



*IOPT Events Limited*

## Eventos IOPT Education & Practitioner com Vivian Broughton

### O que podemos fazer pela paz?



*“Seja gentil, pois todos que você  
conhece estão lutando uma batalha  
difícil.” Sócrates*

O 'eu' saudável sabe disso. O 'eu' de sobrevivência ao trauma o esquece.

Definição de perpetrador: alguém que prejudica ou causa dano a outrem, direta ou indiretamente, consciente ou inconscientemente, de forma flagrante ou secreta.

A perpetração é a principal estratégia de sobrevivência da traumatização. Eu machuco o outro para não sentir minha própria vulnerabilidade e desamparo, meu próprio trauma.

Se machuco outra pessoa, tenho que lidar com minha própria vergonha e minha própria culpa, e isso me machuca. Se eu enterrar minha vergonha e minha culpa, isso me machuca ainda mais e me prepara para continuar a machucar os outros também. Este é o ciclo inevitável de perpetração crescente.

Se eu machuco outra pessoa, ela é vitimizada e, como parte de sua sobrevivência ao trauma, ela pode machucar outras pessoas. Assim, em minha ação de ferir outra pessoa, sou cúmplice de qualquer dano que essa pessoa possa causar a outra. Cada pessoa prejudicada tem que fazer uma escolha: eu

me concentro em minha mágoa, meu próprio trauma, ou evito minha mágoa e meu trauma ferindo outra pessoa?

Então, se machucarmos outra pessoa sem recompensa ou reconhecimento, podemos estar enviando outro perpetrador ao mundo. O que o presidente Putin faz neste momento é ferir muitas pessoas e, com essa ação, ele aumenta o ódio no povo ucraniano e o desejo de retribuir. Assim aumenta o ciclo de perpetração.

Odiar é ferir. A criança não vem ao mundo com ódio, mas apenas com amor, com o desejo de amar e ser amada. Essa é a natureza da vida como é dentro da criança e de todas as criaturas. O amor vem das reações químicas para dar vida, isso é tudo. A criança e a mãe, em circunstâncias saudáveis, estão hormonalmente preparadas para se amarem. A vida requer esse amor para florescer.

O ódio vem de fora. A criança aprende a odiar com um pai que odeia; essa é a única maneira lógica que o ódio vem. O ódio de fora torna-se o contrato, a conexão, em vez de amor, e isso só pode resultar em ódio a si mesmo. A criança indesejada e odiada só pode sobreviver concordando com os termos da mãe: “Eu te odeio, então para se conectar comigo você deve se odiar”.

A criança odiada e que odeia a si mesma julga e critica a si mesma, ferindo-se continuamente, psicologicamente, emocionalmente e muitas vezes fisicamente. A criança odiada e que se odeia se transforma em um adulto que, para lidar e evitar seu próprio processo interno de ódio, deve ferir os outros. O poder de ferir o outro talvez faça a pessoa se sentir melhor, por um tempo, mas o poder é uma droga viciante. A falta de poder nos conecta com nosso trauma, e então procuramos alguém a quem possamos expressar nosso poder novamente para que possamos continuar a evitar nossa vulnerabilidade e desamparo.

O ódio é contra a vida. Outras criaturas odeiam? Talvez para ganhar território ou segurança, então o ódio teria uma utilidade, mas tenho certeza de que

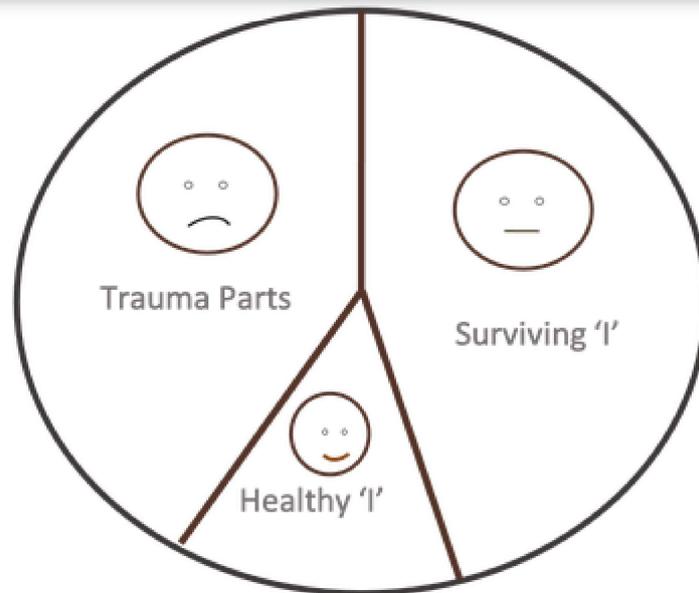
nenhuma criatura se odeia, nenhum animal, planta ou árvore, ou inseto se odeia. Nenhuma outra criatura se incomoda com ódio. Mesmo o predador não odeia sua presa; e a presa não odeia o predador. Conhecem-se e compreendem-se mutuamente e as necessidades da vida. Eles podem usar a agressão para obter comida e outras necessidades, ou para se proteger, mas o ódio é diferente. O ódio ferve e cresce com cada experiência de perpetração contra nós, e com cada ato de perpetração que fazemos contra o outro.

Para viver em paz, temos que reconhecer nosso ódio a nós mesmos e nossa capacidade de odiar os outros, e para fazer isso temos que sentir e conhecer nossa vulnerabilidade e nosso desamparo, e temos que saber isso nos outros. Não adianta odiar alguém como Putin; quando o ódio entra em nós e alimenta nossas ações, falhamos.

Então o que nós podemos fazer?

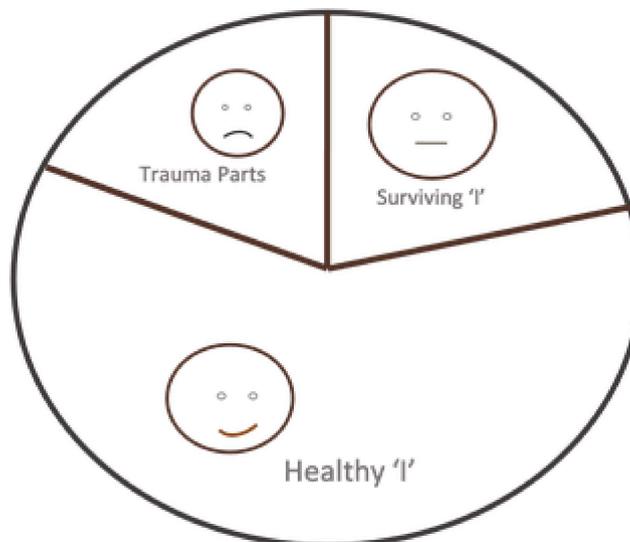
A única coisa que podemos fazer sensatamente é reconhecer e levar a sério nosso próprio trauma profundo. Se não fizermos isso, nossa percepção do mundo fica distorcida e o convite para entrar na briga e o ódio cresce.

Se externalizarmos a solução para os governos e aqueles que estão no poder, estaremos perdidos, novamente no mundo do ódio. Mas se trabalharmos para limpar nossa psique das distorções e táticas de sobrevivência que tivemos que desenvolver desde o nascimento, então fortalecemos nosso "eu" saudável, e é apenas a partir de um "eu" saudável que podemos fazer qualquer movimento que não resultar em mais destruição. Precisamos fazer o movimento interno a partir disso...



... onde nosso 'eu' saudável luta e o 'eu' de sobrevivência domina, e nossos traumas permanecem isolados, separados, sozinhos e esquecidos...

... para isso:



... onde nosso 'eu' saudável é fortalecido, temos menos traumas não resolvidos e nossa necessidade de estratégias de sobrevivência ao trauma é menor. O "eu" saudável sabe qual é o nosso trauma e conhece nossas estratégias de sobrevivência ao trauma. O 'eu' saudável reconhece quando nossos traumas não resolvidos são desencadeados e, em vez de desmoronar em nossas estratégias de sobrevivência de ódio e dano, pode encontrar soluções mais úteis, estabelecer novas intenções[1] e resolver levar a nós mesmos e nosso trauma a sério.

Então podemos ficar calmos diante da adversidade, ver a realidade como ela é sem as distorções do nosso 'eu' de sobrevivência, resolver problemas com clareza, intenção e propósito, reconhecer claramente os problemas que não podemos resolver e encontrar maneiras de seguir em frente de qualquer maneira. É somente a partir do nosso 'eu' saudável que podemos tomar boas decisões que não compliquem ainda mais a situação. Somos apenas nós mesmos. Não podemos resolver os problemas do mundo; não podemos fazer nada de útil se não vemos a realidade com clareza, se caímos na sobrevivência emoções de ódio e paixão, culpa e acusação. O 'eu' saudável acima de tudo é realista. Sim, vivemos em um mundo onde a perpetração é abundante, mas não podemos mudar isso pela força ou por mais perpetração. Só podemos mudar a nós mesmos e, assim, talvez, possamos influenciar os outros pelo nosso ser.

Sócrates disse: “Seja gentil, pois todos que você encontra estão travando uma dura batalha”.

Até Putin luta com seus próprios demônios internos, sua própria impotência e vulnerabilidade. Ele projeta todo o seu ódio por si mesmo nos ucranianos neste momento, mas todos somos cúmplices. Todos nós ignoramos alegremente a realidade de seu trauma. Ao longo dos anos, demos a ele o benefício da dúvida e nos recusamos a ver a realidade do potencial de sua perpetração de trauma. Ignoramos a realidade que nos encarava de frente. No Reino Unido, Putin envenenou um de seus adversários na cidade de Salisbury com um veneno desenvolvido na Rússia, que também matou um inocente, e mesmo assim continuamos a negociar com a Rússia, sempre esperando que as coisas acabassem bem. Ao longo dos anos, Putin escapou com perpetração contínua, e só agora,

Sim, ele causa imensa dor e sofrimento como sua própria estratégia de perpetração de sobrevivência. Não ajuda a juntar-se a ele, e não ajuda a ignorar a ameaça de sua perpetração. Ele não pararia, porque se sente vítima, e a perpetração é sua estratégia de evasão. Cada ato de perpetração que ele

faz, e depois vê que outros governos ainda trabalham com ele, ainda ignoram seu potencial para perpetrar ainda mais, fortalece sua ideia de que a perpetração funciona.

Sim, se eu fosse um ucraniano morando na Ucrânia, esta seria a situação mais difícil que eu enfrentaria... sim, eu poderia matar ou prejudicar minha sobrevivência, mas no final esse é o caminho do perpetrador se eu não me sentir o último dor de minhas ações, minha própria vergonha e culpa, minha própria tragédia. Não posso dizer o que faria em uma situação como a em que os ucranianos se encontram agora. Felizmente não estou, e como não estou, a coisa mais útil que posso fazer é ver a situação claramente, pensar por mim mesmo a partir do meu "eu" saudável o que é melhor para mim fazer, de forma realista e dentro dos domínios da minha capacidade. Todo mundo que encontro está lidando com esse dilema, e talvez o máximo que posso fazer seja ser gentil e lembrar que todos que conheço estão travando uma dura batalha.

Vivian Broughton

Praticante de Psicotrauma da IOPT

Terapia de Psicotrauma Orientada à Identidade

---

[1]

Referência ao processo do Método de Intenção da IOPT, também conhecido como processo de Autoencontro, como a forma mais eficaz de resolver o trauma e fortalecer a capacidade do 'eu' saudável.

---

VENDAS DE LIVROS IOPT