

**Perry, Bruce; Winfrey, Oprah.**  
***What Happened to You?: Conversations***  
***on Trauma, Resilience, and Healing,***  
Nueva York: Flatiron Books, 2021,  
304 pp.

**Eugénio Lopes<sup>1</sup>**

Investigador independente, Portugal

Ao longo dos últimos anos, o “trauma” tem vindo gradualmente a ser estudado e analisado, não só desde o ponto de vista neurológico, biológico, psicológico e psiquiátrico, mas também desde o ponto de vista filosófico, antropológico, sociológico, educacional, cultural, histórico e político, tendo já, neste sentido, oferecido várias contribuições muito importantes ao mundo académico. Porém, quando se aborda este tema, por vezes, penso que se cometem alguns erros do ponto de vista científico. Entre vários, destaco aqueles que considero serem os mais importantes. Assim, tendo em consideração o que foi dito anteriormente, um consiste na sua análise apenas desde um ponto de vista, desconsiderando, portanto, os contributos que podem ser oferecidos pelas outras áreas do conhecimento. Um outro verifica-se em confundir o trauma com realidades que são essencialmente distintas de esta, apesar de se poderem relacionar entre si, tais como o a dor, o sofrimento, a tristeza, a infelicidade, a depressão, a angústia, o desespero, etc. Sucessivamente, um outro reside no facto de considera-se o trauma como uma realidade essencialmente irracional e que, portanto, se opõe sempre à razão. Neste sentido, tampouco se estabelece uma relação entre o trauma, o intelecto, a vontade e a afetividade da pessoa humana e vice-versa. Frequentemente, pensasse também que a pessoa “é” o seu trauma, não podendo, assim, integrá-lo e

<sup>1</sup> lopes\_eugenio@hotmail.com

dar-lhe um sentido. Nesta linha, considera-se que as ações da pessoa são sempre causadas ou motivadas pelo seu trauma.

Penso também que, frequentemente, se aborda mal esta realidade do ponto de vista ontológico, acabando, neste sentido, por confundir uma valente subjetiva e objetiva que se podem verificar no estudo do trauma. Também pouco se relaciona esta realidade com outras questões muito relevantes, particularmente filosóficas, nomeadamente, com o mal, a virtude, a importância da sociedade e o sentido da vida. Finalmente, por vezes, as ideias que se propõem para ajudar a lidar com o trauma (ou com pessoas que o padecem) não só não são realistas e eficazes, como também, em muitas situações, acabam por conduzir a pessoa que o padece a um estado, todavia, pior do que aquele em que anteriormente se encontrava.

Tendo em consideração estes pontos (e outros, como veremos), considero, portanto, fundamental o estudo e análise da obra, *What Happened to You?: Conversations on Trauma, Resilience, and Healing*<sup>2</sup>, #1 best-seller, pelo New York Times, escrito pelos renomados autores Bruce Perry e Oprah Winfrey<sup>3</sup>. Para atingir este objetivo, os Autores decidiram subdividir a sua obra em 10 capítulos<sup>4</sup>. Assim, no primeiro capítulo, com o título de “Dar Sentido ao Mundo”, os Autores estabelecem uma relação entre o bom / mau desenvolvimento, em vários sentidos, do feto e, consequentemente, do bebé e da criança

2 Tradução do título da obra ao português pelo Autor da resenha: “O que é que te aconteceu? Conversas sobre Trauma, Resiliência e Cura”.

3 Bruce Perry, M.D., Ph.D. é o membro sénior da *The ChildTrauma Academy* em Houston e Professor Adjunto do Departamento de Psiquiatria e Ciências do Comportamento da Northwestern University School of Medicine em Chicago. Para além da docência, onde ocupou ao longo da sua vida vários cargos académicos, Bruce Perry também é clínico e investigador na área da saúde mental infantil e das neurociências. Entre muitas obras já publicadas, onde frequentemente procura conjugar várias áreas científicas, salienta-se a sua coautoria, com Maia Szalavitz, do best-seller “*The Boy Who Was Raised As A Dog*” (2007), baseado no seu trabalho com crianças maltratadas.

Oprah Winfrey é uma líder mundial dos meios de comunicação social, filantropa, produtora e atriz. Durante vários anos, foi a anfitriã e produtora do premiado talk-show “*The Oprah Winfrey Show*”. Também é Presidente e CEO da *Oprah Winfrey Network*, fundadora da *The Oprah Magazine* e do website *OprahDaily.com*, e supervisiona a *Harpo Productions* e o *Oprah’s Book Club*, que serviu de catalisador, mundialmente falando, para a criação de clubes de leitura e para a divulgação de milhões de livros de todos os géneros.

4 As traduções portuguesas dos capítulos da obra foram feitas pelo Autor da resenha.

e o trauma e a resiliência. Já, no segundo capítulo, intitulado de “Procurar o Equilíbrio”, Perry e Winfrey destacam sobretudo como o mundo externo da pessoa humana, particularmente durante a sua infância, se relaciona com o trauma e a resiliência, apelando, assim, como o próprio título sugere, para a necessidade de existir um equilíbrio para o bom desenvolvimento da pessoa humana.

Sucessivamente, no terceiro capítulo, com o título de “Como Fomos Amados”, os Autores mostram de que forma a quantidade e a qualidade do amor condicionam a resiliência para afrontar experiências traumáticas. Já no quarto, intitulado de “O Espectro do Trauma”, Perry e Winfrey procuram definir o trauma, mostrando simultaneamente a existência, nesta realidade, tanto de uma componente objetiva como de uma componente subjetiva. Em seguida, no quinto capítulo, com o título de “Ligando os Pontos”, os Autores estabelecem uma relação magistral entre um conjunto de fatores internos / externos à pessoa humana, o trauma e a resiliência.

Posteriormente, no sexto capítulo, intitulado de “Da Superação à Cura”, Perry e Winfrey mostram, tal como o título sugere, de que forma é possível integrar o trauma e, assim, ser-se resiliente neste processo. Neste sentido, dando continuidade ao capítulo anterior, agora no sétimo, com o título de “Sabedoria Pós-Traumática”, os Autores mostram como o trauma poder permitir à pessoa que o padece possuir um conhecimento qualitativamente superior, não apenas com relação a esta temática, mas também, indiretamente, com relação a outros temas filosóficos importantes, tais como o mal, a felicidade, o sentido de vida e a importância da sociedade para o desenvolvimento humano e vice-versa.

Em seguida, agora no oitavo capítulo, intitulado de “Os Nossos Cérebros, os Nossos Preconceitos, os Nossos Sistemas”, Perry e Winfrey basicamente estabelecem uma relação entre o trauma, a resiliência e o sistema nervoso, particularmente com o cérebro. Já no nono capítulo, com o título de “A Fome Relacional no Mundo Moderno”, os Autores mostram como a quantidade e qualidade dos relacionamentos condiciona não só o desenvolvimento da pessoa humana, mas também, neste sentido, a resiliência face a eventos traumáticos. Finalmente, no décimo e último capítulo, intitulado de “O Que Precisamos Agora”, como forma de epílogo de toda a obra, Perry e Winfrey não só destacam vários fatores que podem auxiliar na prevenção do

trauma, mas também informam como atuar diante de situações traumáticas e, neste sentido, como agir a fim de ajudar as pessoas que o padecem, de uma forma ou de outra.

Dos vários pontos positivos que se podem encontrar na obra, gostaria de destacar os seguintes, com relação à sua metodologia, aos seus objetivos e ao seu conteúdo. Assim, no que diz respeito à metodologia, inicialmente, gostaria de salientar o diálogo interdisciplinar que os Autores estabeleceram ao analisar esta temática. Neste sentido, penso que esta obra não só pode ser do interesse de um maior número de leitores, como também pode contribuir para o desenvolvimento de várias áreas do conhecimento. Em seguida, frisa-se igualmente o uso de uma linguagem muito clara e simples na exposição, abordagem e análise de várias temáticas, facilitando, assim, por parte do leitor, o seu estudo e a sua compreensão. Destaca-se todavia o uso, por parte dos Autores, de dados estatísticos e de vários testemunhos e histórias (inclusive pessoais), a fim de corroborar e dar credibilidade aos argumentos expostos ao longo da obra. Finalmente, menciona-se o emprego de uma análise realista, que, por sua vez, evita qualquer tipo de reducionismo. De facto, na apresentação e exposição das suas ideias e argumentos, os Autores mencionaram que, no estudo da pessoa humana,  $x$  não segue sempre a  $y$ . Portanto, em contrapartida, no seu estudo, deve-se sempre ter em consideração um basto número de fatores que podem, de uma forma ou de outra, condicionar os seus resultados e conclusões.

Já no que diz respeito aos objetivos da obra, menciona-se sobretudo como ponto positivo que Perry e Winfrey tenham mostrado, realisticamente, em que é que consiste o trauma, como ele se origina, como esta realidade condiciona, de várias formas, não só a vida quotidiana da pessoa humana que o padece, mas também daquelas que convivem com ela e como se deve de proceder a fim de não só evitá-lo, mas também a fim de integrá-lo na vida e, inclusive, desta forma, como se pode auxiliar as pessoas que o padecem.

Com relação ao conteúdo da obra, gostaria de destacar os seguintes pontos, que considero serem os mais positivos. Portanto, inicialmente, o primeiro faz referência à forma de como os Autores apresentaram e descreveram a essência do trauma, ao mesmo tempo que o distinguiram e relacionaram-no com outras realidades com as quais, por vezes, se confundem. Nesta linha, evidencia-se também que Perry e Winfrey tenham mostrado

não só uma vertente quantitativa e qualitativa, mas também uma vertente objetiva e subjetiva, com relação a essa realidade.

Ao abordar este tema, frisa-se também como ponto positivo que os Autores a tenha relacionado com o mundo interno e com o mundo externo da pessoa humana, que por sua vez podem estabelecer igualmente uma conexão. Assim, no que diz respeito ao mundo interno da pessoa humana, considera-se como ponto positivo que Perry e Winfrey tenham relacionado o trauma com o corpo da pessoa humana (sobretudo com o sistema nervoso, particularmente com o cérebro humano) e com a afetividade, o intelecto e a vontade, mostrando, portanto, como estas entidades se co-implicam e condicionam entre si. Já no que diz respeito, mais concretamente, à vontade, menciona-se, positivamente, a importância atribuída às virtudes, nomeadamente às virtudes da empatia, da compaixão, da esperança e da resiliência, que se distingue essencialmente da resistência, com a qual frequentemente se confunde. Finalmente, destaca-se como os Autores associaram o trauma com o estilo de vida e com o sentido de vida.

Sucessivamente, no que diz respeito ao mundo externo da pessoa humana, gostaria de frisar a forma de como Perry e Winfrey mostraram como uma boa família, em vários sentidos, aliados a uma boa educação, permite não só um bom desenvolvimento do feto, do bebé e da criança, mas também na evitação e integração de vivências traumáticas. Nesta linha, com relação aos relacionamentos, deve-se também destacar a importância que os Autores concederam à necessidade da pessoa humana, sobretudo durante a infância e adolescência, estabelecer relacionamentos virtuosos com os demais, e vice-versa, bem como de saber-se frequentar bons grupos.

Continuamente, menciona-se também como ponto positivo a relação estabelecida pelos Autores entre o trauma e a sociedade, mostrando, assim, como as comunidades de pertença e certas leis e políticas podem (ou não) impedir ou diminuir os traumas, como também auxiliar as pessoas que os padecem. Nesta linha, ressalta igualmente a importância que Perry e Winfrey atribuíram a necessidade da existência de boas unidades e equipas de saúde que auxiliem as pessoas que foram traumatizadas.

Um outro ponto fundamental da obra reside, a meu ver, na forma de como os Autores mostraram como um trauma mal integrado faz com que a pessoa que o padece ou inflija mal a si mesmo ou aos outros (ou inclusive

ambas as situações). Assim, é magistral como Perry e Winfrey introduziram e abordaram o conceito de trauma geracional. De facto, as pessoas que foram traumatizadas e não souberam integrar o seu trauma tendem a perpetuar esse mal, fazendo o mal, de diferentes formas, às outras pessoas, e assim sucessivamente.

O estudo do trauma é um tema que continua a progredir no mundo académico, apesar de já ter alcançado conclusões muito pertinentes, algo que, sem dúvida, pode ajudar toda a pessoa humana a florescer de melhor forma, a preservar o bem-comum e a harmonia social e, assim, construir um mundo melhor, inclusive para as gerações vindouras. Neste sentido, tendo em consideração os pontos mencionados previamente, recomendo vivamente a leitura da obra supracitada, que pode dar vários contributos científicos, em diferentes sentidos. Assim, gostaria de terminar esta resenha motivando, se me é permitido, os Autores a continuarem com o seu bom trabalho de investigação e a divulgá-lo com os seus leitores.