



## DO TRAUMA PARA TRIUNFO

Uma reflexão para a  
Temporada de Criação 2020

### **Veja: Reconhecendo o trauma ao nosso redor e dentro de nós**

Testemunhamos a dramática convergência de múltiplas crises globais - mudança climática e degradação ambiental levando a aumentos de desastres naturais, violência e conflito, discriminação e disparidade, exploração e tráfico humano, agitação global, doenças, corrupção e deslocamento em massa de pessoas como resultado desses problemas. Chegamos a um momento único na história humana e na memória viva, quando a pandemia COVID-19 exacerbou a dor da insegurança alimentar e habitacional, a desigualdade econômica e as disparidades de saúde. A Terra e, de fato, toda a criação de Deus clama por misericórdia, por justiça, por cura.

Este é um momento de trauma. Trauma refere-se a eventos ou circunstâncias que causam profundo estresse físico e psicológico e que são experimentados como intensamente ameaçadores ou prejudiciais ao bem-estar físico, emocional, espiritual, social ou psicológico de uma pessoa. Sentimos isso em nossa ansiedade e dor e no medo terrível com que vivemos diariamente, medo não só por nós e por nossos entes queridos, mas também pelas gerações futuras.



### **Nossa irmã, a Mãe Terra está passando por um trauma.**

“A terra, nosso lar, está começando a se parecer cada vez mais com um imenso monte de sujeira. Em muitas partes do planeta, os idosos lamentam que paisagens outrora belas estão agora cobertas de lixo.”- Laudato Si ', parágrafo 21

“[Um] olhar sóbrio para o nosso mundo mostra que o grau de intervenção humana, muitas vezes a serviço dos interesses comerciais e do consumismo, está na verdade tornando nossa terra menos rica e bonita, cada vez mais limitada e cinzenta, mesmo com avanços tecnológicos e bens de consumo continue a abundar sem limites. Parece que pensamos que podemos substituir uma beleza insubstituível e irrecuperável por algo que criamos nós mesmos.”- Laudato Si ', parágrafo 34

“Nós não somos Deus. A terra estava aqui antes de nós e nos foi dada. ... [Nós] devemos rejeitar vigorosamente a noção de que o fato de sermos criados à imagem de Deus e ter domínio sobre a terra justifica o domínio absoluto sobre outras criaturas. ... [Em vez disso, a Bíblia] implica uma relação de responsabilidade mútua entre os seres humanos e a natureza. Cada comunidade pode tirar da generosidade da terra tudo o que for necessário para sua subsistência, mas também tem o dever de proteger a terra e garantir sua fecundidade para as gerações futuras.” - Laudato Si', parágrafo 67

“Esta irmã agora clama por nós por causa do dano que infligimos a ela por nosso uso irresponsável e abuso dos bens com que Deus a dotou. Passamos a nos ver como seus senhores e mestres, com o direito de saqueá-la à vontade. A violência presente em nossos corações, feridos pelo pecado, se reflete também nos sintomas de enfermidades evidentes no solo, na água, no ar e em todas as formas de vida. É por isso que a própria terra, sobrecarregada e destruída, está entre as mais abandonadas e maltratadas de nossos pobres; ela 'geme em dores de parto' (Rom 8:22). Esquecemos que somos pó da terra (cf. Gn 2,7); nossos próprios corpos são feitos de seus elementos, respiramos seu ar e recebemos vida e frescor de suas águas.” - Laudato Si', parágrafo 2



### **Toda a criação está passando por traumas.**

“Junto com nossa obrigação de usar os bens da terra com responsabilidade, somos chamados a reconhecer que outros seres vivos têm um valor próprio aos olhos de Deus.” - Laudato Si', parágrafo 69

“Cada criatura possui sua própria bondade e perfeição particular ... Cada uma das várias criaturas, desejadas em seu próprio ser, reflete em sua própria maneira um raio da infinita sabedoria e bondade de Deus. O homem deve, portanto, respeitar a bondade particular de cada criatura, para evitar qualquer uso desordenado das coisas.” - Catecismo da Igreja Católica, 339

“Os ecossistemas das florestas tropicais possuem uma biodiversidade extremamente complexa que é quase impossível de ser apreciada totalmente, mas quando essas florestas são queimadas ou niveladas para fins de cultivo, no espaço de alguns anos inúmeras espécies são perdidas e as áreas frequentemente tornam-se áridas terrenos baldios. Um delicado equilíbrio deve ser mantido ao falar sobre esses lugares, pois não podemos ignorar os enormes interesses econômicos globais que, sob o pretexto de protegê-los, podem minar a soberania de nações individuais.” - Laudato Si', parágrafo 38

A violência visitada na Terra e outros seres também está sendo revisitada na família humana. Considere os morcegos - portadores conhecidos de coronavírus, incluindo COVID-19. Recentemente, os cientistas associaram os estressores dos morcegos (por exemplo, perdendo seus habitats e sendo mantidos em mercados úmidos) à disseminação dessas doenças entre espécies. [10] Tornou-se devastadoramente claro que quando contribuímos para o sofrimento da criação, também sofremos. Nossos destinos estão íntima e inextricavelmente conectados. Vamos ver também que esta é uma mensagem de grande esperança: quando realmente nos preocupamos com a criação, ela, por sua vez, alimenta e enriquece a nós e às gerações que virão.



### **A família humana está passando por um trauma.**

A humanidade continua a cambalear com as perdas e efeitos devastadores do COVID-19. No entanto, a família humana vive há muito mais tempo com os traumas causados pela violência, ganância e apatia. Esses traumas podem parecer corroer a própria essência de nossa humanidade, deixando gerações com medo, desespero e raiva.

Nosso sistema global atual funciona com base no princípio da escassez, a ideia de que simplesmente não há o suficiente para todos. Quando operamos a partir de uma posição de medo - acreditando que todos os recursos são escassos e devem ser vigiados de perto - temos muito mais probabilidade de nos envolver em discriminação e maldades contra nossos irmãos e irmãs. Desta forma, criamos os "Outros" da sociedade. Os Outros são de alguma forma menos humanos ou melhores do que nós, o que nos permite justificar sua exclusão. Talvez tenham uma religião ou cultura diferente, a cor da pele deles seja diferente da nossa, falem outra língua ou venham de um lugar diferente. Pode haver uma série de fatores de diferenciação, mas, em qualquer caso, criamos uma noção clara de nós contra eles. Ao fazer isso, apagamos sua humanidade. Esta é uma fonte de grande mal e grande sofrimento em nosso mundo.

Os cientistas sociais estão começando a avaliar o estresse crônico experimentado por membros da sociedade que foram historicamente marginalizados. [1, 3 e 9] Pessoas de cor, por exemplo, podem ser submetidas a experiências diárias de discriminação e preconceito. Quando outros desvalorizam nossa humanidade por meio de atos repetidos de discriminação, podemos internalizar esses pensamentos, e isso tem consequências devastadoras para nosso bem-estar pessoal e também para a sociedade. Estudos também mostraram que, em países como os Estados Unidos, as pessoas de cor têm maior probabilidade de viver na pobreza e sofrer os efeitos nocivos à saúde e o estresse da poluição ambiental e das mudanças climáticas. [6, 7 e 8]

“O desrespeito ao dever de cultivar e manter uma relação adequada com o meu próximo, de cujo cuidado e custódia sou responsável, arruína a minha relação comigo mesmo, com os outros, com Deus e com a terra. Quando todos esses relacionamentos são negligenciados, quando a justiça não mais habita na terra, a Bíblia nos diz que a própria vida está em perigo. ... [G] enuine cuidado com nossas próprias vidas e nossas relações com a natureza é inseparável da fraternidade, justiça e fidelidade aos outros.” —Laudato Si ', parágrafo 70

Embora o trauma assuma muitas formas, os impactos das experiências traumáticas têm impactos semelhantes para as pessoas afetadas. Isso inclui o aumento da probabilidade de doenças crônicas, depressão e ansiedade e até suicídio. [1, 3 e 9] Como, então, começamos a curar um mundo traumatizado?

### **Juiz: Invocando o Jubileu - Sabedoria do Papa Francisco**

Durante a temporada de criação deste ano, fomos convidados a declarar um "Jubileu pela Terra". Apropriadamente, em sua Mensagem para o Dia Mundial de Oração pelo Cuidado da Criação, que iniciou a temporada de 2020 e de onde vêm as seguintes citações, o Papa Francisco refletiu sobre o significado do Jubileu diante das múltiplas crises inter-relacionadas que sacodem nosso planeta, nos lembrando que “um Jubileu é um tempo sagrado para lembrar, retornar, descansar, restaurar e se alegrar”.

Um Jubileu é um momento de nos afastar de tudo o que nos divide ostensivamente e lembrar que existimos apenas em relacionamentos, que somos irmãos e irmãs em uma família comum e com todas as criaturas de Deus. É um momento para valorizar nossa existência inter-relacional.

Um Jubileu também é uma “hora de voltar atrás em arrependimento”, para curar relacionamentos rompidos com nosso Criador, uns com os outros, com a própria Terra. É um tempo de nos voltarmos para nossos semelhantes, especialmente os pobres e mais vulneráveis, um tempo de libertar aqueles que são oprimidos de alguma forma. É um momento de "retornar ao nosso lugar de direito na ordem natural criada", para reconhecer que muitas das crises interligadas que enfrentamos são um "chamado para despertar em face de nossa ganância e consumo desenfreados".

“Nosso modo de vida está levando o planeta além de seus limites.” Tradicionalmente, um Jubileu era também um tempo de descanso para a terra, um tempo para deixar a terra se curar e se reparar. “Hoje precisamos encontrar formas de vida justas e sustentáveis para dar à Terra o descanso de que ela precisa.”

Um Jubileu é um tempo para restaurar a harmonia original da criação e curar relações interpessoais tensas e sociais injustas, um tempo para a justiça restaurativa, para a restauração da terra. “Devemos restaurar com justiça em mente, garantindo que aqueles que viveram na terra por gerações possam recuperar o controle sobre seu uso”, em face do roubo corporativo.



Finalmente, um Jubileu é um momento de alegria. Embora estejamos dolorosamente cientes de que os gritos da terra e daqueles que são vulneráveis ou marginalizados têm aumentado apenas nos últimos tempos, há uma mobilização crescente de pessoas, especialmente de baixo e das periferias que estão trabalhando generosamente pela proteção de nossa casa comum e todos que a compartilham.



## Agir: Abraçar o Jubileu (ações sugeridas)

Agora que você pensou no trauma ao seu redor e dentro de você, considere adotar uma abordagem baseada no trauma quando encontrar outras pessoas. Isso pode ser tão simples quanto perguntar a si mesmo: “O que pode ter acontecido com essa pessoa? Como eles podem ter passado por um trauma? ”

Olhando para sua própria realidade e sociedade, onde você vê evidências de trauma? Como você pode aplicar as técnicas recomendadas pelo Papa Francisco para promover a cura? Que oportunidades você vê para um encontro pessoal, defesa e oração? Considere fazer parceria com outras pessoas em sua comunidade para desenvolver um plano de ação.

## Uma Oração de Cura para Toda a Criação

Amado Deus, abra nossos corações para que possamos reconhecer a beleza e o valor intrínseco de toda a criação. Incutam em nós uma grande e poderosa esperança de que, embora haja muito trabalho a ser feito, ainda haja tempo suficiente para fazê-lo. Dê-nos a coragem e a sabedoria para abordar nossos semelhantes com cuidado e preocupação por todos, para mudar os sistemas corruptos, para curar velhas feridas e para realizar nosso potencial como pessoas de Deus para que possamos verdadeiramente abraçar o Jubileu. Amém.

## Referências

1. Alfaro, Jaime. (2016). “Depois da Violência e dos Vídeos, Terapeutas Aprendem a Tratar Trauma Racial”. Sim! Revista. [Inglês].
2. Catecismo da Igreja Católica, 339.
3. Center for Health Care Strategies, Inc. (2017). Folha de dados: Compreendendo os efeitos do trauma na saúde. [Inglês].
4. Papa Francisco. (2015). Laudato Si’: Sobre o cuidado de nossa casa comum.
5. Papa Francisco. (2020). Mensagem para o Dia Mundial de Oração pelo Cuidado da Criação.
6. Scientific American. (Junho de 2012). “Poluição, Pobreza e Pessoas de Cor”: Série de várias partes. [Inglês].
7. Ibid., “Pollution, Poverty and People of Color: Falling in the Climate Gap.” [Inglês]
8. Ibid., “Pollution, Poverty and People of Color: Asma and the Inner City.” [Inglês]
9. Abuso de substâncias e administração de serviços de saúde mental (SAMHSA). (2014). Cuidado Informado sobre Trauma em Serviços de Saúde Comportamental. Protocolo de Melhoria do Tratamento (TIP) Série 57. Publicação HHS No. (SMA) 13-4801. [Inglês].
10. University of Saskatchewan. “A 'superimunidade' do morcego pode explicar como os morcegos carregam coronavírus, afirma o estudo: a adaptação do morcego-vírus pode explicar o espalhamento de espécies, dizem os pesquisadores.” ScienceDaily. ScienceDaily, 6 de maio de 2020. [Inglês].

Foto da capa: “Evening Joy” de Zach Lucero no Unsplash

