

— Prefácio de —  
Lady Gaga

Paul Conti, MD

# trauma

a epidemia invisível

Como lidar com as suas feridas emocionais  
e avançar em direção à cura



SEXTANTE

trauma  
a epidemia invisível

Aquelas são as mesmas estrelas, e aquela é a mesma lua, que olham para baixo e veem seus irmãos, e as que eles veem quando olham para cima, embora estejam tão distantes de nós quanto nós estamos deles.

bell hooks, *E eu não sou uma mulher?* –  
*A narrativa de Sojourner Truth*

# Prefácio

Por Lady Gaga, Stefani Germanotta

Certo dia, fui jogada no pronto-socorro de um hospital particular de Nova York durante uma turnê mundial. Eu me lembro da imagem de um médico e de uma enfermeira. Eles me pediram que contasse de 100 a 1 enquanto eu gritava. Lembro-me de perguntar: “Por que ninguém está em pânico?” Eles me mandaram continuar contando de trás para a frente. Quando cheguei lá pelo 69, parei e declarei: “Oi, eu sou a Stefani.” Também falei que não conseguia sentir meu corpo, que estava completamente dormente.

Observei enquanto eles fitavam o monitor cardíaco, ao qual só então percebi que estava conectada. Ambos fizeram o possível para esconder sua preocupação com minha frequência cardíaca altíssima. Entendi a apreensão deles, mas na hora eu não tinha recursos para me desesperar com mais nada. Eu estava num estado de dissociação profunda da realidade. Mais tarde me disseram que tive um surto psicótico.

– O médico já está chegando – disseram, por fim.

Eu estava implorando por remédios e fiquei irritadíssima porque não me deram nada até esse “médico” chegar.

Pouco depois, alguém entrou no quarto. Notei de cara que o homem não usava jaleco branco nem trazia um estetoscópio no pescoço.

– Olá, sou o Dr. Paul Conti – disse ele. – Sou psiquiatra.

Olhei furiosa para a enfermeira que ficara esperando comigo.

– Por que não me trouxe um médico de verdade? – perguntei a ela.

Paul me disse que era “italiano de Nova Jersey”, e foi aí que decidi falar com ele, pois meu pai também é italiano de Nova Jersey e senti certa familiaridade.

Naquele momento, iniciei uma jornada de cura que continua desde então, uma jornada com um homem que eu não conhecia, mas que, de certo modo, dedicou parte de sua vida a me entender e me ajudar. Só depois de dois anos trabalhando juntos foi que ele revelou que levou seis meses para me avaliar e descobrir se o evidente estado de paralisia traumática em que eu me encontrava era “movível”.

Não vou entrar em detalhes sobre o que aconteceu ao longo do meu tratamento. Mas vou dizer o seguinte: Paul só usou seu jaleco branco quando foi necessário. Para me lembrar que é médico. Na maior parte do tempo, por consentimento mútuo, ele se relacionou comigo como ser humano e homem confiável. Aprendemos um sobre o outro quando começamos um processo de cura que eu julgava impossível.

Hoje posso dizer com certeza que esse homem salvou a minha vida. Ele fez a vida valer a pena. Mas o mais importante foi que ele me deu forças para me encontrar e me reivindicar de volta. Se Paul me ensinou isso ou se chegamos a esse resultado juntos, não sei. Porém o que sei é que nós, mulheres, não precisamos de pessoas para nos dar ajuda; precisamos de pessoas que acreditem em nós para que nossos traumas possam ser curados.

O Dr. Paul Conti é uma dessas pessoas. Ele acredita nas histórias das mulheres e nos traumas que levamos conosco. Ele sabe que o trauma não se limita a uma faixa demográfica, que

é um problema humano. E acredita na cura. Paul é bondoso, e todos podemos aprender com sua bondade. Assim que comecei a ver isso nele, eu soube que a cura era possível. Estou nessa jornada, e agora você também.

# Introdução

Assim como você, eu já vivi muita coisa desde que cheguei a este mundo (no meu caso, há uns cinquenta anos, no segundo andar do St. Francis Hospital, em Trenton, Nova Jersey). Boa parte da minha vida tem sido alegre, mas grande parte dela foi difícil e emocionalmente dolorosa. Vejo-me como uma pessoa comum que passou por algumas experiências trágicas, sentiu-as profundamente e pensou muito nelas. Sou médico e psiquiatra em atividade, com formação em biologia cerebral e psicologia, e abordo minha profissão de um ponto de vista holístico. Tive o privilégio de estar ao lado de inúmeras pessoas enquanto passavam por situações transformadoras. Para mim, todas as relações são pessoais, e por meio delas e de minha própria vivência cheguei ao modo como penso hoje sobre o trauma e o papel devastador que tem em nossa vida.

Antes de me decidir pela faculdade de Medicina, fiz carreira no comércio. Minha única experiência com a assistência médica até então era visitar parentes mais velhos no hospital – na maioria, imigrantes italianos de primeira e segunda gerações, alguns que estiveram na linha de combate durante a Segunda Guerra Mundial (você saberá tudo sobre meu tio Rango no capítulo 5). Conforme envelheciam, eles precisavam de mais cuidados do

que estavam acostumados a receber, e a mudança para visitas constantes a hospitais não foi fácil para nenhum de nós. Os médicos e enfermeiras sempre pareciam muito ocupados e distantes e raramente se comunicavam conosco. Quando falavam, em geral tínhamos dificuldade de decifrar o que diziam e muitas vezes me senti confuso e intimidado. Sabia que tinha de haver maneiras melhores e mais generosas de tratar quem passava por situações tão difíceis, mas na época eu não podia imaginar que acabaria dedicando uma parte tão grande da minha vida a prestar atenção nas pessoas e a fazer o possível para ajudá-las.

Meu pai é empresário, e parecia natural que eu também fosse. Acabei conseguindo emprego numa consultoria de primeira linha, mas, depois de algum tempo trabalhando nisso, comecei a me sentir sufocado. Era como se todas as minhas opções tivessem se esgotado e tudo estivesse indo ladeira abaixo a partir dali. Fiquei deprimido. Eu só tinha 25 anos. Foi então que meu irmão mais novo se matou.

Jonathan tinha 20 anos. Ele se matou com um tiro na casa onde crescemos, com uma arma que meu pai recebeu durante a Guerra da Coreia. Minha mãe encontrou o corpo.

Passado o choque inicial, eu e minha família tentamos entender aquela tragédia que parecia sem sentido. Meu irmão e a namorada tinham rompido pouco tempo antes e acreditamos que ele estava usando drogas, mas essas questões não explicavam a decisão de Jonathan de tirar a própria vida. Hoje, em retrospecto, entendo muito melhor.

Quatro anos antes de a tragédia acontecer, um raro problema congênito paralisou todo o trato digestório de Jonathan. Até então, ele era perfeitamente saudável. Agora, ali estava: 16 anos, a vida em risco, entrando e saindo do hospital para um procedimento doloroso atrás do outro. Não conseguia comer. Perdeu uma quantidade inacreditável de peso e força. Estava

apavorado. Todo o sofrimento foi horrivelmente traumático para ele. As pessoas que conheceram Jonathan antes da doença comentavam como ele tinha mudado.

Não passávamos muito tempo juntos nessa época, mas, mesmo antes do suicídio, eu não sabia o que se passava com ele. Jonathan queria que eu o visse como forte e feliz e me escondeu seu trauma (ou, mais exatamente, escondeu o que entendia do assunto). De qualquer forma, não sei se eu notaria. Como disse, eu mesmo estava deprimido na época, perdido em minhas estratégias de consolo e praticamente cego em relação a tudo que não fossem minhas próprias tribulações e meu próprio trauma.

Depois da morte de Jonathan, conheci aos poucos o histórico de doença mental e suicídio na minha família. Passei muito mais tempo com meus pais e meu outro (e agora único) irmão, e comecei a perceber algumas coisas sobre o modo como eu levava a vida até então. Vi que eu era controlado por uma laidinha de *deveres* nascida do medo – medo de não ter sucesso, de lamentar me demitir de um bom emprego, de não saber o que estava fazendo e me arrepender depois. Após a morte de meu irmão, esses *deveres* baseados no medo que dominavam minha vida sumiram, e eu não conseguia lembrar por que tinham sido tão importantes. Foi então que decidi explorar meu antigo fascínio pela medicina.

Embora às vezes fosse árdua, a faculdade foi uma experiência maravilhosa. Eu estava ansioso para aprender todas as coisas que não sabia quando meus parentes mais velhos adoeciam – e quando meu irmão estava doente. E queria brandir esse conhecimento secreto para finalmente fazer diferença na vida das pessoas. Enquanto fazia o rodízio pelas diversas especializações nos dois últimos anos do curso, me espantei várias e várias vezes ao ver como o mundo interno do ser humano

determina muito de seu mundo externo. Comecei a ver que nossas escolhas e experiências de vida surgem do que acontece dentro de nós, e me surpreendi com o número de problemas – alguns deles fatais – que podiam ser totalmente prevenidos. A faculdade de Medicina me ensinou a maravilhosa complexidade do ser humano, além da previsibilidade de muitas coisas evitáveis que nos ferem ou matam – como a má alimentação, o hábito crônico de fumar ou os acidentes de trânsito.

Quanto mais eu aprendia sobre medicina clínica e passava tempo com os pacientes, mais horrorizado ficava ao ver que os fatores de saúde mental se mantinham sem tratamento, causando dor física e mental e, às vezes, morte. Entendi que as pessoas sofriam e morriam não só por doenças físicas, mas por fatores de saúde mental subjacentes que contribuíam para seus problemas desde o princípio. E cada vez mais ficava claro que havia maneiras melhores de abordar os problemas médicos – quaisquer problemas, aliás – prestando atenção nas questões ocultas. Com muita frequência, isso significava prestar atenção no trauma.

Eu me interessei pela psiquiatria porque ela me incentivou a pensar em combinar biologia cerebral, medicina e psicologia para entender e ajudar os outros. Os psiquiatras precisam ter em mente que as doenças médicas e neurológicas são às vezes a verdadeira causa que leva as pessoas a buscar tratamento, e também têm que se concentrar em como a mente e o corpo se influenciam mutuamente o tempo todo. Por exemplo, o sofrimento físico com que meu irmão teve que lidar afetou sua mente, resultando em comportamentos que abalaram ainda mais seu corpo e sua mente.

Decidi me tornar psiquiatra porque queria fazer diferença para pessoas como meu irmão.

## POR QUE ESCREVI ESTE LIVRO E O QUE ESPERO QUE VOCÊ TIRE DELE

A diversidade dos problemas humanos que já vi na vida e na carreira é quase infinita. Baseado nisso pude constatar que, na imensa maioria deles, o motivo subjacente é o trauma.

Essa é uma declaração ousada, e é assim que deve ser. A mensagem que vim transmitir sobre trauma tem que ser audaciosa a ponto de mudar a sua vida, e a dos outros, para melhor. Acredito que também é uma afirmação libertadora. Pense no que aconteceria se todas as luzes se apagassem em seu bairro – que terrível seria se a solução fosse trocar todas as lâmpadas de todas as casas! Consertar o transformador talvez pareça um serviço pesado, mas é muito mais sensato para resolver o problema. Com o trauma é assim também.

Escrevi este livro para soar o alarme do trauma, que é demasiadamente frequente, prejudicial, contagioso e, em geral, invisível – como um vírus. E, se continuarmos ignorando esse fato e permitindo que ele permaneça oculto, não aposto em nossa vitória.

Claro, a maioria de nós já sabe alguma coisa sobre trauma. Sem dúvida este não é o primeiro livro sobre o assunto, e ouvimos ou lemos notícias a esse respeito o tempo todo. No entanto, acho que, na maioria das vezes, conversar sobre isso é como gritar num megafone; o som estridente chama a atenção, mas é alarmante e incômodo demais e só nos deixa chocados ou confusos. Não é o que quero fazer aqui. Este livro foi escrito para falar francamente sobre trauma e promover um diálogo verdadeiro. Estou pousando o megafone para termos uma conversa ponderada.

Tudo bem, tecnicamente não é uma conversa; escrevi o livro, agora você está lendo, portanto não é bem uma troca

de ideias em mão dupla. Ainda assim, quero que pareça um diálogo, e ofereço práticas e reflexões pensando nisso. Acho que não aprendemos estratégias adequadas para lidar com o trauma; também não temos o entendimento e a motivação de que precisamos para gerar mudanças necessárias em nós, nos outros e no mundo. Com isso em mente, eis o que quero que você tire deste livro:

- Uma compreensão ampla do trauma e da vergonha.
- A capacidade de reconhecer o trauma em si mesmo, nos outros e na sociedade que o cerca.
- O conhecimento de como o trauma individual e o trauma coletivo funcionam em nível social.
- A motivação para interromper o trauma.
- Várias ferramentas práticas para ajudar a si e aos outros.

Além de muitas histórias da minha vida e de meus pacientes, este livro está cheio de descrições e explicações, divididas em quatro partes. A primeira, *O que é trauma e como ele funciona*, define trauma, examina seus diferentes tipos e esmiúça o papel fundamental da vergonha. A segunda parte, *O quadro maior: a sociologia do trauma*, se concentra em mostrar como a questão é realmente grande e generalizada. Discuto como a situação atual da assistência médica está mal equipada para lidar com o tema; também examino de que forma as condições sociais, como a pandemia de Covid-19 e o racismo, fomentam ainda mais problema. Na terceira parte, *Manual do proprietário do cérebro*, trato do papel do sistema límbico, especificamente de

como o trauma altera a biologia cerebral, as emoções, as lembranças e a experiência física de doença e dor. Finalmente, a quarta parte, *Como vencer o trauma... juntos*, é um chamado à ação para processar, expurgar e curar os efeitos prejudiciais do trauma em todos nós.

Para saber mais sobre os títulos e autores da Editora Sextante,  
visite o nosso site e siga as nossas redes sociais.  
Além de informações sobre os próximos lançamentos,  
você terá acesso a conteúdos exclusivos  
e poderá participar de promoções e sorteios.

[sextante.com.br](http://sextante.com.br)

