operações anteriores, a dota de inteligência, vontade e coração, as faculdades responsáveis pelas várias vivências intencionais (onde o sujeito estabelece uma relação consciente e intelectual e significativa com um objeto dotado de importância, como desenvolveremos posteriormente (Aristóteles, *De Anima*)¹.

Por este motivo, somente a pessoa humana é dotada de *livre-arbítrio*, que lhe permite conhecer intelectualmente a razão de bem e o mal e realizá-los. Ora, neste sentido, podemos distinguir a mente (uma entidade «anorgânica», ou seja, que não tem a sua origem numa realidade material) do sistema nervoso (entidade material que também faz parte do corpo humano), com o qual frequentemente se confunde, ao adotar-se uma visão materialista da pessoa humana, apesar de ambas as entidades se poderem relacionar entre si (Sanguineti, 2007). Por exemplo, a mente serve-se do sistema nervoso para realizar várias funções, como acontece quando estudamos, pintamos, jogamos futebol etc. De igual modo, porém em sentido inverso, certas anomalias cerebrais podem condicionar vários dos nossos atos cognoscitivos, como também muitos dos nossos comportamentos, como se pode verificar em muitas patologias «mentais» (v. Damásio, 1994; Amen, 2023). Não só o sistema nervoso, mas também (devido à unidade mente-corpo), qualquer parte do nosso organismo (célula, tecido, órgão ou sistema) pode igualmente, de várias formas, condicionar a nossa mente (e as suas faculdades e operações) e vice-versa (v. Maté, 2011). Por exemplo, doenças, tais como as do aparelho digestivo, podem condicionar o nosso desempenho profissional, bem como a nossa vida familiar, social etc. Em contrapartida, servir e ajudar as outras pessoas, o sentido de missão, a adesão a um projeto, o sentido de pertença a uma comunidade etc. podem melhorar o estado de saúde (físico, psíquico ou espiritual) de uma determinada pessoa.

¹ Para aprofundar o argumento, ver Aquino, *Summa contra gentiles*, II (cap. 47, n. 3); *Summa theologiæ*, I-II, (q. 30, a. 3, ad 1 e *idem*, I, qq. 75-78).

Podemos distinguir na pessoa humana dois mundos (ou ambientes): um exterior (ou *extracorpo*) e outro interior (ou *intracorpo*). O que separa um mundo do outro é, pois, o nosso corpo individual pessoal. Como o próprio nome indica, o mundo interior faz, portanto, referência à nossa interioridade, ou, se quisermos ser mais precisos, a todos os fenómenos que ocorrem dentro de nós, como, por exemplo, os atos cognitivos, os atos volitivos, as vivências afetivas, a imaginação, a memória, a digestão, etc.. Por sua vez, o mundo exterior faz referência a todos os fenómenos que ocorrem fora do nosso corpo (Ortega y Gasset, 1963; 453-457)². Esta distinção entre o mundo interior e exterior pode-se verificar mais concretamente quando caminhamos, pois percecionamos o nosso corpo tanto desde dentro como desde fora, raciocínio que não se pode aplicar a outra pessoa, quando ela caminha; ou seja, quando ela caminha, podemos visualizar e perceber o seu corpo exteriormente, porém, não interiormente (Le Breton, 2013). Contudo, apesar do mundo interior e do mundo exterior serem essencialmente diferentes, isto não quer dizer que eles não possam relacionar-se entre si e, assim, interferir um no outro (Damásio, 1999). Por exemplo, usando o mesmo exemplo anterior, uma forte vitalidade permite que caminemos mais velozes e com mais agrado, fazendo assim com que possamos perceber com maior facilidade o mundo externo; em contrapartida, uma dor de barriga faz com que caminemos mais lentamente e com mais sacrifício, dificultando igualmente a apreciação da paisagem (Ortega y Gasset, 1963; 457; tb. Levine, 1997: chap. 11).

§ 2. Vivências humanas

O mundo interior, que inicialmente conecta-se ao exterior através dos nossos sentidos externos, apesar de também pressupor os sentidos internos, não se trata de um espaço ou área homogéneo e monótono. Pelo contrário, conseguimos identificar nele diferentes tipos de fenómenos ou vivências, que, apesar de serem essencialmente distintos e experienciados diferentemente pelo sujeito, do ponto de vista qualitativo e quantitativo, podem, por sua vez, relacionar-se entre si. Estas vivências podem

² Para aprofundar, ver Mariás (1986; 37-38; 1970: 21 e 46-47), Biran (1984) e Gratry (1861). Ao invés, no que diz respeito à pessoa humana, Scheler (1949) prefere usar o termo ambiente (*umwelt*), pois, segundo o autor, o mundo (*welt*) faz referência aos animais irracionais.

basicamente reagrupar-se em dois tipos: *vivências intencionais* e *vivências não-intencionais*. A diferença entre estes dois tipos de vivências humanas reside no facto de que enquanto as vivências não-intencionais são causadas (não-motivadas), nas vivências intencionais estabelecemos, em contrapartida, uma relação consciente, intelectual e significativa com um objeto ou acontecimento (do nosso mundo interior ou exterior – material ou espiritual), dotado de uma importância (algo que não sucede nas vivências não-intencionais) (Husserl, 1984; 352-532)³. Por exemplo, o amor do marido pela sua esposa é motivado pelo conhecimento do valor singular desta. Em contrapartida, a fome, a dor de costas, o mau humor, etc. não são motivados por nenhum objeto (mas sim causados). Portanto, fazem parte das vivências não-intencionais: as *tendências* (como, por exemplo, a nutrição), os *meros estados* ou *sentimentos periféricos* (físicos e psíquicos, como por exemplo, a dor de costas e a irritação, respetivamente) e as paixões (como, por exemplo, o desejo ardente de vingança). Em contrapartida, fazem parte das vivências intencionais os *atos cognitivos* (como a contemplação), o *ser afetado* e as *respostas* (teóricas, volitivas e afetivas, como, por exemplo, o assentimento, o querer e a alegria, respetivamente) (Hildebrand, 1973; Kap. 17).

234

Neste sentido, pode-se afirmar que as vivências intencionais são transcendentais *per se*, enquanto as vivências não-intencionais são imanentes *per se*, porém, com a possibilidade de serem transcendidas, como acontece, por exemplo, na culinária e nas várias atividades de lazer (Malo, 2013; 57 e 90)⁴. No entanto, as vivências não-intencionais também têm um bom propósito, pois, sendo «vozes do nosso corpo»,

³ Ver também Scheler (1916), Hildebrand (1973) e Hartmann (1926). A palavra *intencional* provém do verbo latino *intendere*, que significa ‘tender para’; ‘propósito’; ‘dirigir-se a um fim’. Por sua vez, este termo também o podemos ver em Tomás de Aquino (*De veritate*, q. II, a. 3, ad 2; q. 13, a. 3; q. 21, a. 3, ad. 5; I *Summa contra gentiles*, c. 55 e *Summa theologiae*, I, q. 78, a. 3; q. 85, a.2; I-II, q.22, a. 2). Para conhecer as diferentes formas em que a palavra *intencional* é utilizada, recomendo a leitura: AA.VV. (1992). Finalmente, para uma compreensão mais profunda da noção de casualidade, ver Seifert (1989: cap. 9; 2012).

⁴ Seguindo e coincidindo com conceito da práxis (πρᾶξις) aristotélica (cfr. *Metafísica*, IX, 6; 1048b, e *Ética a Nicómaco*, VI, 4; 1140b), o conceito de imanente (*immanens*) podemos encontrá-lo em Tomás de Aquino (*Summa theologiae*, *idem*, I, q. 23, a.2, ad. 1; I, q.56, a.1; I, q. 103, a. 2, ad. 2.; I-II, q. 57, a. 4 e q. 74, a. 6, ad. 1 e II-II, q. 134, a. 2). Ver também, neste sentido, Maritain (1937). Finalmente, para compreender a transcendência da pessoa humana nas vivências não-intencionais, é necessário distinguir e aprofundar estes dois tipos de processos: «hominização» e «humanização». Neste sentido, sugiro a leitura de Martelet (1998: 124).

ajudam-nos a «lidar» com ele a fim de assegurar o bom funcionamento, equilíbrio, homeostasia e sobrevivência humana (Ortega y Gasset, 1963: 457-458 e 462; tb. Hildebrand, 1967: 54). De facto, o corpo também tem as suas «razões» que a própria razão pode desconhecer (Puig, 2023: cap. 7). Por exemplo, uma pessoa que se dedica à construção civil, após longas horas de trabalho, sente-se cansada. Este cansaço obriga, de certa forma, a descansar.

As vivências intencionais podem subdividir-se em *intencionalidade geral* e *intencionalidade estrita* (Scheler, 1916: 401-408; tb. Hildebrand, 1973: 226-227). Fazem parte do primeiro tipo de intencionalidade os atos cognitivos (como a apreensão cognitiva, o conhecimento, o saber, a contemplação, etc.). Fazem parte do segundo tipo de intencionalidade as respostas (cognoscitivas, volitivas e afetivas) e o ser afetado. A diferença fundamental entre os atos cognitivos e as respostas reside, portanto, no facto de que, nos primeiros, o sujeito recebe algo do objeto, ou seja, o objeto ‘comunica-lhe algo’, enquanto, nas respostas, é o sujeito quem ‘transmite algo’ ao objeto. Por exemplo, respetivamente, na perceção da beleza de uma obra de arte, é a obra de arte quem ‘se dirige e comunica’ algo ao observador; já na resposta teórica e afetiva «é bela» do observador, é o observador quem ‘se dirige’ a essa mesma obra de arte (Hildebrand, 1973; 208-209 e 238-239). Neste sentido, podemos afirmar que os atos cognitivos são (ou deviam ser), pois, a base de todas as respostas e também do ser afetado (*ibidem*: 209-210)⁵. Por exemplo, para que o namorado queira casar-se com a sua namorada, primeiro ele deve conhecer esta mulher com a qual quer casar-se. Do mesmo modo, para poder amá-la, ele também deve conhecê-la.

Ora, uma das particularidades que distinguem essencialmente as respostas volitivas, como por exemplo, o obedecer, o prometer e o querer, das outras vivências intencionais consiste em que elas são livres. Portanto, em sentido estrito (*simpliciter*), dirigem-se a algo «importante», ainda «não-real», mas com a *potência*, usando a nomenclatura aristotélica-tomista, de «ser realizado», de tornar-se real, por mim ou em parte por mim (Hildebrand, 1973; 210-211)⁶. Por exemplo, eu quero caminhar porque sei que faz bem à saúde. Do mesmo modo, o caminhar «em si» ainda «não é

⁵ Ver também Aristóteles (*De anima*, 425-435) e Tomás d’Aquino (*Summa contra gentiles*, I, 5; 2).

⁶ Ver também Aristóteles (*Ética a Nicómaco*, III, 3; 1112b; 32-33).

real»; porém tem a potência de ser realizado, por mim, caso contrário, permanecer-se-ia no simples desejo.

As respostas afetivas também são *tomas de postura*, motivadas essencialmente pela importância de um objeto ou acontecimento, como acontecia com as respostas volitivas, como vimos (Brentano, 1952: 150 e Hildebrand, 1973: 30). Porém, a nota distinta destas vivências, com relação às respostas volitivas, é que nelas a pessoa humana participa com o seu *coração*, algo que também não acontece nas diversas vivências não-intencionais, como vimos anteriormente⁷. Ou seja, nelas adequamos o nosso «coração» (como centro da afetividade intencional) ao *logos* do objeto ou do acontecimento (Hildebrand, 1973; 333). Neste sentido, da mesma forma que nos atos cognoscitivos existe uma *adaequatio intellectus ad rem*, podemos, por sua vez, dizer que nas respostas afetivas existe um *adaequatio cor ad rem*⁸. Finalmente, uma outra particularidade das respostas afetivas (que podemos, de igual modo, encontrar em alguns atos cognoscitivos e no ser afetado) é o perdurar, o ser sobreal. Já as respostas teóricas e volitivas têm um carácter momentâneo ou atual (Hildebrand, 1980; 322, 334 e 360). Por exemplo, o amor do marido à sua esposa perdura; já a resposta volitiva de querer dar-lhe um ramo de flores tem um carácter momentâneo.

A participação do coração também se verifica na vivência intencional do ser afetado⁹. Porém, a nota distinta entre estas vivências consiste no facto de que o ser afetado não é uma *toma de posição*, tal como acontece nas respostas afetivas. Por isto, tem um carácter *centrípeto*, recetivo, onde o objeto ‘proporciona-me’ algo (como se pode, por exemplo, verificar analogicamente nos atos cognoscitivos), ao passo que as respostas afetivas têm um carácter *centrífugo*, espontâneo-ativo, onde eu ‘comunico’ algo ao objeto ou acontecimento (como se verifica analogicamente, por exemplo, nas

⁷ Sobretudo por estes motivos, pode-se distinguir na pessoa humana uma afetividade espiritual de uma afetividade não-espiritual. Isto se pode ver quando comparamos, por exemplo, a nossa alegria, motivada por uma boa notícia, com o prazer que recebemos ao beber água quando temos sede (Hildebrand, 1974: 195-196 e 201-202). Ver também Brentano (1952: 146) e Pfänder (1913: 369).

⁸ Já Pascal (*Pensées*, IV, 277), dizia: «*Le coeur a ses raisons, que la raison ne connaît point*». Ver também, neste sentido, Guardini (1991: 144).

⁹ De facto, a palavra *afetividade* provém do verbo latino *afficere*, que significa ‘afetar’, e que, no presente do indicativo, primeira pessoa do singular, passivo, se conjuga como *afficior*, que significa ‘sou afetado’. A vivência do ser afetado podemos já vê-la, em certo sentido, no filósofo de Hipona, quando dizia: «*Et cuius erant nisi tua verba illa per matrem meam, fidelem tuam, quae cantasti in aures meas? Nec inde quidquam descendit in cor, ut facerem illud*», (Agostinho, *Confissões*, II, 3; 7).

respostas teóricas). Trata-se, pois, de vivências *sui generis* (Pfänder, 1963; 128-129)¹⁰. Vejamos: quando o marido oferece um ramo de flores à sua mulher, normalmente ela se afeta por tal comportamento. A este ser afetado da mulher, pode-se seguir a resposta afetiva da alegria ou do amor; inclusive uma resposta volitiva, como por exemplo o dar um beijo ao seu marido. Aqui convém também mencionar que as vivências do ser afetado e da resposta afetiva deveriam variar em ‘proporcionalidade direta’. Ou seja, quanto mais profundamente somos afetados, maior deveria ser sucessivamente a nossa resposta afetiva, tal como, analogicamente falando, propõe a *lei física* de Hooke (1678), sobre a *elasticidade dos corpos*.

Vimos que os diferentes tipos de vivências não-intencionais e intencionais são essencialmente distintos. No entanto, isto não quer dizer que elas não se relacionem, pelo contrário, criando-se assim um círculo de vivências. Por exemplo, se eu pretender ‘ser afetado’ pela beleza da cidade de Veneza, convém que eu ‘conheça’ efetivamente esta cidade. Para tal, posso, recorrendo à minha vontade, livremente deslocar-me até essa cidade e assim conhecer tal beleza, que posteriormente me afetará e à qual se segue a resposta afetiva da alegria, por exemplo. Por sua vez, esta resposta afetiva pode promover e facilitar o surgimento (não causar) de outras vivências afetivas intencionais. Como verificamos, pode-se criar uma «simbiose» entre as vivências intencionais, em que uma interfere na outra e, assim, sucessivamente, beneficiando-se, deste modo, uma com a outra, isto é, quando são corretas. Deste modo, o contrário também pode acontecer: uma má vivência intencional pode condicionar negativamente as outras e assim sucessivamente.

Esta ideia pode-se, também, aplicar entre as distintas vivências não-intencionais e estas com as intencionais. Por exemplo, depois de termos comido e descansado, sentimo-nos fisicamente mais saudáveis e com mais energia, o que, do mesmo modo, nos permite sentir-nos psicologicamente mais entusiasmados. Todos estes estados facilitam, por sua vez, que possam ocorrer de forma correta as vivências intencionais (mas não causar). Do mesmo modo, quando uma pessoa não dorme o suficiente ou passa longas horas sem comer, normalmente sente-se cansada e irritada, impedindo ou dificultando assim, de diferentes modos, experienciar posteriormente de forma correta vivências intencionais. Portanto, é sempre fundamental sermos conscientes e,

¹⁰ Ver também Hildebrand (1973: 220-221), Ortega y Gasset (1973: 69) e Bauman (2003: 9-10).

ao mesmo tempo, saber interpretar as nossas vivências, a fim de as integrar e, neste sentido, impedir que elas nos dominem e, assim, impossibilitem, dificultem ou condicionem qualitativa e negativamente umas às outras. Desta forma, em contrapartida, podemos melhorar qualitativamente as nossas vivências posteriores e assim sucessivamente (Hildebrand, 1967: 58-61 e 112-113).

§ 3. Valores e vocação

Vimos que as vivências intencionais são motivadas (não causadas) por um objeto ou acontecimento dotado de importância, podendo esta ser *positiva* ou *negativa* (Brentano, 1952; 211-217)¹¹. Ora, este objeto ou acontecimento, do ponto de vista da importância positiva, pode ser um *bem subjetivo*, um *bem objetivo* ou um *valor* (ou, do ponto de vista da importância negativa, um *mal subjetivo*, um *mal objetivo* ou um *desvalor*, respetivamente) (Hildebrand, 1973: Kap. 3)¹². Como o próprio nome indica, o bem subjetivo é o objeto dotado de uma importância subjetiva, ou seja, extrínseca, conferindo deste modo à pessoa prazer, como por exemplo, ver um filme ou tomar banho. Já o bem objetivo consiste no objeto que beneficia uma determinada pessoa, ou seja, no objeto que é um bem ‘para’ uma pessoa, como por exemplo a saúde, a subsistência económica, a formação intelectual. Por sua vez, o valor é o objeto que é dotado de importância intrínseca, *per et in se*, independentemente de qualquer temperamento ou ideologia, conferindo deste modo uma autêntica liberdade e felicidade à pessoa (Hildebrand, 1971; 330-331 e 337; Seifert, 2023). Esta importância intrínseca descobrimo-la na contemplação abstrata da essência de um objeto ou de um acontecimento e, sobretudo, nos atos reais e concretos, como se pode verificar, por exemplo, num ato de justiça ou de amor. O valor não é, portanto, uma essência

¹¹ Ver também Scheler (1916: 82-84), Agostinho (*Confissões*: III, 7; 1), Anselmo (*De veritate*: XII) e Tomás de Aquino (*Summa theologiae*: I, q. 49, a. 1).

¹² Apesar de Hildebrand falar no objeto «Só Subjetivamente Satisfatório» (*das nur subjektiv Befriedigende*), prefiro aqui usar o termo de «bem subjetivo», por uma questão de terminologia. Apesar de não apresentar um tratado de axiologia, a distinção entre «bem subjetivo», «bem objetivo» e «valor» também a podemos encontrar, num certo sentido, em Tomás de Aquino (*Summa theologiae*: I, q. 5, a. 6, ad. 2), que distingue, respetivamente, o bem delectável (*bonum delectabile*), o bem útil (*bonum utile*) e o bem honesto (*bonum honestum*). A distinção entre «bem subjetivo» e «valor» também a podemos encontrar em Agostinho (*De civitate Dei*, XIV e *Confissões*, II; 5;10-11 e 6; 12) e Anselmo (cfr. *De concordia*, III, 11-13). Com relação ao valor, ver num certo sentido, Platão (*Crátilo*: 386e; e *Fedro*: 99e-100a).

qualitativa, nem a sua noção é relativa. É, pois, uma realidade metafísica triunfante. Contudo, um objeto pode simultaneamente apresentar dois ou até mesmo três tipos de importância, como se pode verificar, por exemplo, na formação intelectual (Palacios, 2008; 137).

Falando de bem subjetivo, bem objetivo e valor (de igual modo, de mal subjetivo, mal objetivo e desvalor), como o objeto que motiva as nossas vivências intencionais, devemos também distinguir a sua *categoria motivacional* da sua *categoria ontológica*. Por exemplo, do ponto de vista ontológico, dizer a verdade é um valor. Contudo, trata-se de um desvalor se a pessoa pretende, ao proclamar tal verdade, fazer mal a uma outra pessoa. Da mesma forma, ajudar economicamente uma pessoa é um valor, do ponto de vista ontológico. Porém, é um desvalor se o fazemos com a intenção de usarmos posteriormente tal pessoa para satisfazer os nossos interesses maquiavélicos e narcisistas¹³. Contudo, tal distinção não deve negar a existência de atos intrinsecamente bons ou maus¹⁴.

Uma vez que o valor consiste no objeto ou acontecimento dotado de importância intrínseca, podemos afirmar que a nossa *vocação*, digamos *primária*, reside, ontologicamente falando, na participação correta no mundo dos valores/desvalores, algo que nos confere à posteriori uma *autêntica felicidade e liberdade* (Frankl, 1992; 49 e 108)¹⁵ (apesar de existirem muitas pessoas que procuram reverter esta condição metafísica, colocando, assim, a sua felicidade na riqueza, no poder, na honra, no prazer, etc., ou seja nos bens subjetivos, algo que, desta forma, lhes confere uma felicidade e liberdade inautêntica ou falsa¹⁶); ou seja, em captá-los intelectualmente, em ser afetado por eles e em responder-lhes corretamente do ponto de vista afetivo e volitivo, sobretudo aos valores/desvalores *moralmente relevantes*, que culmina, respetivamente, no amor, sobretudo a Deus —o *Unum Necessarium*, onde residem e se predicam todos os valores, em grau supremo, pois n'Ele Ser, Bem e Valor coincidem

¹³ Num certo sentido, esta distinção podemos também encontrá-la em Tomás de Aquino, por exemplo, na *Summa theologiae* (II-II, q. 58, a.10, ad. 2 e q. 109, a.1, ad. 9).

¹⁴ Ver neste sentido Platão (*Críton*: 49d) e Aristóteles (*Ética a Nicómaco*: II, 6, 1107a 9-21).

¹⁵ Ver também, num certo sentido, Aristóteles (*Ética a Nicómaco*, I e X e *Metafísica*, XII) e o conceito de *Herói* em Peterson (1999: 183-184; 758-759 e 1149-1150), que, por sua vez, já se encontrava em Campbell (2008).

¹⁶ Apesar de não apresentar um tratado de axiologia, esta ideia é também defendida, por exemplo, por Aristóteles, (*Ética a Nicómaco*, Livro I) e Peterson (1999: 1100-1101).

perfeita e totalmente— e no desconhecimento e ódio sobretudo a Deus (Scheler, 1916; 84-98 e 103-109)¹⁷. Portanto, falando de valores, podemos acrescentar que existe uma hierarquia (como também acontece com o bem subjetivo e o bem objetivo), encontrando-se no topo os valores *moralmente relevantes* (e nestes o amor; de facto, de Deus criou-nos por amor e pelo amor devemos regressar a Ele), pois não só apresentam um grau de transcendência maior, como também, face a eles, podemos participar com a nossa consciência moral, algo que não sucede com os outros (Scheler, 1957; 347-376)¹⁸.

Falando da participação correta no mundo dos valores/desvalores, deve-se, contudo, acrescentar o seguinte: toda pessoa humana, ao contrário de Deus, é limitada, imperfeita e finita. Neste sentido, ela não pode realizar, simultaneamente, muitas atividades. Isto impediria a própria pessoa de autorrealizar-se. Por esta razão, é necessário que toda a pessoa humana circunscreva esta sua *vocação primária* numa *vocação secundária*, que, de nenhum modo, cancela a primeira, mas a integra a fim de a realizar plenamente. A vocação secundária consiste, portanto, na participação correta no mundo dos valores/desvalores, porém, dentro de uma área mais limitada, conferindo, do mesmo modo, unidade, sentido de vida, liberdade e felicidade autênticas. Por outras palavras, consiste na aplicação e realização concreta da vocação primária numa vocação particular e específica. São, portanto, exemplos de vocação secundária o casamento ou a vida religiosa, a paternidade/maternidade, a advocacia, a contabilidade, o professorado, o atletismo, etc. Desta forma, pode-se acrescentar que a vocação secundária pode, por exemplo, abarcar, simultaneamente, outras vocações secundárias.

Ora, para a participação correta do mundo dos valores/desvalores são necessárias basicamente três coisas: conhecermos corretamente a nossa *condição metafísica*, bem como a *nós mesmos*, e sobretudo sermos *virtuosos*, que por sua vez se relacionam e

¹⁷ Ver também Hildebrand (1973: 181-182 e 285-290), Agostinho (*Confissões*, I, 1; 1) e Bernardo de Claraval (*De diligendo in Deo*, VIII). Como provas filosóficas da demonstração da existência de Deus veja-se, por exemplo, Tomás de Aquino (*Summa theologiae*, I, q. 2, a. 3, —onde filosoficamente expõe as suas cinco vias do conhecimento de Deus: *Via ex motu*; *Via ex causa*; *Via ex contingentia*; *Via ex gradu perfectionis* e *Via ex fine*—) e o argumento ontológico de Anselmo de Canterbury (*Proslogion*, II-III). Pode-se ver também Aristóteles (*Metafísica*, XII), Descartes (*Principia philosophiae*, I e *Meditationes de prima philosophia*, III e V) e Boécio (*De consolatione philosophiae*, III, 10). Recomendo também a leitura de Seifert (2025).

¹⁸ Ver também Agostinho (*De civitate dei*, V, XI, XII, XV, XVI, XXII), Bodei (1991) e Tomás de Aquino (*Summa theologiae*, I-II, q.26). Hildebrand (1973: Kap. 10) descreve e analisa os outros tipos de valores. Para aprofundar o conceito de consciência moral, ver Scheler (1916: 460-461) e Luño (1991: 284-292).

condicionam entre si¹⁹. Assim, neste processo, destaca-se a importância de algumas *influências externas*, nomeadamente da família, dos amigos, dos grupos de pertença e da sociedade, que se devem pressupor umas às outras. De facto, a pessoa humana é por natureza um ‘ser social’, pois, para se autorrealizar, ela necessita dos membros constituintes da sociedade (Aristóteles, *Política*: I, 2; 1252b-1253a). Portanto, na sociedade, salientam-se sobretudo os concidadãos, os institutos de educação, ensino e formação e as leis adotadas. Neste processo destacam-se igualmente os livros (nomeadamente os tratados científicos, os romances e as poesias), os filmes (sobretudo dramáticos) e os eventos culturais. O problema de todas estas influências externas verifica-se quando elas, em contrapartida, ou destroem ou descredibilizam os valores, ou defendem e promovem desvalores, ou alteram as suas verdadeiras essências e hierarquia, uma consequência do niilismo nietzschiano (1969). Neste sentido, não só a qualidade destas entidades pode condicionar o tipo de pessoa humana e a sua autorrealização, como o bem comum e a harmonia da sociedade e, assim, sucessivamente²⁰.

As *virtudes* (principalmente as éticas²¹), que estão em estrita relação com o conhecimento da nossa condição metafísica e de nós mesmos, são o principal requisito para participar corretamente no mundo dos valores. Portanto, para possuir as virtudes éticas, é igualmente necessário conhecer a nossa condição metafísica e a nós mesmos.

¹⁹ A importância do *conhecimento de um mesmo* já se encontrava em Sócrates, com a sua famosa expressão: «γνωθι σεαυτόν»: «conhece-te a ti mesmo» (Platão, *Protágoras*: 343a-b), «porque uma vida sem exame não é vida» (Platão, *Apologia de Sócrates*: 38a). Do mesmo modo, a importância do conhecimento de um mesmo também se pode encontrar em Aristóteles (*Magna Ética*: II, 17), Agostinho (*De spiritu et Anima*, 51) e Scheler (2018).

²⁰ Tomás de Aquino estudou e apresentou algumas tendências e virtudes sociais, mostrando, assim, como elas garantem não só a autorrealização da pessoa humana, mas também a harmonia social e a preservação do bem comum, e vice-versa (*Summa theologiae*, II-II, qq. 79-80 e 101-120). Contudo, podemos igualmente ver várias dessas virtudes sociais já prefiguradas em Aristóteles (*Ética a Nicómaco*) e Cícero (*De inventione*). Para aprofundar este argumento, veja-se, por exemplo, Lopes (2021 e 2023), Russo (2019) e Malo (2013; 311-325). Ao longo do tempo, vários autores destacaram a importância da sociedade para a autorrealização da pessoa humana. Veja-se, em particular, Platão (*República*), Aristóteles (*Política*), Hobbes (*Leviatã*), Locke (*Social contract*), Rousseau (*Du contrat social*), Mill (*On Liberty*), Scheler (*Schriften zur Soziologie und Weltanschauungslehre*) e Hildebrand (*Metaphysik der Gemeinschaft*).

²¹ Ver a distinção que Aristóteles faz entre virtudes dianoéticas e intelectuais (*διανοητικές αρετές*) e éticas (*ηθικές αρετές*) (*Ética a Nicómaco*, II, 1, 1103a14-25).

Contudo, não é suficiente²². De facto, pode acontecer que uma pessoa conheça muito bem os princípios metafísicos e não os ponha em prática. Assim, para possuir-se a virtude, são sobretudo necessárias a *intenção* e a respetiva *atitude* de consciente, livre e constantemente participar corretamente no mundo dos valores/desvalores. Ora, quando este o *hábito consciente* (esta intenção e a respetiva atitude) penetra e enraíza completamente a pessoa, e é plena e conscientemente assumida pela pessoa, adquire-se a virtude, que por sua vez sustenta e «alimenta» a respetiva intenção e atitude, e vice-versa, integrando, desta forma, o temperamento na pessoa (Hildebrand, 1973: 386). A virtude é, pois, analogicamente falando, aquela bela flor, que brotou de uma árvore robusta. Então, sempre que uma pessoa possui a virtude, pode melhorar a sua participação no mundo dos valores/desvalores, ou seja, melhorar qualitativamente a sua apreensão cognoscitiva, o seu ser afetado e as suas respostas (afetivas e volitivas) para com eles, criando-se, assim, um círculo de vivências frutíferas na pessoa humana, que acaba por repercutir-se também na sociedade, e vice-versa.

As virtudes não só são essencialmente distintas, como também existe uma hierarquia entre elas, que culmina no amor. Por exemplo, ontologicamente falando, a amizade está num nível superior com relação à humildade, que, por sua vez, está acima da justiça. Isto verifica-se no facto de ser mais fácil de compreender a virtude da justiça do que a virtude da amizade, pois, para compreender esta, é necessário possuir um *ethos* mais elevado (Hildebrand, 1969: 251-252). Porém, como todas as virtudes têm a mesma raiz, o mesmo substrato, ou seja, a virtude do amor, criam igualmente uma unidade²³. Assim, apesar de serem essencialmente distintas, todas elas confluem e se relacionam entre si, sendo, portanto, «administradas» pela virtude da prudência, que, por sua vez, tem com pressuposto a *circunstância* onde a pessoa se encontra²⁴. Isto verifica-se mais concretamente se relacionarmos as virtudes da justiça e da misericórdia. Aparentemente, elas parecem excluir-se, devido à polaridade existente

²² Esta é uma crítica que Aristóteles faz à visão intelectualista de virtude em Sócrates e a Platão (*Ética a Nicómaco*, I, 1; 1095a 21-30; 13; 1102b 13-31; V, 10, 1136a 34 e VII, 3; 1145b 21-30). Ver também, neste sentido, Ovídio (*Metamorphoseon*, VII: 20-21) e Petrarca (*Canzoniere*, CCLXIV: 136).

²³ Como dizia Agostinho: «*Dilige, et quod vis fac: sive taceas, dilectione taceas; sive clames, dilectione clames; sive emendes, dilectione emendes; sive parcas, dilectione parcas: radix sit intus dilectionis, non potest de ista radice nisi bonum existere*» (*In Epistolam Ioannis ad Parthos Tractatus Decem*, VII, 8).

²⁴ Ver Aristóteles, *Ética a Nicómaco* (II, 6: 1106b-1107a) e Tomás de Aquino, *Summa theologiae* (I-II, q. 66, a. 5).

entre elas. Contudo, simultaneamente, existindo uma unidade entre as virtudes, ontologicamente falando, elas confluem entre si, sem que uma invalide a outra, mas sim, pelo contrário, se pressupõem²⁵. Portanto, neste sentido, pode-se afirmar, em sentido estrito, que quem não possui uma determinada virtude também não possui as outras²⁶.

§ 4. Na origem do trauma

Os *bens objetivos*, igualmente fundamentais para a nossa autorrealização²⁷, também apresentam uma hierarquia. Por exemplo, ontologicamente falando, os bens objetivos que satisfazem as *necessidades fisiológicas básicas* (tais como: a alimentação, a respiração, o repouso, o vestuário, a habitação, etc.) são mais fundamentais e importantes, com relação aos bens objetivos que fazem referência às *necessidades de segurança* (tais como: a ordem e a harmonia pública e social, a educação, a saúde, o emprego, o salário, etc.). Estes, por sua vez, são todavia mais fundamentais e necessários do que os bens objetivos de *afiliação e pertença* (tais como: a família, a amizade, os grupos de pertença, as atividades de lazer, etc.), que, na mesma linha, são mais fundamentais e importantes com relação aos *bens de estima* (tais como: o respeito, a honra, a admiração, o reconhecimento, a liberdade, a autonomia, etc.), e, assim, sucessivamente²⁸. Neste sentido, os bens objetivos, que são mais fundamentais e necessários, não só servem de base aos outros, como também o seu recebimento ou privação devem ter prioridade nas nossas vivências intencionais, sem que, com isto, se retire ou invalide a importância de nenhum dos outros bens objetivos, pois são, de igual modo, imprescindíveis para nos autorrealizarmos.

Tendo dito isto, podemos, portanto, verificar que existem diferentes graus de profundidade na pessoa, no que diz respeito à forma como ela recebe e vive certos

²⁵ Ver o conceito de *coincidentia oppositorum* de Cusano (*De Docta ignorantia*, I, 4, e *De Coniecturis*, II, 1), que, num certo sentido, já tinha sido abordado por outros filósofos, tais como Heráclito, Anaximandro, Plotino, Próclo, Boaventura e Tomás de Aquino.

²⁶ Ver Cícero (*Tusculanae disputationes*, 2), Tomás de Aquino (*Summa theologiae*, I-II, q. 65, a.1), Ambrósio, (*Expositio evangelii secundum Lucam*, 5: 6-20), Agostinho (*De Trinitate*, VI, 4), Gregório (*Moralia*, XXII, 1) e Dionísio (*De div. Nom*, IV).

²⁷ Ideia idêntica podemos encontrar em Aristóteles (*Ética a Nicómaco*, X, 8; 1178b, 30-35).

²⁸ Maslow foi o pioneiro no estudo e análise deste tema (1943 e 1987). Apresentando uma visão complementar, ver também, neste sentido, Finnis (2011 e 1983) e Grisez, Boyle e Finnis (1987).

objetos ou acontecimentos —algo que acaba por condicionar as nossas respostas (Scheler, 1916; 437-438)²⁹. Por outras palavras, de uma forma geral, frequentemente deparamo-nos com situações onde não só apreendemos com maior profundidade o bem/mal objetivo em questão, como também tal situação nos afeta mais profundamente —à qual se segue uma resposta, afetiva e volitiva, igualmente superior. Em contrapartida, noutras situações, vivemos o objeto apenas periféricamente. Isto verifica-se mais concretamente se compararmos, de forma crescente, as seguintes expressões, que podemos dizer, com relação a um objeto: «fiquei sensibilizado»; «fiquei comovido»; «fiquei chocado»; «fiquei aterrorizado»; «fiquei petrificado», etc. Contudo, tal experiência pode variar de pessoa para pessoa. Ou seja, as pessoas podem viver a mesma realidade de diferentes formas, tanto do ponto de vista quantitativo como qualitativo, dependendo de vários fatores, internos e externos a elas. De igual modo, tal como acontece com os valores, as pessoas podem considerar um bem/mal objetivo como bem/mal subjetivo e vice-versa, ou, inclusive, alterar ou reverter sua hierarquia. Por isso, tendo sobretudo em consideração estes dois pontos, podemos igualmente afirmar que nas vivências humanas podem existir tanto uma componente objetiva como também uma componente subjetiva, que podem não coincidir.

Ora, os objetos que nós captamos intelectualmente e que nos afetam com maior profundidade, ao estabelecerem-se e alojarem-se num lugar mais profundo do nosso ser, tendem a condicionar mais intensamente a nossa vida, de diversos modos. Ou seja, o nosso modo de ser e de estar, em casos mais extremos, a nossa própria personalidade, passam a ser condicionados e a depender tanto dessas mesmas realidades como dessas mesmas vivências (vivências que, por sua vez, também se podem condicionar entre si, como vimos). Isto verifica-se mais concretamente se comparamos, por exemplo, o facto de uma pessoa faltar ao respeito ao seu cônjuge com o facto de ela o trair, ou, em sentido oposto, o facto de um marido oferecer um ramo de flores à sua esposa com o facto de ele dar a sua vida para salvá-la³⁰. Neste ponto, também é necessário verificar

²⁹ Hildebrand (1969; 188-197) analisa vários tipos de profundidade que se podem encontrar na pessoa.

³⁰ Marías tem uma ideia idêntica, quando fala do enamoramento (1970 e 1999/2000, cap. XXIII, e 1994, cap. X). Ver também Ortega y Gasset (2006: 79).

se as vivências da pessoa são *atuais* ou *sobreatuais*³¹. De facto, enquanto as segundas tendem a permanecer, a persistir e a perdurar em nós (onde essas nossas vivências são plenamente atualizadas), já as primeiras restringem-se a uma experiência meramente presente, pontual e atual, ou seja, a sua existência dura enquanto ocuparem o centro da nossa consciência momentânea. Assim, deste modo, as vivências sobreatuais tendem igualmente a condicionar mais intensamente a nossa personalidade e a nossa vida, de diversos modos.

Os bens/males objetivos podem subdividir-se em *materiais* e *espirituais*, tal como uma casa ou um dote artístico/uma guerra ou uma descapacidade intelectual, respetivamente (raciocínio que também se pode aplicar aos bens subjetivos). Ora, no decorrer da nossa vida, de diferentes modos, podemos adquirir ou receber vários bens objetivos. Em contrapartida, também podemos ser privados de bens objetivos ou inclusive ser vítimas de males objetivos³². Inclusive, podemos também injustamente não só ser privados de um bem objetivo, como também ser vítimas de um mal objetivo, que pode simultaneamente colocar em risco a nossa integridade, segurança ou sobrevivência. Assim, se somos conscientes de tais situações, uma vez que ambas as situações colocam em risco a nossa segurança ou sobrevivência, geralmente, não só captamos intelectual e profundamente a injusta privação desse bem objetivo ou o recebimento desse mal objetivo, como também somos profundamente afetados, e sucessivamente temos uma resposta afetiva e volitiva maior, a fim de nos permitir reagir diante de tais situações, com o intuito de preservar e restabelecer a nossa integridade e segurança.

Porém, sendo a pessoa humana uma substância composta de corpo e mente, o que acontece a nível corporal-psíquico, mais concretamente a nível do sistema nervoso (que, como vimos anteriormente, pressupõe e se relaciona com a nossa mente), quando uma pessoa se depara com tais situações? Vejamos. O *sistema nervoso* (do qual fazem parte os nervos, os gânglios e os centros nervosos) é a parte do organismo dos seres dotados pelo menos de alma sensitiva (ou seja, dos animais) que tem como principal

³¹ A distinção entre «atual» e «sobreatual» podemos encontrar em Pfänder (1913), em Ortega y Gasset (2006: 70) e Hildebrand (1969 e 1973).

³² Segundo o Aquinate, toda a privação de um bem pressupõe um mal, como também todo o mal pressupõe a privação de um determinado bem (*Summa theologiae*, I, q. 14, a. 10; q. 48, a. 3 e I-II. q. 35, aa.1 e 6).

função receber e transmitir mensagens sensoriais e coordenar e controlar as várias atividades entre as diferentes partes desse mesmo organismo, a fim de garantir o seu equilíbrio, a *homeostasia*, que é crucial para preservar a sobrevivência do ser. Na maioria das espécies animais, mais concretamente nos animais vertebrados, o sistema nervoso pode-se dividir em *sistema nervoso central* (do qual faz parte o encéfalo e a medula espinal) e o *sistema nervoso periférico* (do qual faz parte as fibras nervosas, os gânglios nervosos e os órgãos terminais, cuja função consiste basicamente em conectar o sistema nervoso central com as várias partes constituintes do organismo)³³. Por sua vez, o sistema nervoso periférico subdivide-se em *sistema nervoso somático* e *autónomo*.

O sistema nervoso somático (considerado como a parte «voluntária» do sistema nervoso), formado por nervos sensitivos e motores, tem, portanto, como principais funções: a) conduzir a informação sensitiva da pele, articulações e músculos para o sistema nervoso central; e b) fornecer impulsos motores aos músculos esqueléticos e inervá-los, permitindo, assim, ao vivente movimentar-se e deslocar-se. Já o sistema nervoso autónomo tem como principal função controlar automaticamente tanto a parte «vegetativa» do organismo, ou seja, as suas atividades vitais (tais como a respiração, a circulação, a digestão, a temperatura corporal, etc.), como as modificações que ocorrem no organismo, causadas pelas alterações que acontecem no seu mundo interior e exterior. No que diz respeito à pessoa humana, mais concretamente, sendo dotada de alma espiritual ou mente, ela só pode intervir livre e diretamente no sistema nervoso somático (salvo se exista alguma anomalia nele). Assim, em contrapartida, ela não pode intervir livre e diretamente no seu sistema nervoso autónomo, mas apenas condicioná-lo indiretamente (Aquino, *Summa theologiae*, I-II, q. 6, a. 4; Hildebrand, 1973: 310-311)³⁴.

Ora, o sistema nervoso autónomo pode igualmente subdividir-se em *sistema nervoso entérico*, *parassimpático* e *simpático*. Conectando o sistema digestivo com o sistema nervoso central, o sistema nervoso entérico tem, também, nesta linha, como principais funções controlar os movimentos peristálticos e a secreção de ácido gástrico, regular o movimento de fluidos, através do epitélio, renovar e manter o epitélio e interagir com

³³ Para aprofundar ver sobretudo: AA.VV. (2020 e 2023) e Haines (2018).

³⁴ Ver, neste sentido, o conceito de *Top-Down* (que se contrapõe ao conceito de *Bottom-up*). Dois pioneiros dessa teoria foram Gibson (1972) e Gregory (1970), que posteriormente foi desenvolvida por outros autores. Ver nesta linha, por exemplo, AA.VV. (2010) e Porges (2001).

o sistema imune e o sistema endócrino intestinal. Já o sistema nervoso parassimpático é responsável por estimular ações que permitem ao organismo acalmar, relaxar, repousar, reparar e regenerar células, órgãos ou tecidos. Neste sentido, o sistema nervoso parassimpático permite igualmente a geração e o armazenamento de energia, bem como a regulação de algumas funções do corpo, como, por exemplo, a digestão, a excreção, a micção e a estimulação dos órgãos sexuais. Portanto, resumida e simplificada, como se costuma dizer, ao sistema nervoso parassimpático correspondem basicamente as atividades de descanso e digestão.

Assim, nesta linha, o sistema nervoso parassimpático contrapõe-se ao sistema nervoso simpático. De facto, eles não atuam simultaneamente, pois, quando um é ativado, o outro é, numa razão de proporcionalidade inversa, automática e concomitantemente inibido, e vice-versa, a fim de assegurar um total controlo e correto funcionamento de todo o organismo. Ora, o sistema nervoso simpático é ativado, de forma causal, em diferentes níveis e proporções, quando a pessoa se depara com um objeto ou acontecimento que, de uma forma ou outra, a desafia, a estimula, a instiga ou, inclusive, é uma emergência, um perigo, uma ameaça, para a sua integridade e sentido de segurança (atual ou sobreatualmente), seja causando-lhe medo, irritando-a, provocando-a, atacando-a, etc.³⁵. Assim, de uma forma geral, tal ativação tende a ser proporcional à forma como se interpreta o objeto que está na base dessa ativação, particularmente do ponto de vista quantitativo e qualitativo, como também de vários fatores internos e externos à pessoa humana (Cyrulnik, 2009; 122). Ora, quando o sistema nervoso simpático é ativado, a pessoa entra em estado de alerta, de *stress*, libertando, assim, as suas respetivas hormonas (adrenalina, noradrenalina e cortisol), que, por sua vez, concomitantemente, estimulam, ativam e mobilizam conjuntamente todo o organismo, preparando, assim, a pessoa para estas duas ações/opções: a de *luta* ou a de *fuga* (Levine, 1997; 54-55)³⁶. Por sua vez, o stress divide-se em *eustress* e *distress*. O *eustress* (ou *stress positivo*) associa-se ao stress que é originado diante de situações quotidianas normais, que concomitantemente nos impelem, estimulam e desafiam,

³⁵ «On the biological level, success doesn't mean winning, it means surviving, and it doesn't really matter how you get there. The object is to stay alive until the danger is past and deal with the consequences later. Nature places no value judgment about which is the superior strategy» (Levine, 1997: 233).

³⁶ Ver também Ogden, Minton e Pain (2006: 444-452) e Perry e Winfrey (2021: 179-181). «These choices aren't thought out; they are instinctually orchestrated by the reptilian and limbic brains» (Levine, 1997: 232). Os termos *fight or flight* encontram-se inicialmente em Cannon (1915).

tais como praticar desporto, escrever um artigo científico, ir ao supermercado, dar um beijo³⁷. Em contrapartida, o distress (ou *stress negativo*) associa-se ao stress que é originado diante de situações extremas, onde concomitantemente nos apercebemos que a nossa integridade, segurança ou sobrevivência estão, de uma forma ou outra, em risco, tais como as provocações, as humilhações, o desrespeito, o abuso físico e psicológico, o racismo, ou inclusive, situações mais extremas, como a tortura, a perseguir ou a tentativa de homicídio.

Contudo, independentemente da situação, o sistema nervoso simpático causa simultaneamente, em maior ou menor grau, não só um efeito no corpo como também um gasto de energia (*catabolismo*), a fim de mobilizar-se e canalizar-se a força, para que a pessoa possa, por sua vez, reagir apropriadamente diante da realidade, que está na base da sua ativação. E quantas mais realidades ativarem o sistema nervoso simpático, maior será tendencialmente o efeito no corpo e o gasto de energia, devendo-se aqui considerar também vários fatores, internos e externos à pessoa. Isto verifica-se mais concretamente na aceleração e no aumento da frequência respiratória e cardíaca e da pressão sanguínea (a fim de redirecionar o fluxo sanguíneo, sobretudo da pele e do aparelho digestivo, para os sítios onde ele é mais preciso, como o cérebro, o coração e os músculos), o aumento da sudoração, etc.. Neste sentido, as atividades do sistema imunitário e digestivo da pessoa diminuem, inclusive drasticamente, ou até mesmo suspendem-se completamente.

Geralmente, quando uma pessoa se depara e, simultaneamente, capta intelectualmente uma situação que, atual ou sobreatualmente, coloca injustamente em risco a sua segurança e sobrevivência, normalmente, devido à unidade mente-corpo, casual e simultaneamente, o seu sistema nervoso simpático normalmente ativa-se automaticamente, a fim de preparar e mobilizar eficazmente tal pessoa para uma reação de luta ou de fuga. Ora, se tal pessoa conseguir lutar ou fugir eficazmente, passado algum tempo, ao ser consciente de ter readquirido o sentido de integridade e segurança, o seu mundo interno volta automaticamente a normalizar e a estabilizar, entrando, assim novamente, em equilíbrio (Van der Kolk, 2014: 146-147). Contudo, imaginemos agora que a pessoa interpreta que não pode escapar nem lutar, de

³⁷ «All are stressors, and stress is an essential and positive part of normal development; it's a key element in learning, mastering new skills, and building resilience» (Perry e Winfrey, 2021: 111).

nenhuma forma. O que acontece em seguida? Não podendo lutar nem fugir, geralmente ocorre o seguinte: a) antes do evento, a pessoa pode aceitar, acolher e «abraçar», com todo o seu intelecto, vontade e coração, essa situação, respondendo-lhe, assim, afetiva e volitivamente (mesmo que lhe custe). Deste modo, dando-lhe um sentido, pode permitir igualmente a libertação (parcial ou total) da energia previamente criada e armazenada nela, sob a forma de *distress*. Contudo, tal comportamento (mesmo que custe à pessoa) pode e deve continuar após esse evento, procurando, simultaneamente, uma vez mais, dar-lhe um sentido, a fim de o integrar na sua vida. Ou b) a pessoa pode, voluntária ou involuntariamente, imobilizar-se, paralisar, bloquear, congelar, desligar-se (*shut down*)³⁸. Desta forma, não só não responde afetiva e volitivamente a tal acontecimento como também, simultaneamente, armazena e comprime em si toda a energia que anteriormente foi produzida e colocada à sua disposição (que pode alcançar níveis muito elevados), a fim de tal situação não lhe «custar» muito, do ponto de vista físico-psíquico-mental (196; 220-225)³⁹. No entanto, imaginemos agora que, pouco antes de tal situação ocorrer, essa pessoa previamente pôde, de algum modo, solicitar ajuda a alguém que de facto está em condições de a socorrer, conferindo-lhe assim sobretudo segurança e proteção⁴⁰. Nesse momento, a pessoa pode: a) readquirir o controlo da situação e, assim, continuar a lutar ou fugir, respondendo, desta forma, afetiva e volitivamente ao acontecimento e concomitantemente libertando toda a energia físico-psíquica que previamente foi produzida e armazenada em si, volvendo, portanto, ao seu estado de equilíbrio, visto que agora é consciente de que está em segurança. Porém, se, por algum motivo, a pessoa vier novamente a perder tal sentido de segurança (ou interpretar a situação como tal), a pessoa pode regressar ao estado precedente; b) por vários motivos,

³⁸ «*These immobilizing defenses are described in a variety of terms: freezing, feigned death, deep freeze, animal hypnosis, tonic immobility, cataleptic immobilization, playing possum, mesmerism, surrender, submission, collapse, and floppy immobility*» (Ogden, Minton e Pain, 2006: 454).

³⁹ Ver também Levine (1997: 34-35, 55-57, 232-236 e 317-318). «*The individual is forced to abandon active, mobilizing defenses (fight or flight) in favor of defenses that are immobilizing: freeze or 'feigned death'*» (Ogden, Minton e Pain, 2006: 433). Algo semelhante acontece no mundo animal: «*When neither fight nor flight will ensure the animal's safety, there is another line of defense: immobility (freezing), which is just as universal and basic to survival. For inexplicable reasons, this defense strategy is rarely given equal billing in texts on biology and psychology. Yet, it is an equally viable survival strategy in threatening situations. In many situations, it is the best choice*» (Levine, 1997; 232-233).

⁴⁰ «*When people's own resources are inadequate to deal with threat, they need to rely on others to provide them with safety and care*» (Solomon e Siegel, 2003: 542).

continuar, bloqueada sem que ocorra uma resposta afetiva e volitiva e a consequente libertação da energia que foi criada e comprimida no seu corpo (Levine, 1997: chap.8).

Portanto, tendo em consideração esta explicação, pode-se afirmar que uma pessoa se traumatiza (do ponto de vista psíquico-mental, apesar da ressonância somática que igualmente pode comportar) quando, ao captar e ser afetada profundamente por um objeto (ou conjunto de objetos) que, de forma atual ou sobreal, coloca injustamente em risco a sua integridade e a sua segurança, e, vendo-se na impotência para lidar e reagir face a tal objeto ou acontecimento, ela bloqueia, fazendo, deste modo, com que tanto a sua resposta afetiva e volitiva não ocorram, como também toda a energia casualmente criada e acumulada, sob a forma de *disstress*, não seja descarregada completamente, permanecendo, portanto, no interior da pessoa ⁴¹. Assim, em contrapartida, se tais vivências ocorrerem normalmente, a pessoa pode viver outros fenómenos, como o sofrimento, a dor, a tristeza, a infelicidade, etc., mas se traumatizará⁴². Nesta linha, podemos definir o *trauma* como o fenómeno ou estado que se origina numa determinada pessoa, quando esta apreende cognitivamente e, ao mesmo tempo, é afetada profundamente pela atual ou sobreal injusta privação de um bem objetivo ou recebimento de um mal objetivo, que, de certa forma, colocam em risco a sua integridade e a sua segurança, porém, diante do qual, simultaneamente, pelo facto de, voluntaria ou involuntariamente bloquear ou «congelar», não sucede a devida resposta afetiva e volitiva e, conseqüentemente, a descarga completa da energia que foi criada e armazenada no corpo por causa de tal situação, fazendo assim com que tal pessoa entre num estado de dissociação, de desintegração (parcial ou total, em maior ou em menor grau) dependendo de vários fatores, do ponto de vista corporal, psíquico e/ ou espiritual (faculdades estas que, por sua vez, como vimos interferem e se condicionam entre si), fazendo, desta forma, com que tal pessoa perca o controlo (em maior ou menor grau, direta ou indiretamente), dessas componentes e, conseqüentemente, de si mesma, algo que condicionará negativamente o resto do seu mundo interior, como também concomitantemente, a sua personalidade, identidade e,

⁴¹ «What is now taking place in the impala's body is similar to what occurs in your car if you floor the accelerator and stomp on the brake simultaneously. The difference between the inner racing of the nervous system (engine) and the outer immobility (brake) of the body creates a forceful turbulence inside the body similar to a tornado. This tornado of energy is the focal point out of which form the symptoms of traumatic stress.», (Ib., 64-65).

⁴² Embora não use esta nomenclatura e explicação, ver Van der Kolk (2014: 147-567-568). Ver também, Cannon (1953) e Fanselow e Lester (1988).

neste sentido, a forma de lidar com o exterior e a sua narrativa pessoal⁴³. Em suma, o trauma ocorre, portanto, quando tal pessoa se sente impotente e, assim, pensa que não dispõe de nenhuma opção viável (ou esgotou todas), nenhum recurso, para lidar, confrontar e controlar tal evento, a que lhe permita preservar e restabelecer o seu sentido de segurança e integridade (Ogden, Minton e Pain, 2006: 433).

Por isso, podemos afirmar que o trauma é uma vivência não-intencional, mais concretamente um fenómeno, *estado* ou processo psíquico sobreatual, proveniente inicialmente de uma vivência intencional (cognitiva e afetiva) que, num certo sentido, iniciou bem, mas não se concluiu correta e completamente, aprisionando, assim, a pessoa, nesse estado de desintegração e dissociação. Desta forma, devemos dizer que a pessoa «está» traumatizada e não que «é» traumatizada, pois o trauma não faz parte da essência da pessoa; mas sim é um estado no qual a pessoa se encontra, que pode terminar ou não⁴⁴. Contudo, o trauma pode não só ser vivido pela pessoa traumatizada

⁴³ Ver Levine (1997: 242-244) e Ogden, Minton e Pain (2006: 55-57, 181-182, 233-242 e 441). Neste sentido, Van der Kolk (2014: 182) afirma que «*Dissociation is the essence of trauma*». Etimologicamente falando, a palavra trauma provém da palavra grega *τραῦμα* (traúma), que se traduz como «ferida, lesão ou dano», que, por sua vez, provém de *tera*, raiz proto-indo-europeia, que significa «esfregar ou virar», com derivados que se referem ao «furar, ao perfurar e ao torcer», e «à fricção de grãos de cereais, a fim de remover as cascas e, neste sentido, à debulha». Inicialmente, o termo era usado na medicina, porém, em sentido estritamente físico, ou seja, para se referir às feridas ou lesões, às anomalias do corpo, produzidas por uma violência externa, em oposição às anomalias causadas pelo veneno, infeção ou maus hábitos. Só muito depois é que, por *empréstimo*, se começou a usar e a aplicar o conceito ao âmbito psíquico-mental. Assim, neste artigo, analisamos apenas o *trauma psíquico-mental*, que se distingue, portanto, do *trauma físico*, pelo facto de que este não pressupõe a «consciência» para que ocorra. Ou seja, tal lesão ou anomalia corporal, que está na base do trauma físico (como acontece quando temos repentinamente um acidente), não necessita da consciência para acontecer, ao contrário do que acontece com o trauma psico-mental, que, como vimos, parte de vivências intencionais. Contudo, o trauma físico pode originar um trauma psico-mental, quando, ao captarmos intelectualmente e ao sermos afetados profundamente pelo primeiro, somos conscientes que ele pode colocar em risco a nossa integridade, segurança e sobrevivência, e simultaneamente não ocorre a normal e necessária resposta afetiva e volitiva nem descarregamos a energia que foi previamente acumulada. De igual modo, em sentido inverso, um trauma psico-mental pode originar um trauma físico, como ocorre, por exemplo, nas várias doenças do sistema imunitário que podem surgir após uma pessoa ter ficado traumatizada psicologicamente. Contudo, pode ocorrer um trauma físico sem que ocorra necessariamente um trauma psico-mental e vice-versa.

⁴⁴ Apesar de alguns idiomas, tais como o francês, o inglês e o alemão, não pressuporem esta distinção, tal situação se vê mais claramente se compararmos os verbos *esse*, *ser*, *ser* e *essere*, com os verbos *stare*, *estar*, *estar* e *stare* (em latim, espanhol, português e italiano, respetivamente). O trauma está, portanto, «instalado» na pessoa (Marías, 1970: cap. XI), palavra que provém da palavra francesa *installer*, que, por sua vez, provém da palavra latina *installo*, que resulta da prefixação de «*in*» a «*stallum*», que, por empréstimo, provém da palavra franca *stall*, que também significa estável. Por isso, a pessoa que está traumatizada encontra-se num estado estável de dissociação, desintegração ou desunião, que tende a

como também ser o princípio ou condicionar várias vivências, tanto não-intencionais como intencionais, em maior ou menor número. Por exemplo, ao desintegrar a pessoa, o trauma pode condicionar ou modificar sucessivamente várias tendências, vários sentimentos físicos e psíquicos. De igual modo, podemos pensar, refletir e meditar sobre o trauma ou contemplá-lo, como também ele pode motivar várias das nossas respostas afetivas e volitivas, etc. (Van der Kolk, 2014; 23).

§ 5. Especificidades do trauma

Podemos, todavia, entrar com maior profundidade na realidade do trauma e, neste sentido, mencionar e analisar os seguintes pontos —que fazem sobretudo referência à *vítima* em si e ao *objeto* e ao *contexto* ou à *circunstância* do trauma— que, por sua vez, mostram tanto uma componente *objetiva* quanto *subjéctiva* com relação ao trauma. O primeiro ponto tem, portanto, a ver com o facto de que o trauma pode ser originado por pessoas humanas, animais irracionais ou por eventos naturais (como catástrofes naturais ou cataclismos). Ao mesmo tempo, tais entidades, de forma singular ou coletiva, podem traumatizar apenas uma pessoa, um grupo de pessoas ou inclusive a sociedade de forma geral, como se verifica nas guerras. Contudo, de uma forma geral, os traumas originados pelas pessoas humanas são piores (Conti, 2021: 107)⁴⁵, pois somente a pessoa humana é ontologicamente *livre e social* e, neste sentido, ao mesmo tempo, pode apreender intelectualmente os conceitos de bem e de mal. É, pois, nos traumas originados por pessoas humanas, em que nos focaremos mais concretamente.

Nesta linha, podemos traumatizar as pessoas humanas voluntaria ou involuntariamente, sendo pior, do ponto de vista ontológico, o *trauma voluntário*, pois aqui a pessoa age consciente e livremente, podendo assim este ato ser avaliado desde o ponto de vista moral. De igual modo, ontologicamente falando, os traumas originados voluntariamente pelo ódio tendem a ser piores, pois, não só o ódio é o pior desvalor (que se contrapõe ao amor, enquanto o valor mais elevado), como também o

perdurar por um determinado tempo, dependendo de alguns fatores. Desta forma, o trauma tende a persistir por um certo tempo ou para sempre, dependendo igualmente de vários fatores, internos e externos à pessoa com profundaremos.

⁴⁵ «*The major predator of humans has always been other humans*» (Perry e Winfrey, 2021: 513). Neste sentido, já Plauto dizia que «*Lupus est homō hominī, nōn homō quom quālis sit nōn nōvit*» (Asinaria, 495) e Hobbes que «*Homo homini lupus est*» (1983; 73).

ódio (motivando, de diferentes modos, a supressão, a anulação e a destruição do objeto odiado, de forma atual ou sobrealmente, ao contrário do que acontece no amor, que procura que a pessoa amada permaneça no «ser»), coloca tendencialmente mais em risco o nível de segurança e sobrevivência da vítima, afetando-a assim mais profundamente. Isto torna-se mais evidente se compararmos um trauma originado por uma traição conjugal, motivada pela concupiscência, com aquele originado igualmente por uma traição conjugal, porém, motivada pelo desejo ardente de fazer mal ao seu cônjuge. Ora, deste modo, sendo o ódio o desvalor supremo, são todavia piores os traumas voluntários motivados pelo ódio, porém, por parte das pessoas que mais nos são 'próximas' e que, portanto, mais nos deviam amar e/ou que mais amamos (sobretudo os nossos familiares, namorados e amigos), De facto, devido a esta maior proximidade, maior é o seu dever de benevolência (e portanto não de maldade), que, portanto, se devia manifestar primariamente na garantia e preservação dos bens objetivos mais essenciais, tais como a nossa proteção e a salvaguarda da nossa integridade e segurança⁴⁶. Isto verifica-se mais concretamente se, nas mesmas condições, compararmos o trauma originado pela violência física por parte de um familiar com aquele originado por um desconhecido.

Em seguida, menciona-se que o trauma não só faz referência ao *mundo interno* da pessoa, mas também ao *mundo externo* da pessoa⁴⁷. Ou seja, respetivamente, é verdade que o trauma acontece no interior da pessoa e, neste sentido, é vivido unicamente por ela (apesar de poder manifestar-se e ser externamente visível). Contudo, ele pressupõe igualmente um objeto concreto (do seu mundo interno ou externo)⁴⁸. Neste sentido, para uma pessoa se traumatizar, inicialmente, é necessário que ela seja de facto *consciente* de tal objeto ou acontecimento —seja da *injusta privação* de um bem objetivo ou do *recebimento* de um mal objetivo, que coloca em risco a sua integridade e segurança (Van der Kolk, 2014: 5). Caso contrário, sem tal consciência, a pessoa não pode estabelecer uma relação intelectual e significativa com tal realidade e, desta

⁴⁶ Ver, neste sentido, a virtude social da piedade (*pietas*) em Tomás de Aquino (*Summa theologiae*, II-II, q. 101), que também a podemos encontrar em Cícero (*De Inventione*, II, 53; 116), Aristóteles (*Ética a Nicómaco*, IX, 2, 1165a, 22-23) e Hildebrand (1974; 115-117).

⁴⁷ Já Ortega y Gasset (1914; 43) dizia «*yo soy yo y mi circunstancia*». São, portanto, duas realidades que não se podem separar.

⁴⁸ Ver Solomon e Siegel (2003: 124-128) e Damásio (1999).

forma, desencadear todo o processo, anteriormente descrito, que está na origem do trauma.

Nesta linha, pode-se afirmar que a pessoa humana é o único ser vivo que pode não só traumatizar como também ser traumatizado. Portanto, os outros seres vivos, mesmo que sejam dotados de um sistema nervoso, não podem ser traumatizados, pois carecem de mente⁴⁹. Contudo, aqui, é igualmente necessário afirmar que é preciso que a pessoa tenha desenvolvido um certo nível de conhecimento e consciência, particularmente moral, para que o trauma possa ocorrer. Por isso, em sentido estrito, o embrião e o bebé não podem ser traumatizados. Porém, isto não invalida que certas realidades não possam condicionar e impactar negativamente o seu bom desenvolvimento (físico, psíquico e mental), sobretudo nessas fases iniciais da vida (como por exemplo a falta de amor, a separação dos parentes, o descuido, a violência, etc.), tornando-as, assim, mais propensas para que, no futuro, sejam traumatizadas ou não possam integrar e superar com sucesso o seu trauma.

Sucessivamente, um outro ponto, que aqui se deve mencionar, consiste no facto de o trauma poder ser originado não só através de um único acontecimento, mas também como o resultado de vários fenómenos, ponto que ressalta particularmente a componente quantitativa do trauma. Inclusive quando estes objetos não são inicialmente, do ponto de vista ontológico, tão fortes e intensos para colocar em risco o sentido de integridade e de segurança da pessoa (tais como os casos de uma violação, de uma traição, de uma tentativa de homicídio, presenciar um parente ou amigo ou inclusive um desconhecido a ser torturado, etc.), como se pode verificar por exemplo nos pequenos comentários negativos, humilhações, provocações, desrespeitos, abusos físicos, psíquicos e morais, etc. Ao fim de um tempo, devido ao facto da vítima constantemente apreender e ser afetada por tais acontecimentos, sem que siga uma resposta afetiva e volitiva (e a conseqüente descarga de energia), a vítima pode atingir um certo nível de «saturação» e, desta forma, ficar traumatizada⁵⁰. Ou em contrapartida 'descarregar' tudo num só evento, como sucede nos ataques de ira que

⁴⁹ Por outro lado, os animais irracionais (que possuem apenas alma sensitiva) não se podem traumatizar, pois, ao carecerem das faculdades mentais («agindo» assim por instinto), acabam por isso por descarregar a energia psíquica acumulada após o evento ter passado, isto é, se nesse mesmo evento não acabam por morrer (Levine, 1997: cap.1). Embora não aborde o tema do trauma neste livro, para compreender como a os animais irracionais se comportam sob os seus instintos, ver Malo (1999: cap. IV, 1).

⁵⁰ Ver Conti (2021: 38, 108 e 115) e Walsh, *et al.* (2007).

aparentemente são motivados por um só evento, mas, na realidade, são originados por uma acumulação e repressão contínua da ira, levando assim as pessoas, se não conhecem o contexto, a considerá-la como uma reação desproporcional. Por este motivo, considera-se importante a respetiva distinção entre trauma com o «T» maiúsculo (que provém de um único evento) e o trauma com o «t» minúsculo (que provém de pequenos eventos negativos sucessivos ao longo do tempo) (Bessel van der Kolk, 2014: 21-22 e 67)⁵¹. De facto, metaforicamente falando, como se diz na gíria portuguesa: «água mole em pedra dura, tanto bate até que fura». Menciona-se aqui também que os traumas de «t» minúsculo podem fazer referência a uma única realidade (como as humilhações) ou simultaneamente a várias realidades, essencialmente distintas, no seu conjunto (como as humilhações, as provocações, as ameaças, os desrespeitos, etc.) (Maté, 2021: chap. 1)⁵². Por outro lado, neste sentido, quanto mais durar a experiência «traumática», excluindo o tipo de objeto ou acontecimento em si que a causa, maior é o impacto que vai causar na pessoa (Solomon e Siegel, 2003: 497). Uma coisa é uma pessoa ser vítima de violência física uma só vez, outra coisa é ela ser vítima de violência física durante 1 semana, 1 mês, 1 ano, etc., algo que pode traumatizá-la mais profundamente (Levine, 127).

Posteriormente, falando, todavia, da origem do trauma, é igualmente fundamental mencionar que, para uma pessoa se traumatizar, é necessário que ela interprete e considere uma determinada realidade como uma verdadeira e autêntica privação de um bem objetivo ou como um verdadeiro e autêntico mal objetivo, que simultaneamente coloca em risco a sua integridade e segurança (Perry e Winfrey, 2021: 342)⁵³. Por exemplo, durante uma guerra, se uma mãe entregar o seu filho a outras pessoas, a fim de salvá-lo, se o filho interpretar tal ato heroico da sua mãe como um

⁵¹ Com relação à distinção entre trauma «T» e trauma «t», também se pode usar, respetivamente, a nomenclatura trauma agudo ou trauma de *shock*/trauma de desenvolvimento, trauma cumulativo, trauma adormecido ou trauma latente (Solomon e Siegel, 2003: 21 e 802 e Levine, 1997: 46).

⁵² Ver também Solomon e Siegel (2003: 574-575), APA (2000) e Siegel (1995 e 1999). Com relação aos objetos ou acontecimentos que estão na base dos «t» traumas, a fim de evitar traumatizar-se, a pessoa pode adotar uma série de comportamentos, como se pode ver nas adições, nas más relações, nos atos de vandalismo, na despersonalização, etc. Contudo, tais comportamentos não deixam também de impactar negativamente a personalidade e a vida da pessoa (Le Breton, 2015).

⁵³ Etimologicamente falando, a palavra «crise» provém da grega *κρίσις* (*krísis*), que significa juízo, decisão ou determinação. Portanto, as nossas crises têm muito a ver com o tipo de interpretação que fazemos sobre a realidade. Neste sentido, alterando os nossos juízos, podemos igualmente dar sentido ou inclusive eliminar uma determinada crise.

autêntico mal objetivo, que condiciona a sua integridade e segurança, este pode traumatizar-se. Neste sentido, se uma determinada pessoa interpretar e considerar que uma determinada realidade não é uma verdadeira e autêntica privação de um bem objetivo ou um verdadeiro e autêntico mal objetivo, que colocam simultaneamente em risco a sua integridade e segurança (mesmo que de facto o sejam), a pessoa não se traumatizará. Ora, isto quer também dizer que o grau de traumatismo pode diminuir ou inclusive findar se a pessoa traumatizada considerar agora que de facto não foi privada de um bem objetivo ou recebeu um mal objetivo, ou que tal objeto não se trata realmente de um bem ou mal objetivo que coloca em risco a sua segurança. Portanto, voltando ao raciocínio, no que diz respeito, mais concretamente, aos fatores integridade e segurança, é necessário que a pessoa se considere impotente, de uma forma ou de outra, para gerir, controlar ou fazer frente à realidade (seja «lutando», «fugindo», «aceitando-a» ou «abraçando-a»), a fim de salvaguardar e restabelecer essa sua integridade e segurança (Solomon e Siegel, 2003: 783). Neste sentido, por exemplo, se uma pessoa se deparar com uma realidade que coloque em risco a sua integridade e segurança, ela pode não se traumatizar se interpretar que tem controlo sobre ela ou que readquiriu tal controlo ou o terá no futuro, por exemplo, se ela encontrou um modo de lidar e resolver a situação.

Ao mesmo tempo, tendo em consideração o ponto precedente, pode-se igualmente mencionar que para uma pessoa se traumatizar é igualmente necessário que ela interprete e considere que de facto foi «injustamente» privada de bem objetivo ou vítima de um mal objetivo (de forma atual ou sobreal), que coloca simultaneamente em risco a sua integridade e segurança. Neste sentido, em contrapartida, se uma pessoa considerar que tal privação ou mal é justa e meritória, ela pode não se traumatizar. Por exemplo, se uma pessoa for presa por ter cometido um crime e se ela considerar que tal decisão é justa, ela pode não se traumatizar. Em contrapartida, se ela considerar que tal decisão é injusta, mesmo que tenha cometido um determinado crime, ela pode ficar traumatizada. Neste sentido, aqui também é necessário falar de proporcionalidade. Ou seja, se uma determinada pessoa considerar que tal privação ou mal é justo e proporcional, ela não se traumatizará. Contudo, em contrapartida, se ela considerar que tal privação ou mal é justo, mas desproporcional, ela pode se traumatizar. Por exemplo, se um pai, como castigo, jamais permite que o seu filho fale

com os seus amigos, por ele o ter desrespeitado uma vez, se o filho considerar proporcional tal castigo, não se traumatizará. Contudo, se ele considerar desproporcional tal castigo, ele pode se traumatizar.

Nesta linha, deve-se também mencionar que o nível do trauma pode diminuir ou terminar, ou inclusive uma pessoa pode de facto não se traumatizar, se ela for consciente de que adveio ou advirá posteriormente, quantitativa e qualitativamente, um bem objetivo idêntico ou superior, ou um mal objetivo inferior face à realidade que anteriormente ela viveu, respetivamente (Conti, 2021: 85). Por exemplo, uma pessoa pode diminuir o nível do seu trauma, ou inclusive não se traumatizar se, ao ter sido torturada fisicamente, for consciente de que conseguiu, com tal padecimento, salvar a vida da sua mulher, que tanto ama.

Todavia, com relação ao trauma, podemos afirmar que as pessoas não se traumatizam pelos mesmos objetos, nem dos mesmos modos, bem como a sua vivência do trauma é única, pessoal e irrepitível, etc. Profundemos. As pessoas não se traumatizam pelos mesmos objetos, pois, de facto, existem pessoas que não se traumatizam diante de um acidente, uma guerra ou um divórcio, ao contrário de outras (Conti, 31)⁵⁴. Contudo, do ponto de vista ontológico, isto não nega que não haja objetos que, por sua natureza, tendem a traumatizar mais uma pessoa, em comparação com outros. Por exemplo, a violação, a tortura, a perseguição, etc., por sua natureza, tendem a traumatizar mais facilmente uma pessoa do que que uma falta de respeito, uma humilhação, etc., pois, relacionam-se, de forma mais direta e essencial, com os bens objetivos mais elementares e fundamentais, necessários para a nossa autorrealização, ou seja, o nosso sentido de integridade e de segurança. Para além da natureza do acontecimento, deve-se aqui também ter em consideração a forma de como tal acontecimento ocorre, ou seja, se tal acontecimento sucede de forma inevitável, imprevisível, intensa e rapidamente, etc., agindo, assim, como um «relâmpago fulminante», analogicamente falando, ou pelo contrário se a pessoa já esperava e estava prevenida e mentalizada para tal ocorrência, e se também tal fenómeno ocorreu de forma gradual e lentamente. De facto, os primeiros tendem a traumatizar mais fácil e profundamente do que os segundos, devido a essa

⁵⁴ Ver também Cyrulnik (2004: 298-301), Van der Kolk (1985: 365-370 e 2014; 44-45) e Seal *et al.* (2007: 476-482).

imprevisibilidade e rapidez com que ocorrem, pois dificultam ou impedem que a pessoa possa calma e prudentemente se precaver face a tal acontecimento, diminuindo assim a sua margem de preparação e de controlo. Neste sentido, deve-se também ter em consideração se tal situação ocorre de forma «aberta» ou subtil. De facto, quando uma pessoa é vítima da maldade de uma outra de forma subtil tende a traumatizar-se mais rápida e profundamente do que se tal maldade ocorre de forma «aberta», pois, na primeira situação, ocorrendo subtilmente, impede muitas vezes que a pessoa possa recorrer e receber ajuda externa, como acontece na maldade promovida por um *covert* narcisista, que de forma subtil promove a sua maldade (Durvāsulā, 2024).

Afirma-se também que uma pessoa pode ficar mais traumatizada face a determinadas realidades do que diante de outras. Por exemplo, uma pessoa pode (ou não) ficar mais traumatizada diante de uma guerra do que diante de uma traição conjugal. Ao mesmo tempo, diante da mesma realidade, os níveis de traumatismo e a sua vivência podem variar de pessoa para pessoa (Van der Kolk, 2014: 184-185 e 194). Por exemplo, duas pessoas (ao serem torturadas, sob as mesmas condições) podem ambas ficar traumatizadas. No entanto, elas podem apresentar níveis de traumatismo qualitativamente diferentes e, simultaneamente, viver essa mesma realidade de diferentes formas (Perry e Winfrey, 2021: 211-216). Por isso, apesar de ontologicamente existirem realidades que traumatizam mais profundamente uma pessoa, não se pode dizer, de forma alguma, tendo em consideração este raciocínio, que a pessoa fica mais gravemente traumatizada diante dessas realidades e que, portanto, nessas situações, o seu trauma é pior, em comparação com traumas que provêm de outras realidades, não tão graves do ponto de vista ontológico. Cada trauma tem, pois, as suas especificidades e particularidades. Finalmente, neste ponto, menciona-se também que as manifestações e expressões do trauma podem variar de pessoa para pessoa. Porém, tais sintomas variam proporcionalmente de acordo com o nível e grau de traumatismo da pessoa. Ou seja, quanto mais uma pessoa ficar traumatizada, geralmente mais intensos são os seus sintomas (247-248).

Falando do trauma, deve-se também mencionar que o tempo para uma pessoa se traumatizar pode variar. Por exemplo, imaginemos que uma pessoa é violentamente roubada. Ora, essa pessoa pode-se traumatizar logo após o evento ter ocorrido, ou após ter passado um x tempo. Isto depende não só de pessoa para pessoa, mas também

faz referência e pressupõe o contexto e o objeto que está na base do trauma. Neste sentido, pode-se igualmente afirmar que os efeitos do trauma podem se manifestar logo após o evento traumático ou passado x tempo, inclusive meses e anos (Levine, 1997: 118-119 e 558-559). Usando o mesmo exemplo precedente, a pessoa vítima de roubo violento pode manifestar os sintomas do seu trauma logo após o evento ou passado x tempo. Portanto, o facto de uma pessoa ter sido traumatizada não quer dizer que os seus sintomas se manifestem logo após o evento. Neste sentido, falando de sintomas, pode-se igualmente mencionar que tais sintomas podem ser evidentes ao mundo exterior ou inclusive permanecer escondidos e latentes (inclusive por um longo período ou para sempre). Isto verifica-se, por exemplo, nas doenças do sistema imunitário, originadas por um evento traumático não integrado e superado, que podem permanecer ocultas durante algum tempo (ou inclusive para sempre) e revelar-se passado algum tempo.

Em consonância com o ponto anterior, destaca-se igualmente que a integração e a superação do trauma podem ocorrer logo após o evento traumático ou após passado algum tempo, inclusive passado bastante tempo. Desta forma, deve-se também mencionar que infelizmente a superação do trauma pode inclusive não acontecer, mesmo que a pessoa seja consciente de tal, devido a vários fatores internos e externos à pessoa, fazendo, assim, com que a pessoa tenha de conviver com ele durante toda a sua vida. Contudo, o ser consciente do trauma pode permitir à pessoa gerir melhor a sua vida. Portanto, nesta linha, um outro ponto que se deve ter igualmente em consideração reside no facto de, após ter sido traumatizada, uma pessoa poder ser consciente ou inconsciente do seu trauma (Van der Kolk, 2014: 390)⁵⁵. Contudo, pode-se ser consciente de um trauma e, ao mesmo tempo, não só adular aquilo que realmente aconteceu, como inclusive chegar ao ponto de negá-lo, sobretudo, quando se trata de traumas mais profundos, a fim de sobretudo a vítima evitar sofrer de uma forma mais profunda (476-477). Assim, de uma forma geral, os traumas vividos durante a infância ou durante a adolescência tendem a ser mais inconscientes. De igual modo, uma pessoa tende mais facilmente a se traumatizar nessas fases da sua vida do

⁵⁵ «That means there are countless millions of adults carrying that hurt through their lives, their jobs, their relationships, and then passing it on to their children. And those adults may not even realize what happened to them [...]. Not only do they not realize what happened, but their partners, doctors, and work colleagues don't, either» (Perry e Winfrey, 2021: 253).

que nas fases mais avançadas, sobretudo devido à falta de experiência, maturidade (física, psíquica e mental) e ao estado de maior dependência e vulnerabilidade em que a pessoa se encontra. Assim, também de uma forma geral, os traumas vividos numa idade mais avançada, sobretudo devido ao grau de maturidade (física, psíquica e espiritual) já adquirido pela pessoa, no seu conjunto, podem mais facilmente ser integrados e superados na pessoa (414-415 e 900-901)⁵⁶. Ao mesmo tempo, geralmente, os traumas inconscientes são qualitativamente piores do que os traumas conscientes, pois, se a pessoa é consciente do seu trauma, pode não só diminuir os seus efeitos negativos, mas também controlá-lo, integrá-lo e superá-lo de uma forma melhor. De facto, o simples facto de ser consciente do trauma permite-nos retirar-lhe um certo poder e força, ou seja, enfraquecer os seus efeitos. Contudo, passado algum tempo, os traumas inconscientes podem «vir à superfície», permitindo-nos então posteriormente sermos conscientes deles (505-506).

Um outro ponto, igualmente importante, consiste no facto de que uma pessoa pode apresentar um ou simultaneamente vários traumas (80). Por exemplo, uma pessoa pode se traumatizar durante a infância, não só ao ser vítima de *bullying* na escola, mas também se é simultaneamente vítima de violência doméstica. Tais traumas podem conjuntamente ser vividos e manifestados de forma diferente, bem como, na sua totalidade, condicionar a pessoa de uma forma qualitativamente diferente, no caso de ela apresentar apenas um trauma. Ao mesmo tempo, essa criança pode novamente se (re) traumatizar se, posteriormente, ela for perseguida por um adulto. Assim, este trauma une-se aos anteriores. E, no caso de os anteriores não terem ainda sido integrados e superados, podem colocar essa criança num estado qualitativamente pior, face ao seu estado anterior. O mesmo se diga se um novo trauma ocorrer numa fase posterior, mais concretamente na vida adulta (389). Neste sentido, se uma pessoa tiver superado com sucesso os seus traumas precedentes, isto não a torna imune a novos traumas⁵⁷. Contudo, comumente, ela está em melhores condições para viver e superar os sucessivos e também para socorrer e ajudar as pessoas que possam vir a ser

⁵⁶ Ver também Solomon e Siegel (2003: 57-58) e Perry e Winfrey (2021: 226-230).

⁵⁷ «Dans la condition humaine, aucun effet n'est définitif : on peut « attraper » une grippe, s'immuniser contre le virus et, l'année suivante, être à nouveau malade. On peut faire fortune et se retrouver ruiné. On peut progresser en psychanalyse et quelques années plus tard retourner sur le divan pour affronter un autre problème» (Cyrułnik, 2004: 138-139).

traumatizadas, devido à experiência que ela previamente adquiriu, que, de certa forma, a pode tornar mais resiliente. Em contrapartida, geralmente, quando uma pessoa está, todavia, traumatizada, existem mais possibilidades tanto para se traumatizar novamente como também para traumatizar os outros no futuro (Felitti, *et al.*, 1998: 245-58)⁵⁸. Por exemplo, uma pessoa, vítima de violência doméstica, pode não só se traumatizar por esse acontecimento, mas também (devido a este período de debilidade e vulnerabilidade em que se encontra) se traumatizar posteriormente se ela for desprezada pela sociedade ou, inclusive, se a sociedade injustamente reverter os papéis, ou seja, se considerá-la como o malfeitor e, em contrapartida, converter o verdadeiro malfeitor numa vítima, processo conhecido como DARVO⁵⁹. Este fenómeno torna-se pior se a sociedade o fizer maquiavelicamente, a fim de satisfazer os seus interesses.

Menciona-se aqui também que o trauma pode condicionar negativamente uma ou todas as componentes da pessoa humana, nomeadamente o seu corpo, a sua psique e as suas faculdades mentais (ou seja, o intelecto, a vontade e a afetividade espiritual) (Van der Kolk, 2014: 69, 145-146; 235-236)⁶⁰. Por sua vez, mesmo que o trauma não interfira inicial e diretamente numa destas entidades, devido à unidade mente e corpo, elas acabam por se condicionar uma às outras, podendo remeter a vítima para um estado, todavia, pior. Portanto, neste sentido, podemos então afirmar que o trauma não é uma doença; antes, pelo contrário, como vimos, é um processo natural, porém, que não terminou bem, ou melhor, não concluiu com sucesso o processo normal, pois ficou bloqueado numa determinada fase. Por isso, ele pode ser integrado e superado. Contudo, o trauma pode estar na base de muitas doenças, tanto psicossomáticas como mentais, que podem aparecer logo após o trauma ou, sucessivamente, ao longo do tempo, podendo estas manifestar-se de forma estável, instável ou alternada (32-33, 57-58, 69, 125 e 174)⁶¹.

O trauma pode igualmente condicionar negativamente não só os sentidos externos (tato, olfato, paladar, audição e visão) como também os sentidos internos

⁵⁸ Ver também Finkelhor, Ormrod e Turner (2007: 479-502), Conti (2021: 97-98 e 194) e Solomon e Siegel (2003: 19 e 321-322).

⁵⁹ Acrónimo de «*deny, attack, and reverse victim & offender*»: ver Syal (2022), Freyd (1997) e Harsey (2017).

⁶⁰ Ver também Bluhm, *et al.* (2009; 187) e Bakal (2001).

⁶¹ «*Trauma Is Not a Disease But a Dis-Ease*» (Levine, 1997: 103).

(nomeadamente a memória e imaginação) da pessoa traumatizada, que por sua vez podem interferir nas suas outras faculdades, nomeadamente as mentais⁶². Podemos todavia dar um passo em frente e afirmar que o trauma não só condiciona negativamente o mundo interno da pessoa, mas também o seu mundo externo, sobretudo o tipo e a qualidade das relações que a pessoa traumatizada pode estabelecer com os outros (e vice-versa) (Perry e Winfrey, 2021; 287-291). Deste modo, tendo em consideração este ponto e sobretudo o facto de a pessoa humana ser naturalmente um ser social (pois precisa dos outros para se autorrealizar), que, por sua vez, impacta e condiciona (positiva/negativamente) o bem comum e a harmonia social, e vice-versa, podemos finalmente dizer que a questão do trauma (e a sua superação) faz referência tanto à pessoa traumatizada como à sociedade, de forma geral. Portanto, a sociedade, nas suas diferentes vertentes, deve auxiliar, de diferentes formas, a vítima (bem como tomar medidas para com o malfeitor, a fim de evitar que ele continue a fazer o mal) com o intuito de se preservar o bem comum e a harmonia social. Por outro lado, devido à nossa natureza e à nossa condição metafísica, todas as pessoas humanas (certamente umas mais do que outras) podem vir a ser traumatizadas⁶³. Ninguém está livre (mesmo as mais dotadas de um ponto de vista corporal, psíquico e mental), de hoje para amanhã, de deparar-se com algo que possa colocar em risco, atual ou sobreatualmente, a sua integridade e segurança, seja uma guerra, uma calamidade, uma epidemia, um ato de violência física ou psíquica, uma traição, um despedimento, o *mobbing*, uma calúnia, etc. (Levine, 1997; 98-99 e 110). Por todos estes motivos, todos nós devemos socorrer e auxiliar virtuosamente as pessoas vítimas de trauma⁶⁴. Portanto, o trauma pode nos separar, mas também, em contrapartida, nos unir (Conti, 2021: 120). É, pois, uma responsabilidade de todo o ser humano. Ao mesmo tempo, tal atitude não só é importante para a vítima, pois pode ajudá-la a superar melhor o seu

⁶² Ver também Van der Kolk (2006), Van der Kolk e Fisler (1995), Siegel (1995) e Ogden, Minton e Pain (2009: 165-170, 928-929). Ver McGaugh e Hertz (1972), Cahill e McGaugh (1998: 294-99), Cyrulnik (2004: 201-202), Solomon e Siegel, (2003: 21, 74, 82, 104, 107-108 e 787-788), Levine (1997: 480-493), Van der Kolk (1989), Erikson (1963), Davanloo (1987) e Goleman (1995: chap. 13).

⁶³ «Nonetheless, everyone has his or her breaking point, and even the best-prepared person may become overwhelmed by the magnitude of the challenge.» (Van der Kolk, 2014: 568). Por isso, estamos de acordo quando se afirma que o trauma é uma epidemia, escondida e camuflada (Conti, 2021).

⁶⁴ «We must do this for ourselves, for our families, and for the society at large. In acknowledging our need for connection with one another, we must enlist the support of our communities in this recovery process» (Levine, 1997: 150-151).

trauma, como também é importante para a sociedade, pois pode permitir que o ciclo de violência termine, e em contrapartida, crie-se uma sociedade mais harmónica que preserve e garanta o bem dos seus indivíduos e das gerações sucessivas⁶⁵.

§ 6. Antes e durante o trauma

Existem vários fatores, internos e externos, com relação à pessoa, que podem condicionar ao longo da sua vida, tanto quantitativa como qualitativamente, o seu bom desenvolvimento e maturação físico-psíquico-mental e, assim, a sua personalidade. Ora estes mesmos fatores acabam também por condicionar a sua resiliência face à vivência de eventos traumáticos e à forma como ela os supera. Contudo, por mais que se desenvolvam tais fatores, isto não «imuniza» completamente a pessoa, evitando assim completamente que ela jamais fique traumatizada. Porém, diminui (inclusive drasticamente) tais possibilidades⁶⁶. Talvez as etapas mais importantes e decisivas sejam aquelas que vão desde a conceção da pessoa humana até aos seus primeiros anos de vida. Não só pelo facto de esta fase servir de fundamento para sucessivas, ou seja, pelo facto da pessoa estar na fase mais crucial e rápida no que diz respeito ao desenvolvimento das suas faculdades corporais, psíquicas e mentais, impactando assim a sua vida posteriormente, mas também pelo facto de nesse período ser totalmente dependente de outras pessoas, algo que, geralmente, tende a diminuir ao longo que a pessoa vai crescendo, amadurecendo e envelhecendo (Van der Kolk, 2014: 413). Assim, apesar de já existirem vários trabalhos científicos que identificam, descrevem e analisam vários desses fatores de resiliência, gostaria de destacar os seguintes que considero serem os mais importantes, onde todos em conjunto desempenham um papel importante e portanto não se excluem⁶⁷: ter nascido e possuir uma boa estrutura familiar; viver num país seguro; possuir suficientes recursos económicos; não estar exposto a qualquer forma de violência; possuir bons amigos; estar envolvido e comprometido em várias atividades sociais; possuir e apostar numa

⁶⁵ «The effect of healing one person can have a profound influence on family, local community, and society.» (Solomon e Siegel, 2003: 615).

⁶⁶ «Il faut distinguer le traumatisme aigu et le traumatisme chronique» (Delage, 2001: 109).

⁶⁷ Ver neste sentido: Van der Kolk (2014: chap. 3), Ogden, Minton e Pain (2009: chap. 3), Siegel (2004), Siegel e Hartzell (2011), Siegel e Bryson (2020), Levine (1997; 128-135) e Bowlby (1951: chap. 2).

boa educação e formação; ter relações virtuosas; sentir-se amado e socialmente aceite, querido e reconhecido; possuir suporte familiar e social face a situações mais difíceis da sua vida; possuir acompanhamento e mentoria ao longo da sua vida; sentir-se realizado pessoalmente; ter um estilo de vida saudável e equilibrado em todos os sentidos; ter saúde; exercer uma profissão que a pessoa goste e sobretudo não sentir-se abandonado, inseguro e desprotegido.

Vimos que, quando uma pessoa fica traumatizada, entra num estado de dissociação, desintegração, divisão e desunião, perdendo assim o equilíbrio e a homeostasia prévia, o que acaba por condicionar igualmente a sua personalidade e narrativa pessoal (Ricoeur, 1983-1985)⁶⁸. Ora, este estado de dissociação, que se manifesta diferentemente de pessoa para pessoa, dependendo de uma série de fatores internos e externos, com relação a ela, pode condicionar negativamente a sua correta participação no mundo dos valores/desvalores e, desta forma, a sua autorrealização enquanto pessoa (como também a de outras pessoas)⁶⁹. Portanto, considerando este ponto, podemos dizer que o trauma, todavia não integrado, pode fazer com que a pessoa se torne pior, mesmo que aparentemente não pareça (pelo contrário)⁷⁰. Contudo, apesar deste fenómeno de despersonalização, a pessoa traumatizada jamais perde o valor ontológico da sua dignidade⁷¹. Ou seja, ao longo da sua vida, a pessoa humana pode perder ou ganhar valores estéticos, intelectuais, técnicos, morais, etc. Contudo, o valor ontológico da dignidade da pessoa humana jamais pode ser diminuído, violado ou cancelado por algo ou por alguém, independentemente do que lhe aconteça ou daquilo que faça⁷². Independentemente, se comete os priores crimes⁷³.

Neste sentido, sobretudo se ela não é consciente da sua situação, a fim de poder lidar, regular, controlar, silenciar e relacionar-se com este estado de desintegração e,

⁶⁸ «Dissociation represents 'a last resort defensive strategy' [...], 'detachment from an unbearable situation', 'the escape when there is no escape'» (Solomon e Siegel, 2003: 368).

⁶⁹ «It should be emphasized that structural dissociation of the personality is a theoretical construct that conceptualizes traumatic dissociation along the lines of action systems theory as an adaptive, neurobiologically organized response to trauma» (Ogden, Minton e Pain, 2006: 588).

⁷⁰ Ver neste sentido o filme *Fearless* (1993).

⁷¹ «This ontological value of man admits of no development, of no increase or decrease in the man who possess it» (Crosby, 1970: 254).

⁷² Idea idéntica se encuentra en Tomás de Aquino: «*res naturalis non deficit ab esse quod sibi competit secundum suam formam, potest autem deficere ab aliquibus accidentalibus vel consequentibus; sicut homo ab hoc quod est habere duos pedes, non autem ab hoc quod est esse hominem*» (*Summa theologiae*, I, q. 17, a. 3).

⁷³ Ver Malo (2019: 123, 155 e 170) e Jankélévitch (2011: 140-143).

assim, restabelecer a harmonia perdida, a pessoa traumatizada pode (voluntária ou involuntariamente) fazer mal a si ou aos outros (ou inclusive ambas as situações) (Conti, 2021: 97 e 120-121)⁷⁴. Isto verifica-se, por exemplo, respetivamente, não só no recurso às adições⁷⁵, inclusive, a pessoa pode chegar ao ponto de se suicidar, como também na forma como a pessoa se relaciona com o mundo circundante, como se pode verificar, por exemplo, nos atos de vandalismo, de risco e de destruição, colocando, assim, em risco a ordem social. Nesta linha, o trauma também pode trazer consequências negativas para o tipo e a qualidade das suas relações interpessoais. Por exemplo, quando se está traumatizada, a pessoa pode isolar-se (sobretudo quando não é compreendida e ajudada), ou inclusive, devido a essa desregulação e desintegração que vive, ser ignorada, rejeitada, excluída ou isolada pelas outras pessoas (inclusive, não só devido à ignorância, mas também à maldade das pessoas, pode ser vítima de mais violência) (Conti, 2021: 119 e 130). Em sentido inverso, o trauma pode igualmente fazer com que a pessoa traumatizada, muitas vezes involuntariamente, se torne antissocial ou crie más relações com os demais, em vários contextos (ou inclusive entre em relações perigosas) (Van der Kolk, 2014: 61)⁷⁶. Neste sentido, pode-se entrar num círculo vicioso, fazendo, assim, com que tais pessoas se afastem ainda mais da vítima (ou usem de violência), colocando-a num estado pior (Solomon e Siegel, 2003: 617). Inclusive a pessoa traumatizada pode (voluntária ou involuntariamente) traumatizar

⁷⁴ Ver também Van der Kolk (2014: 44, 239-240, 938-941 e 1159-1161). Ver nesta linha o filme *Joker* (2019). «*Since there is no internal, stable, secure attachment, the patient has to rely on external sources for stability. [...] Therefore, the compulsive behavior compensates for the missing capacity to support and soothe oneself in the face of adversity*» (Siegel, 814). Inclusive, tais situações podem ocorrer mesmo quando uma pessoa não está ainda traumatizada, a fim de evitar traumatizar-se. É, pois, uma atitude que a pessoa adota a fim de lidar com uma determinada situação e, assim, evitar traumatizar-se. Contudo, tais comportamentos não deixam também de impactar negativamente a personalidade e a vida da pessoa.

⁷⁵ Define-se, portanto, a adição como todo o comportamento compulsivo que, neste caso, a pessoa adota a fim de «integrar» o seu trauma, porém, que traz, sucessivamente, consequências negativas para a pessoa, a curto e a longo prazo. Neste sentido, convém distinguir entre «A» adições e «a» adições. O que distingue uma da outra é o seu evidente e direto grau de consequências negativas. Desta forma, fazem parte das «A» adições a droga, o álcool, o tabaco, as mutilações, etc. Em contrapartida, fazem parte do «a» adições, o trabalho, o shopping, o jogo, o sexo, a Internet, a pornografia, etc.

⁷⁶ Como mencionámos, etimologicamente falando, a palavra trauma significa ferida. Ora, a palavra inglesa «*scar*» significa cicatriz, que é a raiz das palavras «*scary*» (que significa assustador) e «*scared*» (que significa assustado). Neste sentido, uma pessoa ferida tende, de diferentes formas, a assustar as outras. Ou pior ainda, como se diz em inglês também: «*Hurt people hurt other people*».

outras pessoas, perpetuando, assim, o trauma e as suas consequências entre as várias gerações (Conti, 2021: 48, 97-98 e 168)⁷⁷.

§ 7. Depois da superação do trauma

A superação do trauma é um processo que depende e varia de pessoa para pessoa, dependendo igualmente de vários fatores internos e externos. Ao mesmo tempo, não é um processo linear. Pelo contrário, pode conhecer altos e baixos, avanços e retrocessos. Ora, quando uma pessoa supera o seu trauma, podem acontecer vários fenómenos no seu mundo interior e exterior. Basicamente, sucede o processo inverso daquele que foi apresentado precedentemente. Assim, no que diz respeito ao mundo interior, mais concretamente ao corpo, no caso de o trauma ter contribuído na origem de algumas doenças, a pessoa pode readquirir parcial ou totalmente a saúde perdida anteriormente. Com relação às vivências não-intencionais, o trauma superado também permite a regulação e estabilização daquelas tendências que puderam ter sido condicionadas negativamente pelo trauma. O mesmo pode acontecer com os seus sentimentos físicos e psíquicos. Já com relação às vivências intencionais acontece algo idêntico. Ou seja, a pessoa pode melhorar qualitativamente tanto os seus atos cognitivos como o seu ser afetado e as suas respostas afetivas ou volitivas. Por sua vez, o estado dos sentidos externos também pode melhorar significativamente, permitindo, assim, que a pessoa possa, através deles, colher melhor os dados sensíveis do mundo externo. Este raciocínio também se pode aplicar aos sentidos internos. Ou seja, por exemplo, a pessoa não só pode readquirir o bom estado da sua memória, como igualmente desenvolver a sua criatividade e perspetivar e projetar a sua vida de uma forma mais realista, etc.

Sucessivamente, um outro fenómeno que pode acontecer é aquele da pessoa poder não só modificar o seu temperamento, que apresentava durante o trauma, como também readquirir a sua personalidade. Inclusive, a pessoa pode agora desenvolver e apresentar uma personalidade qualitativamente superior com relação àquela que tinha antes do trauma, processo que pode até mesmo começar durante o período de

⁷⁷ Ver também Van der Kolk (2014: 22-23) e Solomon e Siegel (2003: 283-284, 614 e 618). «*In such a situation, identification with the aggressor seemed to be the resultant patterning*» (Herzog, 2001: 90).

superação e integração do trauma. Desta forma, pelo processo pelo qual passou, a pessoa pode agora conhecer-se melhor como também readquirir ou redescobrir o seu sentido de vida, fenómeno que pode igualmente começar durante o período de superação e integração do trauma.

Já com relação ao mundo exterior da pessoa humana, pode-se verificar um processo semelhante. Neste sentido, após a superação do trauma, as adições das quais a pessoa se serviu para regular e controlar o seu trauma podem diminuir de frequência ou inclusive terminar, fenómeno que inclusive pode começar quando a pessoa está na fase de recuperação e integração do seu trauma. Por sua vez, a qualidade dos seus relacionamentos, sobretudo com a família, os amigos, os colegas de trabalho e a comunidade local, melhora significativamente, fenómeno que pode igualmente iniciar quando a pessoa todavia está na fase de recuperação e integração do seu trauma, etc.

Vimos que todo o processo de integração e de superação do trauma não é fácil. Contudo, independentemente de tudo isto, a sua superação pode trazer vários bens objetivos, não só à pessoa que esteve traumatizada, como também a toda a sociedade⁷⁸. Entre vários, vejamos alguns que considero serem os mais importantes. O trauma pode conferir à pessoa um maior grau de conhecimento não só da condição metafísica, como também de si mesma (Perry e Winfrey, 2021: 659)⁷⁹. Neste sentido, a pessoa que superou eficazmente o seu trauma (ou está em vias de) está agora em melhores condições não só de realizar a sua vocação primária de participar corretamente no mundo dos valores/desvalores, mas também de redescobrir uma nova vocação secundária e, assim, construir um mundo melhor (Levine, 1997: 50-51). Então, ela pode não só dar um sentido à sua vida qualitativamente mais profundo, realista e autêntico, como também adquirir um grau de liberdade e de felicidade verdadeiras qualitativamente superiores. Por exemplo, depois da superação, devido ao conhecimento que adquiriu com essa experiência, ela pode agora ativamente, de diferentes modos, informar e alertar para as consequências negativas do trauma, não

⁷⁸ «In the Greek myth, blood from Medusa's slain body was taken in two vials; one vial had the power to kill, while the other had the power to resurrect. If we let it, trauma has the power to rob our lives of vitality and destroy it. However, we can also use it for powerful self-renewal and transformation» (Levine, 1997: 444).

⁷⁹ «Even the helpless victim of a hopeless situation, facing a fate he cannot change, may rise above himself, may grow beyond himself, and by so doing, change himself. He may turn a personal tragedy into a triumph» (Frankl, 2006: 112).

só para a vítima, mas também para toda a sociedade⁸⁰. Nesta linha, pode assim também criar meios que têm como finalidade a prevenção do trauma, como também de que forma se deve auxiliar a vítima e promover igualmente a reinserção do malfeitor na sociedade (Solomon e Siegel, 2003; 621-622). Sucessivamente, nesta linha, a pessoa pode também, com tal experiência, não só promover os autênticos valores na sociedade como também retificar a sua hierarquia. Ela pode do mesmo modo auxiliar, de diferentes formas, as pessoas que já estão traumatizadas ou que podem vir a ser traumatizadas⁸¹, etc.

§ 8. Integração do trauma

O trauma pode trazer consequências negativas tanto para a vítima como para a sociedade. Portanto, deve-se prevenir que ele ocorra. Contudo, se uma pessoa ficar traumatizada, independentemente de se tê-lo prevenido (ou não), a vítima, com o auxílio da sociedade, deve procurar integrar e superar eficazmente o seu trauma, a fim de poder autorrealizar-se como pessoa e ajudar os outros neste processo (Ogden, Minton e Pain, 2006: 248-251)⁸². Portanto, «o objetivo do tratamento bem-sucedido daqueles que sofreram traumas nas suas relações é recriar uma narrativa na qual a pessoa não é uma vítima, mas sim a autora de uma nova narrativa, na qual ela controla os acontecimentos da sua vida» (Solomon e Siegel, 2003: 929). E quanto mais cedo, melhor, a fim de evitar que ele enraíze na pessoa e assim as suas consequências

⁸⁰ «Trauma is a fact of life. It does not, however, have to be a life sentence. Not only can trauma be healed, but with appropriate guidance and support, it can be transformative. Trauma has the potential to be one of the most significant forces for psychological, social, and spiritual awakening and evolution. How we handle trauma (as individuals, communities, and societies) greatly influences the quality of our lives. It ultimately affects how or even whether we will survive as a species» (Levine, 1997: 28-29).

⁸¹ Tal como Unamuno afirma (2011), aqueles que têm um amor ardente pelo próximo são aqueles que descobriram a sua miséria interior. Ao descobrirem a sua miséria interior, conseguem também ver a miséria interior que existe nos outros. Ao verem esta miséria interior também nos outros, sentem compaixão e começam a amá-los.

⁸² «Integration is a central self-organizing mechanism that links these many disparate aspects of internal and interpersonal processes. Integration is defined as the functional coupling of distinct and differentiated elements into a coherent process or functional whole [...]. Integration can be defined as the functional clustering of independent subcomponents into a cohesive whole at a given moment in time» (Solomon, 2003: 140 e 145). «Integration is at the heart of well-being. Integration is the linking of differentiated elements into a functional whole. With an integrated system, our lives become flexible, adaptive, coherent, energized, and stable. Without this integration, the flow of our minds moves toward rigidity or chaos» (Ogden, Minton e Pain, 2006: 29-30).

negativas, tanto para a vítima como para a sociedade (Levine, 1997: 285; tb. Van der Hart *et al.*, 1993). Ora, para superar o trauma, a vítima deve então «trabalhar» tanto no seu mundo interior quanto no exterior. Para tal, ela pode fazê-lo individualmente ou coletivamente, ou seja, recorrendo à sociedade (Solomon e Siegel, 2003: 140-147)⁸³. De uma forma geral, superar o trauma, contando apenas com as suas próprias forças, individualmente, é muito mais exigente, dispendioso e duradouro, de vários pontos de vista (499 e 680-681). De facto, como vimos, somos por natureza um ser social, precisando, assim, das outras pessoas para nos autorrealizar⁸⁴. São, pois, duas faces da mesma moeda, onde uma não deve invalidar a outra (Conti, 2021: 147)⁸⁵. Contudo, como se costuma dizer, «mais vale só do que em má companhia» ou «diz-me com quem andas e eu dir-te-ei quem tu és» (Cervantes, 2014: 10 e 23).

Apesar de não se poder aplicar um único método, pois todos nós somos diferentes uns dos outros e vivemos os eventos traumáticos de diferentes modos, analisemos, em seguida, resumidamente, alguns pontos com relação à vítima, que considero serem os mais importantes e genéricos. Antes de mais, a pessoa deve, o quanto antes, ao longo da sua vida, não só autoconhecer-se, como também conhecer a sua condição metafísica e assim, simultaneamente, participar corretamente no mundo dos valores/desvalores: sobretudo adquirir virtudes. Neste sentido, ela deve também procurar desenvolver outros *fatores de resiliência*, que lhe permitam tanto evitar como reagir diante de situações traumáticas. Sucessivamente, uma vez que eles se condicionam entre si, a pessoa deve também procurar ser consciente tanto dos seus traumas passados e presentes e procurar integrá-los, adotando-se igualmente o processo e o método seguintes (Solomon e Siegel, 2003: 599-600)⁸⁶. Posteriormente, uma vez que o que também esteve na base do trauma foi a vítima ter-se sentido «impotente» para lidar com um objeto que colocou em risco o seu sentido de integridade e segurança, inicialmente, a vítima deve, portanto, reverter essa situação e assim «jogar» com os

⁸³ «Le retour à la vie après une agonie psychique provoquée par un traumatisme a donc été possible quand les conditions intimes ont pu s'articuler avec un voisinage et une culture qui ont tutorisé la Renaissance» (Cyrułnik, 2004 : 327-328).

⁸⁴ «Our chances for survival increased as we gathered in larger groups, discovered fire, and invented tools, many of which were weapons used for hunting and self-defense» (Levine, 1997: 60-61).

⁸⁵ Excetuando-se os casos, por exemplo, de vida eremítica.

⁸⁶ «However, while there is an unlocking of previously unconscious material, there is no resolution: There is no transformation from core affect to core state, there is no release of adaptive action tendencies» (Solomon e Siegel, 2003: 737-738).

fatores do poder, do controlo, da proteção e da segurança. Para tal, ela deve encontrar um lugar onde se sinta protegida e segura em todos os sentidos, isto é, basicamente do ponto de vista físico-psíquico-mental, a fim de poder «processar» o evento (Van der Kolk, 2014: 533-534, 548-549, 568 e 1090-1093)⁸⁷.

O trauma é um fenómeno pré-verbal (69-70, 117, 127, 186, 335, 986-1002 e 1221-1222.). Neste sentido, a vítima deve, portanto, identificar e ser consciente do objeto ou acontecimento que esteve na origem do seu trauma, do trauma em si, bem como dos seus efeitos negativos a nível corporal-psíquico-espiritual, analisando-os e estudando-os, que podem, inclusive, tardar a aparecer⁸⁸. Como vimos, tal consciência permite à pessoa autodistanciar-se do seu trauma, a fim de o poder gerir, processar e integrar de melhor forma e também diminuir os seus efeitos negativos, evitando assim o seu domínio sobre a pessoa (260-261). Permite igualmente a reestruturação da memória e a integração verbal do evento na história de vida da vítima (349 e 478)⁸⁹. Sucessivamente, a vítima deve procurar ser honesta e aceitar tal acontecimento, sentir autocompaixão pela sua situação e amar-se, o que não é sinónimo de egoísmo ou narcisismo, mas sim de uma relação respeitosa, honrosa e cordial para consigo mesmo (Ogden, Minton e Pain, 2006: 777-779). Deve também partilhar verbalmente (oral ou escrito) o acontecimento traumático e os seus efeitos e consequências com alguém da sua confiança (Van der Kolk, 1989: 389-411). Continuamente, neste processo, no caso de o trauma ter sido originado por uma pessoa, a vítima deve também procurar simultaneamente praticar a virtude social clássica da *vindicatio*, (cuja tradução às línguas vernáculas mais faladas é inexistente [Russo, 2019; 114]), que aperfeiçoa a tendência inata de reagir diante do mal, não só para restaurar uma harmonia que foi violada, mas também para evitar que o malfeitor continue agindo de tal modo,

⁸⁷ Ver também Perry e Winfrey (2021: 315-320), Ogden, Minton e Pain (2009: 72-73 e 894-895), Levine (1997: 98-100) e Solomon e Siegel (2003: 543-544). «*Evolutionarily, the function of attachment has been to protect the organism from danger. The attachment figure, an older, kinder, stronger, wiser other (Bowlby, 1982), functions as a safe base (Ainsworth et al., 1978), and is a presence that obviates fear and engenders a feeling of safety for the younger organism.*» (Ib.: 645).

⁸⁸ Ver também Ogden, Minton e Pain (2009: 164, 196, 494, 769-770, 776 e 1043). «*Real heroism comes from having the courage to openly acknowledge one's experiences, not from suppressing or denying them*» (Levine, 1997: 158).

⁸⁹ «*The capacity to process trauma is reflected in the capacity for constructing a cohesive and coherent autobiographical narrative (Main, this volume) or, differently expressed, having a high reflective self function*» (Van der Kolk, 2014: 478). Ver também Coates (1998), Fonagy (1997) e Fonagy & Target (1998).

condicionando, desta forma, negativamente o bem-comum⁹⁰. Falando-se de *vindicatio*, destaca-se inicialmente o perdão. Portanto, a vítima deve inicialmente perdoar o seu malfeitor. Perdão que se deve entender como o cancelamento do ódio e da inimizade face ao malfeitor, que se podem ter criado pelo mal do qual foi vítima (Lopes, 2021 e 2023). Assim, no caso de a vítima não perdoar (independentemente do malfeitor se arrepende do mal feito e lhe peça perdão), tal situação pode intoxicar a alma da vítima e colocá-la numa situação, todavia pior, com também fazer com que o mal se propague, de uma forma ou de outra, tal como acontece na vingança.

Após esta primeira fase, a vítima deve ser realista e assim saber se, todavia, tem «poder» para fazer algo com relação ao objeto ou acontecimento que esteve na base do seu trauma. Por exemplo, se uma pessoa está traumatizada pela violência doméstica da qual está sendo vítima, ela, todavia, está a tempo de abandonar o seu estado de bloqueio e impotência e, assim, «lutar» ou «fugir», permitindo, desta forma, responder afetiva e volitivamente a tal situação e, concomitantemente, descarregar a energia, que ficou previamente aprisionada nela (Van der Kolk, 1989: 141-142 e 570-571). Então, ela pode sair de casa e evitar qualquer contato com o malfeitor. Pode simultaneamente procurar ajuda entre familiares, amigos e conhecidos. Pode também denunciar o mal recebido às autoridades, a fim de promover a justiça e, concomitantemente, evitar que o mal se propague, etc. (70, 276-277 e 527)⁹¹.

Ora, muitas vezes, a vítima não pode reagir face ao objeto que esteve na base do seu trauma, como acontece nos desastres naturais, nas guerras ou nos casos de violação. Por outro lado, frequentemente, após tal acontecimento, o malfeitor e a vítima nunca mais se voltarão a rever. Porém, a pessoa pode reagir face ao seu estado. De uma forma geral, nestes casos, a superação pode ser mais longa e trabalhosa, pois aqui a pessoa

⁹⁰ Veja-se, neste sentido, Aristóteles (*Ética a Nicómaco*, II, 5, 1106b 19-24), Cícero (*De Inventione*, II, 53) e T. Aquino (*Summa theologiae*, II-II, q. 108). Portanto, a *vindicatio* opõe-se sobretudo: a) à *ataraxia* ou imperturbabilidade da alma face ao mal (próprio do *Peace of Mind*) (Epicuro, *Sobre a felicidade* e Séneca, *De Ira*); b) à vingança, onde, movido pelo ódio, procura-se fazer mal ao malfeitor, a fim de que ele sofra (Aquino, *Summa theologiae*, II-II, q. 108, a.1. Ver também, Platão *Gorgias*, 469b, *Critón*, 49d e *Apologia*, 39b); c) ao vitimismo, onde a vítima consente que o mal se apodere de ela, a domine, a aprisione e, assim, controle a sua vida.

⁹¹ «For example, if the body is cut, the wound will close and heal, unless there is a block or repeated trauma. As you remove the block, the individual begins the healing process. The information processing system works in the same way. An overload at the time of the trauma can block processing, so that healing does not occur» (Solomon e Siegel, 2003: 596-597). Ver também neste sentido Kepner (1987, 1995), MacNaughton (2004), Rosenberg, Rand, & Asay, (1989), Rothschild (2000) e Scaer (2001).

não pode reagir diretamente com relação ao objeto que esteve na base do seu trauma, como ocorria no exemplo anterior. Portanto, aqui, torna-se mais difícil que a vítima responda afetiva e volitivamente e, assim, descarregue a energia psíquica acumulada (requerendo para tal, na maior parte dos casos, ajuda terapêutica que auxilie a vítima, recorrendo à imaginação, a responder ao acontecimento —Levine, 1997: chap. 9)⁹². No entanto, ela pode reagir de outras formas, a fim de integrar o trauma na sua pessoa. Ora, como o trauma desintegra e condiciona negativamente a pessoa, tanto a nível corporal como psíquico e/ou mental, tal como vimos, deve-se, portanto, trabalhar em todas estas áreas (de facto, uma componente vai interferir na outra e vice-versa, criando-se aqui também uma espécie de simbioses) (Van der Kolk, 2014: 26-29, 145 e 530-531)⁹³. Entre inúmeros, saliento alguns fatores: a) Com relação ao corpo, destacam-se particularmente: a alimentação saudável, completa e equilibrada, atividades de relaxamento, o descanso e o repouso, o exercício físico (sobretudo em grupo), nomeadamente a jardinagem, a caminhada na natureza, atividades rítmicas e de movimento, com a dança, o canto, etc.; b) Com relação à psique, mencionam-se: as atividades onde a pessoa pode participar mais com os seus sentidos externos, nomeadamente, o contacto com a natureza, especialmente com animais, ouvir música (nomeadamente clássica e instrumental), atividades plásticas e artísticas, etc.. c) Finalmente, com relação à mente destacam-se: a leitura, a meditação, o *journaling*, a leitura, o sentido de humor, atividades criativas, frequentar boas companhias e boas pessoas, o teatro, aprender a tocar um instrumento musical, procurar ajuda (inclusive terapêutica), falar com alguém sobre o seu trauma, atividades religiosas, os relacionamentos virtuosos, o desenvolvimento de as virtudes, etc.

Quando se fala de trauma, também se deve falar de *virtude*. Já vimos algumas virtudes que podem auxiliar a vítima a reagir diante do trauma e, assim, a integrá-lo e superá-lo eficazmente. Neste sentido, entre muitas outras virtudes que podíamos evidenciar (apesar delas se pressuporem umas às outras) menciono aqui estas duas que considero as mais importantes: a *resiliência* e a *esperança*. Distinguindo-se dos *fatores de resiliência* (anteriormente mencionados) e da *resistência*, com os quais

⁹² «It is no coincidence that people who are more in touch with their natural selves tend to fare better when it comes to trauma» (Levine, 1997: 114).

⁹³ Ver também Ogden, Minton e Pain (2009: 345-346 e 1163-1166) e Levine (1997: 34-35 e 40).

frequentemente se confundem, apesar de se poderem coadjuvar entre si, a resiliência define-se, portanto, como a atitude ou o hábito eletivo conscientemente assumido que permite à pessoa, mesmo estando traumatizada, readquirir o controlo e o comando da sua situação, a fim de se tornar no autor da sua própria vida e, assim, se autorrealizar e alcançar a liberdade e a felicidade verdadeiras, com o intuito de simultaneamente poder doar-se aos outros e, assim, construir um mundo melhor⁹⁴. Desta forma, aliada à virtude da resiliência, no processo de superação do trauma, encontramos a virtude da *esperança*, que consiste na capacidade da pessoa de acreditar que consegue solucionar e superar o seu estado, com a finalidade de se autorrealizar. De facto, quem tem um «porquê» para viver consegue enfrentar e superar qualquer «como» (Nietzsche, 1889: n.º 12). Desta forma, podemos associar a esperança ao *sentido de vida*, que, por sua vez, dá *unidade* à pessoa humana (Marías, 1989: 325-329 e 334-339). Assim, mesmo estando traumatizada, a pessoa que consegue dar um sentido ao seu trauma, que pode inclusive atualizar ou iniciar uma vocação secundária, consegue mais facilmente integrá-lo e superá-lo⁹⁵. Por sua vez, o sentido de vida sustenta e retroalimenta as virtudes, que, como vimos, são necessárias para a superação do trauma, criando igualmente uma espécie de simbioses.

Como mencionámos, de um ponto de vista ontológico, os piores traumas são aqueles que são movidos pelo ódio (sobretudo por parte das pessoas mais «próximas» a nós). De facto, o ódio motiva a supressão, a anulação e a destruição do objeto odiado (de forma atual ou sobrealmente), ao contrário do amor, que procura intencionalmente vivificar e conservar o objeto amado (Ortega y Gasset, 2006: 64-66). Ora, após terem sido traumatizadas, muitas pessoas podem deixar-se, por sua vez, também invadir pelo ódio, entrando, assim, na dinâmica da violência, fazendo então o mal a si ou a alguém, que inclusive as pode traumatizar, e assim sucessivamente. Portanto, para se terminar com esta dinâmica, é necessário inicialmente reverter este processo, mais concretamente através do amor. Como vimos, fomos criados para amar e não para odiar, que, em vez de desintegrar, dividir e destruir, próprio do ódio, une

⁹⁴ «Le traumatisé se soumet à son histoire ou s'en libère en l'utilisant. Tel est son choix ; contrainte à répéter ou à se dégager» (Cyrulnik, 2004: 324).

⁹⁵ «Life retains its meaning under any conditions. It remains meaningful literally up to its last moment, up to one's last breath» (Frankl, 1986: xix). O psiquiatra Vianês, Viktor Frankl, sobrevivente do campo de concentração de Auschwitz, investigou e estudou o sentido de vida e como ele se relaciona com a vida humana (Frankl, 1997 e 2006).

e integra. Pelo Amor, toda a pessoa humana tende, portanto, à unidade, à vida e à autorrealização (62-63). Desta forma, para que a vítima integre e supere o seu trauma, é necessário ser amada, virtuosamente (inclusive quando o trauma não foi originado por uma pessoa humana). O amor é, portanto, o principal antídoto para todo o tipo de trauma, sobretudo, por parte das pessoas mais próximas a nós e que nós amamos, criando-se assim um ciclo de vivências muito frutíferas em vários sentidos. Neste sentido, a sociedade desempenha um papel fundamental, em vários modos (Van der Kolk, 2014: 241, 391, 447 e 549-553). Ou seja, amando-se a vítima, ela pode alcançar a unidade, a integridade e a autenticidade, que foram condicionadas ou perdidas pelo trauma⁹⁶. Contudo, para além desta virtude, outras virtudes sociais desempenham igualmente um papel fundamental neste processo —particularmente a veracidade, a *vindicatio*, a justiça, a honra, a afabilidade e a liberalidade⁹⁷.

Das partes constituintes da sociedade, aquelas que se relacionam mais com o trauma e que podem, assim, ajudar antes e durante o trauma, sem que se excluam uma à outra, são nomeadamente a família, os amigos e a comunidade local (onde se destacam principalmente o pessoal de saúde, os juristas e advogados e os políticos). Analisemos esta situação de forma muito resumida. É próprio na família, onde o amor se deveria de manifestar de forma mais evidente e ao mais alto nível. Porém, infelizmente, por vários motivos, muitas vezes acontece que os membros de uma determinada família não se amam. Em casos mais extremos, podem mesmo odiar-se, fazendo assim o mal, que, por sua vez, pode, muitas vezes, traumatizar uma pessoa (Anaut, 2006)⁹⁸. Por outro lado, a família devia ser o principal lugar de conexão e segurança, sobretudo quando se é mais jovem. De facto, torna-se mais difícil encontrar auxílio noutros lugares ou ambientes. Desta forma, quando uma pessoa se sente amada e protegida no seio da sua família, pode-se prevenir mais facilmente qualquer tipo de trauma. Ao

⁹⁶ «*The capacity to love is at the core of the success of humankind. The reason we've survived on this planet is that we've been able to form and maintain effective groups. Isolated and disconnected, we are vulnerable. In community, we can protect one another, cooperatively hunt and gather, share with the dependents of our family, our clan. Relational glue keeps our species alive, and love is relational superglue*» (Perry e Winfrey: 160-161)

⁹⁷ Algumas destas virtudes foram analisadas por Aristóteles, Cícero, Marco Aurélio e Tomás de Aquino (Lopes, 2021 e 2023).

⁹⁸ Ver também Graham, Heim, Goodman, Miller e Nemeroff (1999). «*Deep problems arise when the figure of safety and the source of the danger are one and the same: When the primary caregiver is also the source of danger, as is the case with an abusive caregiver, the child is placed in an irresolvable dilemma, what Hesse and Main (2000) called "fright without solution"*» (Solomon e Siegel, 2003; 701).

mesmo tempo, a pessoa estará igualmente em melhores condições para tornar-se mais resiliente quando tiver de enfrentar situações traumáticas. Portanto, do ponto de vista ontológico, uma boa família é o fator mais importante para prevenir e superar o trauma (Anaut, 2020). De facto, a família pode não só acolher a vítima e dar-lhe poder, proteção e segurança, como também honrá-la, compreendê-la e amá-la, de diferentes modos ⁹⁹. Sendo amada, a vítima pode, portanto, readquirir a unidade, que previamente foi violada, e reestruturar a sua personalidade. A família pode e deve também reagir diante do mal feito e, assim, denunciá-lo às autoridades competentes, a fim de que elas tomem as medidas necessárias, para evitar que ele se propague. O problema aqui reside no facto de que, muitas vezes, a família não acolhe a vítima, acabando, assim, por isolá-la, o que é mau para o processo de recuperação, algo que pode colocar a vítima num estado pior (Van der Kolk, 2014; 860-861).

A amizade (virtuosa) também desempenha um papel importante no trauma. De facto, os amando-nos, os bons amigos podem igualmente ajudar-nos a prevenir várias situações nas quais possamos ficar traumatizados, seja aconselhando-nos, protegendo-nos, defendendo-nos, dando-nos poder, etc. Porém, na eventualidade de ficarmos traumatizados, eles podem igualmente auxiliar-nos de diferentes formas, não só nos amando e dando-nos segurança, mas também denunciando o mal do qual fomos vítimas e sobretudo acompanhando-nos no nosso processo de recuperação, a fim de readquirirmos a unidade anteriormente violada e perdida. Portanto, nesta linha, apesar de não podermos livremente escolher a nossa família, o que não acontece com os amigos, é necessário sabermos escolher amigos virtuosos (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*: VIII). Assim, desta forma, embora, em sentido estrito, muitas vezes não se trate de amizade, mas sim de algo, digamos, mais genérico, os pequenos grupos de pertença também podem desempenhar um papel importante no trauma.

A comunidade local, na qual a vítima está inserida, tem igualmente uma missão preponderante na prevenção e superação do trauma, mas também no impedimento de que o mal se propague. Inicialmente, sobretudo através dos valores (e da sua hierarquia) que adota e promove (Conti, 2021: 120). Sucessivamente, neste sentido, através da tutela e preservação da segurança das pessoas, de diferentes formas.

⁹⁹ «[T]he biological need to feel understood... takes precedence over almost all other goals» (Fonagy, Steele, et al., 1995: 268-269).

Contudo, por mais que a comunidade local se esforce neste sentido, o mal pode ocorrer, de vários modos, fazendo, assim, com que as pessoas se traumatizem, de uma forma ou de outra. Porém, apesar disto, ela pode atuar após uma pessoa ter ficado traumatizada, a fim de estagnar o mal. Inicialmente, as pessoas da comunidade local devem respeitar e honrar a vítima e, simultaneamente, acolhê-la e protegê-la (Van der Kolk, 2014: 114-115, 216-217 e 547-548). Devem também ser afáveis e criar boas relações com a vítima, que confirmem sempre a sua dignidade de pessoa humana, apesar do mal do qual foi vítima. Pode também beneficiá-la, de diferentes modos, dando-lhe bens (materiais e espirituais) que reparem o mal e, assim, a ajudem na sua recuperação e reinserção na sociedade, etc. (Conti, 2021: 138). Contudo, apesar do auxílio prestado à vítima, a fim de reinseri-la na sociedade, a comunidade local, nomeadamente as testemunhas, deve promover a veracidade e, assim, «dar voz» à vítima e denunciar o mal feito, como também fazer justiça, isto é, punindo o malfeitor pelo mal que fez. Porém, não por vingança, mas sim com a intenção de evitar que ele continue a fazer o mal e ao mesmo tempo procurá-lo e reinseri-lo na sociedade¹⁰⁰.

O pessoal de saúde, nomeadamente os terapeutas¹⁰¹, desempenha conjuntamente um papel importante na superação do trauma por parte da vítima. Primeiro, porque podem dar segurança à vítima. Sucessivamente, porque o pessoal de saúde possui valores técnicos que podem mais eficazmente contribuir para a recuperação da vítima (Ogden, Minton e Pain, 2006: 67-68 e 250-251). De facto, uma pessoa procura um terapeuta para ajudá-la a resolver algo que ela mesma não sabe como resolver. Então, uma vez que tendencialmente o pessoal de saúde tem um conhecimento mais profundo da pessoa humana, pode mais eficazmente contribuir na sua recuperação¹⁰². Contudo, a técnica por si só não basta... É necessário aliar as virtudes à técnica, que confirmem e salvaguardem o valor ontológico da pessoa humana. Caso contrário, sem elas, a recuperação pode demorar muito mais tempo ou inclusive pode ter um efeito

¹⁰⁰ «However, in traumatic situations, attachment figures may not be available to respond, and social engagement may provide insufficient protection or even increase the threat under some circumstances» (Ogden, Minton e Pain, 2006: 443).

¹⁰¹ Num sentido mais amplo, pode-se aqui também destacar os *coachings*, os diretores espirituais, etc.

¹⁰² «Therapist can be an important part of healing, but isn't required. This isn't to suggest that therapy isn't helpful, but therapy without «connectedness» is not very effective. Ideally, a child can have connectedness to family, community, and culture, along with a trauma-aware clinical team and its range of tools» (Perry e Winfrey, 2021: 508).

contrário. Nesta linha a confiança e o sentir-se seguro com o terapeuta são simultaneamente fatores fundamentais na recuperação. Caso contrário, ela pode ficar comprometida (Conti, 2021: 93-94)¹⁰³. De facto, recordemos que a origem do trauma teve muito a ver com a segurança da vítima que foi violada. São muito mais importantes do que os fármacos, que só em último caso devem ser prescritos, pois, como vimos, o trauma é um processo natural que não concluiu bem, requerendo para tal um outro tipo de abordagem, que integre a pessoa¹⁰⁴.

Os juristas e os advogados desempenham conjuntamente um papel importante antes, durante e depois do trauma. Ou seja, inicialmente, eles também têm uma função fundamental na prevenção do trauma, sobretudo, quando promovem valores, nomeadamente a justiça, evitando assim que os malfeitores, impuníveis, gozem de uma liberdade incondicional e, desta forma, façam o mal que querem ¹⁰⁵. Sucessivamente, eles também podem intervir sempre que a situação necessite da intervenção jurídica. Nesta linha, o poder jurídico deve sempre promover a justiça, preservando, tutelando e garantindo os direitos da vítima, previamente violados, a fim de dar-lhe segurança, proteção e poder e assim também ajudá-la na superação do seu trauma. Neste sentido, simultaneamente, o sistema jurídico deve procurar igualmente punir virtuosamente o malfeitor, com a intenção de reinseri-lo na sociedade. Caso não se proceda desta forma, permite-se que o mal se propague na sociedade, de diferentes modos, trazendo consequências negativas para todos, como vimos (120). Ao mesmo tempo, sem restabelecer-se a justiça, reparar-se o mal feito e simultaneamente proteger-se a vítima, pode-se tardar ou, até mesmo, impedir a recuperação da vítima, pois ela pode continuar a temer que o mal (idêntico ou semelhante ao precedente) volte novamente a acontecer, sem que ela possa contar com a proteção das entidades responsáveis, acima de tudo, pela tutela dos direitos humanos (Herman [2023] e Oppenheim [2021: chap. I]).

¹⁰³ «Feeling safe in the relationship with the therapist allows the patient to not withdraw from difficult emotional experience, but to remain emotionally engaged and keep struggling» (Solomon e Siegel, 2003: 703). Para aprofundar o argumento ver Rogers (1995).

¹⁰⁴ «The creative healing process can be blocked in a number of ways —by using drugs to suppress symptoms, by overemphasizing adjustment or control, or by denial or invalidation of feelings and sensations. [...] Drugs may be useful in buying time to help the traumatized individual stabilize. However, when they are used for prolonged periods to suppress the body's own balancing response to stress, they interfere with healing» (Levine, 1997: 103-105).

¹⁰⁵ Já Platão (*República*, 351c-d) dizia que uma cidade, um exército ou uma quadrilha não poderiam 'sobreviver', isto é, eles pereceriam, se os seus membros praticassem a injustiça entre si.

Os políticos também desempenham um papel fundamental no antes e depois do trauma. «Gostaria de poder separar o trauma da política, mas enquanto continuarmos a viver em negação e tratar apenas o trauma, ignorando as suas origens, estamos condenados ao fracasso. No mundo atual, o seu código postal, mais do que o seu código genético, determina se terá uma vida segura e saudável» (Van der Kolk, 2014: 1236). Ou seja, nomeadamente através das políticas que eles adotem e implementem na sociedade podem contribuir para que as pessoas se desenvolvam, física-psíquica-mental, de uma melhor forma, e assim se autorrealizem, como também, neste sentido, se tornem mais resilientes quando se confrontarem com situações traumáticas (Cyrulnik, 2004: 226-227). Contudo, o papel dos políticos vai todavia mais longe. Ou seja, mesmo não podendo evitar todo e qualquer trauma, mesmo que se adotem as melhores políticas, eles podem contribuir de uma melhor forma para que a vítima integre e supere o seu trauma, algo que trará igualmente um impacto positivo para a sociedade e vice-versa. Isto verifica-se mais concretamente se, com tais políticas, se permite fazer justiça à vítima, reparar o mal recebido, conferir-lhe poder e um nível satisfatório de proteção e segurança e auxiliá-la de diferentes modos na sua recuperação (Herman, 2023)¹⁰⁶. Assim, em contrapartida, tal como nos relata a história, o problema está quando pessoas malvadas e corruptas (inclusive que, todavia, não superaram os seus traumas passados), acedem ao poder, muitas vezes de forma maquiavélica, e, assim, introduzem políticas que não só alteram a verdadeira essência dos valores e a sua respetiva hierarquia, mas sim, simultaneamente, se promovem autênticos desvalores (Porges, 2023: chap. 19) —algo que, como vimos, condiciona o bom desenvolvimento da pessoa humana e, ao mesmo tempo, a propagação do mal.

§ 9. Ética do trauma

Ao contrário do sofrimento, da dor, da tristeza, da infelicidade, etc., (afetos que por vezes se confundem com o trauma) que em algumas situações podem ser um bem objetivo (por exemplo, se eu comento uma injustiça, é bom sofrer e arrepende-me, a fim de reparar o mal feito; de igual modo, se eu tenho uma cárie, é bom sentir dor a

¹⁰⁶ «Cela signifie que les politiques publiques pourraient inclure dans leurs programmes sociaux des éléments qui renforcent ces protections» (Cyrulnik, 2007: 739).

fim de me «informar», para que assim a possa tratar, etc.), o trauma é um mal intrínseco, ou seja, em nenhuma situação podemos afirmar que trauma é um bem objetivo, apesar de, como vimos, com a sua superação, poder conferir bens objetivos tanto à vítima como à sociedade (Lopes, 2024). Neste sentido, traumatizar (voluntaria ou involuntariamente) uma pessoa é igualmente um mal intrínseco. Portanto, em nenhuma situação se pode traumatizar uma pessoa. Assim, após termos analisado o trauma, do ponto de vista metafísico e antropológico, nesta última secção, podemos colocar a questão se o trauma também pode ser avaliado desde o ponto de vista moral. A resposta é sim¹⁰⁷. Inicialmente o trauma pode ser avaliado, desde o ponto de vista moral, no que diz respeito ao malfeitor, tanto antes como durante o trauma. De forma resumida, no caso de tê-lo feito voluntariamente, antes, se ele contribuiu e não evitou, na medida do possível, chegar a tal situação. De facto, existem fatores internos e externos com relação à pessoa que podem diminuir o grau de moralidade, por exemplo, se ela era doente mental ou estava sob o efeito de substâncias psicotrópicas. Durante o trauma, se não se arrependeu, pediu perdão à vítima e não procurou reparar o mal. Todavia, se não se autodenunciou e procurou modos de reinserir-se na sociedade, etc.

Com relação à vítima, o trauma pode igualmente ser avaliado desde o ponto de vista moral, tanto antes como durante o trauma. De forma resumida, antes, se não desenvolveu mediante as suas possibilidades, fatores de resiliência. Também é moralmente responsável pelo trauma, porém em parte, se não evitou tal acontecimento, nas situações onde tal era possível. Por exemplo, uma pessoa que ficou traumatizada por ter sido vítima de violência doméstica também é responsável pelo seu trauma, porém parcialmente, se, ao ter consciência do contexto, nada fez para evitar a situação, tal como pedir ajuda, denunciar o mal recebido, etc. (Van der Kolk, 2014: 47-49).

Muitas vezes a pessoa não pode evitar o trauma, como no caso de uma violação «pontual». Ao mesmo tempo, depois de ter sido traumatizada, também não o pode eliminar diretamente. No entanto, é moralmente responsável, durante o trauma, se, por exemplo, voluntariamente não pretendeu ser consciente dos seus traumas, apesar

¹⁰⁷ Aqui poder-se-ia relacionar moralmente o trauma com várias entidades. Contudo, remeto-me a relacioná-lo apenas com as entidades que considero a mais importantes.

de tal situação poder trazer, aparentemente, consequências negativas. É ainda moralmente responsável se não procurou integrar e superar o seu trauma, de diferentes modos. Finalmente, se não procurou ajuda e denunciou o mal do qual foi vítima (conjuntamente a fim de preservar o bem comum e a harmonia social).

O trauma pode concomitantemente ser avaliado do ponto de vista moral, com relação à sociedade, antes e depois; mais concretamente, com relação à comunidade de pertença, ao pessoal de saúde, aos juristas e aos políticos. Com relação à comunidade local, antes, se ela não promoveu os valores e a sua hierarquia bem como fatores de sua resiliência e a autorrealização das pessoas, ou não fomentou a ordem e a harmonia social, mais concretamente implementando medidas que defendessem e protegessem as pessoas, etc.. Durante, se ela não auxiliou a vítima ou, em contrapartida, a isolou ou reverteu os papéis entre a vítima e o malfeitor. Igualmente, se não procurou a reinserção social da vítima e do malfeitor e se não denunciou o mal às autoridades, etc. Ora, na comunidade local, devem-se destacar nomeadamente as testemunhas, que, portanto, têm por obrigação defender e promover a verdade, a fim de se fazer justiça, algo que se opõe nomeadamente à omissão ou igualmente à reversão dos papéis vítima-malfeitor, etc.

O trauma também pode ser moralmente avaliado com relação ao pessoal de saúde, tanto antes como durante. Antes, sobretudo se não auxiliaram de diferentes modos as pessoas a se autorrealizar de diferentes modos e a desenvolver fatores de resiliência. Durante, se não acolheram a vítima e auxiliaram-na virtuosamente a integrar e a superar o seu trauma. Já com relação aos juristas e advogados, antes e depois do trauma, se eles não procuram sempre promover a verdade e a justiça e reparar o mal, a fim de preservar o bem comum e a harmonia social. Finalmente, com relação aos políticos, nomeadamente antes, ou seja, se eles não promoveram os valores e a sua hierarquia, implementaram medidas que permitissem às pessoas não só se autorrealizar, mas também desenvolver fatores de resiliência, se eles não procuraram, com as suas leis, garantir de diferentes modos a harmonia e a segurança social, se não auxiliaram as vítimas, etc.

§ 10. Conclusão

Como vimos ao longo deste artigo, toda a pessoa humana pode se traumatizar, de uma forma ou de outra, inclusive várias vezes ao longo da sua vida. Portanto, o trauma é uma realidade essencialmente humana. Contudo, o trauma é uma realidade que afeta e condiciona negativamente não só a autorrealização da pessoa humana, mas também a harmonia social e o bem comum. Portanto, na abordagem do trauma, devem-se pressupor e relacionar ambas as dimensões, a fim de se obterem resultados mais válidos. Neste sentido, com este artigo, procurou-se sobretudo estudar e propor uma visão mais realista com relação a esta realidade, a fim de permitir tanto o florescimento da pessoa humana como o desenvolvimento social e, assim, sucessivamente.

Bibliografia

- AA.VV. (2023), *Neuroscience*. Oxford, Oxford University Press.
- AA.VV. (2020), *Fitzgerald's clinical neuroanatomy and neuroscience*. Amsterdam, Elsevier.
- AA.VV. (2010), «Top-down and bottom-up mechanisms», en *Mind-body medicine: Explore*, vol. 6, n.º 1.
- AA.VV. (1992), «Finalité et intentionnalité : doctrine thomiste et perspectives modernes», en *Actes du colloque de Louvain-la-Neuve et Louvain*. Paris, Vrin.
- AA.VV. (1960), *Social contract: essays by Locke, Hume, and Rousseau*. Oxford, Oxford University Press.
- Agostinho (s. f.), *Opera omnia* (Franco Monteverde, ed.). Nuova Biblioteca Agostiniana/Citta' Nuova, <<https://www.augustinus.it/>>, [03/12/2025].
- Amen, Daniel (2023), *Change your brain every day*. Carol Stream, Tyndale Refresh.
- Ambrósio (s. f.), *Expositio evangelii secundum Lucam*, <<https://www.e-codices.unifr.ch/>>, [03/12/2025].
- Anaut, Marie (2020), *Thérapies familiales et de couple*. Paris, Dunod.
- Anaut, Marie (2006), *Soigner la famille*. Paris, Armand Colin.
- Anselmo (1983), *Opera omnia*. Boston, Seccovii.
- APA (2000), *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-IV-TR)*. Washington, American Psychiatric Association.
- Aquino, Tomás de (2000-2019), *Opera omnia*, <<https://www.corpusthomisticum.org/>>, [03/12/2025].
- Aristóteles (s. f.), *Opera omnia*, <<https://classics.mit.edu/>>, [03/12/2025].
- Bakal, Donald (2001), *Minding the body*. New York, Guilford Press.
- Bauman, Zygmunt (2003), *Liquid love*. Cambridge, Polity Press.
- Biran, Maine de (1984), «Discours à la société médicale de Bergerac», en *Oeuvres de Maine de Biran*, vol. 5. Paris, Vrin.

- Bluhm, Robyn *et al.* (2009), «Alterations in default network connectivity in posttraumatic stress disorder related to early-life trauma», en *Journal of Psychiatry & Neuroscience*, vol. 34, n.º 3.
- Bodei, Remo (1991), *Ordo amoris. Conflitti terreni e felicità celeste*. Bologna, Il Mulino.
- Boécio, Severino (s. f.), *Consolação da filosofia*, <<https://gulbenkian.pt/>>, [03/12/2025].
- Bowlby, John (1951), *Maternal care and mental health*. Genève, Organisation mondiale de la Santé.
- Brentano, Franz (1952), *Grundlegung und Aufbau der Ethik*. Bern, A. Francke Verlag.
- Campbell, Joseph (2008), *The hero with a thousand faces*. Novato, New World Library.
- Cannon, Walter (1915), *Bodily changes in pain, hunger, fear, and rage*. New York, D. Appleton and Company.
- Cervantes, Miguel (2014), *Don Quijote de la Mancha*. Barcelona, Vicens Vives.
- Cícero, Marco (s. f.), *Opera omnia*, <<https://www.thelatinlibrary.com/>>, [03/12/2025].
- Coates, Susan (1998), «Having a mind of one's own and holding the other in mind», en *Psychoanalytic Dialogues*, vol. 8, n.º 1.
- Conti, Paul (2021), *Trauma: the invisible epidemic*. Louisville, Sounds True.
- Cusano, Niccolò (s. f.), *De coniecturis*, <<https://la.wikisource.org/wiki/>>, [03/12/2025].
- Cusano, Niccolò (s. f.), *De docta ignorantia*, <<https://la.wikisource.org/wiki/>>, [03/12/2025].
- Cyrulnik, Boris (2009), *École et résilience*. Paris, Odile Jacob.
- Cyrulnik, Boris (2004), *Parler d'amour au bord du gouffre*. Paris, Odile Jacob.
- Damásio, António (2021), *Feeling and knowing: making minds conscious*. New York, Pantheon.
- Damásio, António (1999), *The feeling of what happens*. Boston, Houghton Mifflin Harcourt.
- Damásio, António (1994), *Descartes' error: emotion, reason and the human brain*. New York, Grosset Putnam.
- Davanloo, Habib (1987), *The unconscious therapeutic alliance*, <<https://psycnet.apa.org/>>, [03/12/2026].
- De Claraval, Bernardo (s. f.), *Opera omnia*, <<http://www.osmtj-osmthu.com/>>, [03/12/2025].
- Delage, Michel (2001), «La résilience : approche d'un nouveau concept», en *Stress et Trauma*, vol. I, n.º 2.
- Descartes, René (2007), *Méditations métaphysiques*. Paris, Le Livre de Poche.
- Descartes, René (1970), *Principes de la philosophie*. Paris, Vrin.
- Dionisio (s. f.), *De divinis nominibus*, <<https://www.archive.org/>>, [03/12/2025].
- Durvāsulā, Ramānī (2024), *It's not you*. New York, Penguin.
- Erikson, Erik (1963), *Childhood and society*. New York, W. W. Norton.
- Fanselow, Michael y Lester, Laurie (1988), «A functional behavioristic approach to aversively motivated behavior», en *Evolution and learning*. London, Routledge.
- Felitti, Vincent *et al.* (1998), «Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults», en *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 14, n.º 4.
- Finkelhor, David *et al.* (2007), «Re-victimization patterns in a national longitudinal sample of children and youth», en *Child Abuse & Neglect*, vol. 31, n.º 5.
- Finnis, John (2011), *Natural law and natural rights*. Oxford, Oxford University Press.
- Finnis, John (1983), *Fundamentals of ethics*. Washington, Georgetown University Press.
- Fonagy, Peter y Target, Mary (1998), *Attachment and reflective function*. Cambridge, Cambridge University Press.
- Fonagy, Peter *et al.* (1995), «Attachment, the reflective self, and borderline states», en *Attachment theory*. Miami, Analytic Press.

- Frankl, Viktor (2006), *Man's search for meaning*. Boston, Beacon Press.
- Frankl, Viktor (1997), *Viktor Frankl recollections*. New York, Plenum Press.
- Frankl, Viktor (1986), *The doctor and the soul*. New York, Random House.
- Freyd, Jennifer (1997), «Violations of power, adaptive blindness and betrayal trauma theory», en *Feminism & Psychology*, vol. 7, n.º 1.
- Gibson, James (1972), «A theory of direct visual perception», en *The psychology of knowing*. New York, Gordon & Breach.
- Goleman, Daniel (1995), *Emotional intelligence*. New York, Bantam Books.
- Graham, Yolanda et al. (1999), *The effects of neonatal stress on brain development*, <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>>, [03/12/2025].
- Gratry, Alphonse (1861), *De la connaissance de l'âme*. Paris, Charles Douniol.
- Gregory, Richard (1970), *The intelligent eye*. London, Weidenfeld and Nicolson.
- Grisez, Germain (1987), «Practical principles, moral truth and ultimate ends», en *American Journal of Jurisprudence*, n.º 99.
- Grisez, Germain et al. (1987), *Nuclear deterrence, morality and realism*. Oxford, Oxford University Press.
- Guardini, Romano (1991), *Christliches Bewusstsein. Versuche über Pascal*. Mainz, Matthias-Grünewald-Verlag.
- Haines, Duane (2018), *Neuroanatomy atlas*. London, LWW.
- Harsey, Sarah (2017), «Perpetrator responses to victim confrontation: DARVO and victim self-blame», en *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, vol. 26, n.º 6.
- Hartmann, Nicolai (1926), *Ethik*. Berlin-Leipzig, De Gruyter.
- Herman, Judith (2023), *Truth and repair*. New York, Perseus Books.
- Herzog, James (2001), *Father hunger*. Miami, Analytic Press.
- Hildebrand, Dietrich von (1980), *Moralia*. Regensburg, Josef Habel.
- Hildebrand, Dietrich von (1975), *Metaphysik der Gemeinschaft*. Regensburg, Josef Habel.
- Hildebrand, Dietrich von (1974), *Situationsethik und kleinere Schriften*. Regensburg, Josef Habel.
- Hildebrand, Dietrich von (1973), *Ethik*. Regensburg, Josef Habel.
- Hildebrand, Dietrich von (1969), *Die Idee der sittlichen Handlung. Sittlichkeit und ethische Werterkenntnis*. Darmstadt, Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Hildebrand, Dietrich von (1967), *Über das Herz*. Regensburg, Verlag Josef Habel.
- Hobbes, Thomas (1983), *De cive*. Oxford, Clarendon Press.
- Hobbes, Thomas (s. f.), *Leviatã*, <<https://historyofeconomicthought.mcmaster.ca/>>, [03/12/2025].
- Hooke, Robert (1678), *Lectures de potentia restitutiva, or of spring. Explaining the power of springing bodies*. London, The Royal Society.
- Husserl, Edmund (1984), *Logische Untersuchungen*. Den Haag, Nijhoff.
- Jankélévitch, Vladimir (2011), *Traité des vertus*. Paris, Flammarion.
- Le Breton, David (2020), *Marcher la vie : un art tranquille du bonheur*. Paris, Éditions Métailié.
- Le Breton, David (2015), *Disparaître de soi : une tentation contemporaine*. Paris, Éditions Métailié.
- Le Breton, David (2013), *Anthropologie du corps et modernité*. Paris, Presses Universitaires de France.
- Levine, Peter (1997), *Waking the tiger*. Berkeley, North Atlantic Books.
- Lopes, Eugénio (2024), «O sofrimento», en *Gregorianum*, vol. 105, n.º 4.

- Lopes, Eugénio (2023), «As virtudes sociais no pensamento do filósofo e imperador Marcus Aurelius», en *Eikasía, Revista de Filosofía*, n.º 117, pp. 721-746, <<https://doi.org/10.57027/eikasía.117.727>>, [30/02/2026].
- Lopes, Eugénio (2023), «El perdón: un acercamiento a Edith Eger, la bailarina de Auschwitz», en *Colloquia*, n.º 10.
- Lopes, Eugénio (2021), «As virtudes sociais em Tomás de Aquino», en *Eikasía, Revista de Filosofía*, n.º 103, pp. 159-186, <<https://doi.org/10.57027/eikasía.103.143>>, [20/11/2025].
- Lopes, Eugénio (2021), «El perdón en el pensamiento de Dietrich von Hildebrand», en *Cauriensiá*, n.º 19.
- Luño, Ángel (1991), *Ética general*. Pamplona, Eunsa.
- Magno, Gregório (s. f.), *Moralia*, <<http://www.documentacatholicaomnia.eu/>>, [03/12/2026].
- Malo, Antonio (2019), *Antropología del perdono*. Roma, Edusc.
- Malo, Antonio (2013), *Essere persona*. Roma, Armando Editore.
- Malo, Antonio (1999), *Antropología dell'affettività*. Roma, Armando.
- Marías, Julián (1999/2000), «Enamoramiento: la persona se convierte en proyecto», en curso *El Lirismo y el Prosaísmo* (A. Fujikura, ed.). Madrid.
- Marías, Julián (1994), *Mapa del mundo personal*. Madrid, Alianza.
- Marías, Julián (1989), *La felicidad humana*. Madrid, Alianza.
- Marías, Julián (1986), *La mujer y su sombra*. Madrid, Alianza.
- Marías, Julián (1970), *Antropología metafísica*. Madrid, Revista de Occidente.
- Maritain, Jacques (1937), «Action et contemplation», en *Revue thomiste*, n.º 43.
- Martelet, Gustave (1998), *Évolution et création. Sens ou non-sens de l'homme dans la nature ?* Paris, Éditions du Cerf.
- Maslow, Abraham (1987), *Motivation and personality*. New York, Harper and Row.
- Maslow, Abraham (1943), «A theory of human motivation», en *Psychological Review*, vol. 50, n.º 4.
- Maté, Gabor (2011), *When the body says no*. New Jersey, Wiley.
- McGaugh, James y Cahill, Larry (1998), «Mechanisms of emotional arousal and lasting declarative memory», en *Trends in Neurosciences*, vol. 21, n.º 7.
- McGaugh, James y Hertz, Michael (1972), *Memory consolidation*. San Francisco, Albion Press.
- Mill, John Stuart (s. f.), *On liberty*, <<https://books.google.pt/>>, [03/12/2025].
- Nietzsche, Friedrich (s. f.), *Götzen-Dämmerung*, <<http://www.nietzschsource.org/>>, [03/12/2025].
- Nietzsche, Friedrich (1969), *Also sprach Zarathustra*, en *Nietzsche Werke*. Berlin, De Gruyter.
- Ogden, Pat et al. (2006), *Trauma and the body*. New York, W. W. Norton.
- Oppenheim, Michael (2021), *Trust and trauma*. London, Routledge.
- Ortega y Gasset, José (1973), *Estudios sobre el amor*. Madrid, Edaf.
- Ortega y Gasset, José (1963), *Obras completas*, vol. II. Madrid, Revista de Occidente.
- Ortega y Gasset, José (1914), *Meditaciones del Quijote*. Madrid, Residencia de Estudiantes.
- Palacios, Juan (2008), *Bondad moral e inteligencia ética. Nueve ensayos de la ética de los valores*. Madrid, Encuentro.
- Pascal, Blaise (1904), *Pensées*. Paris, Librairie Hachette.
- Perry, Bruce y Winfrey, Oprah (2021), *What happened to you?.* New York, Flatiron.
- Peterson, Jordan (1999), *Maps of meaning*. New York, Routledge.
- Pfänder, Alexander (1963), *Motive und Motivation*. München, Johann Ambrosius Barth.

- Pfänder, Alexander (1913), «Zur Psychologie der Gesinnungen», en *Jahrbuch für Philosophie und phänomenologische Forschung*, vol. I. Göttingen.
- Platão (s. f.), *Opera omnia*, <<https://www.digitale-sammlungen.de/>>, [03/12/2026].
- Plauto (s. f.), *Asinaria*, <<https://www.thelatinlibrary.com/>>, [03/12/2026].
- Porges, Stephen (2024), *Polyvagal perspectives*. New York, W. W. Norton.
- Porges, Stephen (2001), «The polyvagal theory», en *International Journal of Psychophysiology*, vol. 42, n.º 2.
- Puig, Mario Alonso (2023), *El camino del despertar*. Madrid, Espasa.
- Ricœur, Paul (1983), *Temps et récits*. Paris, Seuil.
- Rogers, Carl (1995), *On becoming a person*. San Francisco, HarperOne.
- Russo, Francesco (2019), *Antropologia delle relazioni*. Roma, Armando Editore.
- Sanguineti, José (2007), *Filosofia della mente. Una prospettiva ontologica e antropologica*. Roma, Edusc.
- Scheler, Max (2018), *Die Idole der Selbsterkenntnis*. South Carolina, CreateSpace.
- Scheler, Max (2008), *Schriften zur Soziologie und Weltanschauungslehre*. Bonn, Bouvier Verlag.
- Scheler, Max (1957), «Ordo amoris», en *Gesammelte Werke*, Bd. 10. Zürich, Francke Verlag.
- Scheler, Max (1949), *Die Stellung des Menschen im Kosmos*. München, Nymphenburger Verlagshandlung.
- Scheler, Max (1916), *Der Formalismus in der Ethik und die materiale Wertethik*. Hameln, Verlag von Max Niemeyer.
- Seal, Karen et al. (2007), «Bringing the war back home», en *Archives of Internal Medicine*, vol. 167, n.º 5.
- Seifert, Josef (2025), *O conhecimento de Deus pelas vias da razão e do amor*. Texas, IAP Press.
- Seifert, Josef (2012), «Person and causes», en *Journal of East-West Thought*, vol. II, n.º 3.
- Seifert, Josef (1989), *Essere e persona*. Milano, Vita e Pensiero.
- Siegel, Daniel y Payne Bryson, Tina (2020), *The developing mind* (3.ª ed.). New York, Guilford Press.
- Siegel, Daniel y Hartzell, Mary (2011), *The whole-brain child*. New York, Delacorte Press.
- Siegel, Daniel (2004), *Parenting from the inside out*. New York, Tarcher.
- Siegel, Daniel (1999), *The developing mind*. New York, Guilford Press.
- Siegel, Daniel (1995), «Memory, trauma, and psychotherapy», en *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, vol. 4.
- Solomon, Marion y Siegel, Daniel (2003), *Healing trauma*. New York, W. W. Norton.
- Syal, Rajeev (2022), «Why did the Depp-Heard libel outcomes differ in the US and UK?», en *The Guardian*.
- Unamuno, Miguel de (2011), *Del sentimiento trágico de la vida*. Barcelona, Austral.
- Van der Hart, Onno et al. (1993), «The treatment of traumatic memories», en *Dissociation: Progress in the Dissociative Disorders*, vol. 6, n.º 2-3.
- Van der Kolk, Bessel (2014), *The body keeps the score*. New York, Penguin Books.
- Van der Kolk, Bessel (2006), «Clinical implications of neuroscience research in PTSD», en *Annals of the New York Academy of Sciences*, vol. 1071.
- Van der Kolk, Bessel (1989), «The compulsion to repeat the trauma», en *Psychiatric Clinics of North America*, vol. 12, n.º 2.
- Van der Kolk, Bessel (1985), «Adolescent vulnerability to post traumatic stress disorder», en *Psychiatry*, vol. 48.

Walsh, Kate et al. (2007), «Resiliency factors in the relation between childhood sexual abuse and adulthood sexual assault in college-age women», en *Journal of Child Sexual Abuse*, vol. 16, n.º 1.