

UMA OCORRÊNCIA TRAUMÁTICA NAS RELAÇÕES HUMANAS

- machismo, autoritarismo, assédio sexual, racismo, *bullying*

Uma reflexão sobre o processo de como uma ocorrência difícil entre as relações humanas pode crescer a ter dimensões muito destrutivas. Isto ocorre às vezes em situações como:

- machismo, por exemplo, um homem desrespeitando verbalmente uma mulher
- um chefe agredindo eu funcionário
- um olhar ou gesto que possa ser sentido como assédio sexual
- uma fala sentida como uma ofensa e interpretada como racismo ou ofensa contra a população LBGTs
- um bullying

Nas escolas se fala que aqui não se permite *bullying*, mas sempre há e haverá *bullying* enquanto vivermos numa sociedade de competição, exploração, classificação e alienação.

Se punição curasse, o Brasil já não teria que construir mais prisões. Os condenados entram na prisão e saem pior, com poucas exceções. O mal não se cura com outro mal. O mal se cura prevenindo atos de opressão e exploração com a conscientização tanto o agressor como da vítima, e todos agindo com a responsabilidade coletiva para impedir as ações de opressão e exploração.

O patriarcalismo, colonialismo, capitalismo nos conduzem agir de modo destrutivo entre nós, sendo que a sua base de poder está no fato de que o povo está desunido, dividido em lutas e conflitos entre si. As estruturas acumuladoras de poder levam as pessoas a se culparem, acusarem e brigarem entre si.

A seguir, o processo, tipo uma armadilha, que faz as pessoas se dividirem:

- 1 Toda pessoa tem a sua personalidade formada em grande parte a partir da sua infância com influências da dinâmica psicossocial com base na:
 - a. família e pessoas mais próximas (conf. psicanálise)
 - b. escola, como um dos reflexos da sociedade
 - c. sociedade, seus valores e estruturas (conf. materialismo histórico-dialético), que em grande parte formou seus pais, outros adultos e a escola
 - d. talvez genética (conf. medicina)
 - e. talvez própria vontade, escolhas, “libre arbítrio” (conf. religiões)
- 2 A pessoa sente, reage, entende, interpreta e lida com situações da sua vida com base na sua personalidade e com base no seu estado emocional do momento.
 - a. Por exemplo, se ela está sentindo angústia e medo de modo crônico, a sensação destes sentimentos são a base de reagir perante um perigo. Assim, ela sente o perigo como algo maior do que ele é. Ela sente mais medo do que é necessário para enfrentar o perigo, ela reage de forma desequilibrada.
 - b. Se ela se sente injustiçada e desvalorizada de modo crônico na sua vida como acontece no patriarcalismo, que coloca os pobres numa condição

humilhante, um conselho dado por alguém ou uma crítica pode ser sentida como uma desvalorização ou humilhação, mesmo que a intenção da outra pessoa seja ajudar.

- c. Uma pessoa que se entende como homossexual pode interpretar uma frase que nada tem a ver com ela como uma ofensa, especialmente se ela não aceita a sua própria sexualidade.
 - d. (É evidente que nós todos sofremos de machismo, racismo e preconceitos de várias formas, são métodos para reprimir o povo e conduzir o povo a se auto-reprimir.)
- 3 Enfrentando ocorrências difíceis ou traumáticas, a pessoa se sente e reage com base
- a. na sua personalidade, que envolve o seu estado emocional crônico e
 - b. no seu estado emocional do momento.

Por exemplo, uma pessoa autoritária e rígida vai ter maior dificuldade de aceitar a consciência de um conflito, perigo, perda, rejeição, desvalorização, exigências..., e aceitar a existência do fato em si. (Uma pessoa mais flexível pode levar o mesmo como um erro sem culpa da outra pessoa.)

- 4 Ela entra numa luta contra o fato em si, condenando os envolvidos e reagindo com raiva e ódio, que se pode tornar prolongado ou até crônico.
- 5 Ela não aceita a existência do fato, portanto ela não aceita consciência do fato. Ela luta contra consciência do fato, contra consciência que ela tem dentro dela, portanto contra ela mesma; sendo que a consciência é o fator mais importante da nossa existência (basicamente o ser humano é a sua consciência, o corpo sendo a ferramenta dela). A consciência consta também a dimensão dos sentimentos, sentir é estar em contato, perceber algo de forma direta sem passar pelo intelecto.
- 6 Paralelamente ela tem sentimentos de medo, raiva, ódio, impotência, tristeza... e ela luta contra os seus sentimentos. Sendo que no patriarcalismo nós fomos educados para ter vergonha dos sentimentos, ter que controlar, e negá-los, fomos educados para nos auto-reprimimos. Não brigamos só com as outras pessoas mas conosco mesmos — armadilha do poder.
- 7 Esta conduta leva ela a desenvolver vitimização, se sentindo totalmente como a vítima sem alternativas de ação, se sentindo paralisada e condenando a pessoa culpada. Ela criou um tipo de armadilha interna. Ela não percebe que esta conduta está causando a grande dificuldade dela de lidar com a situação traumática, seja a agressão real ou interpretada de modo errôneo.
- 8 Esta luta contra si mesma é muito dolorida, causa muita estresse e sofrimento, e torna a pessoa mais desequilibrada ainda, ela não consegue avaliar os fatos, não sabe se defender e se libertar da armadilha. Ela desenvolve um comportamento destrutivo no seu sentir, pensar e agir.

- 9 Como ela age dentro dela contra ela mesma, ela pode acabar fazendo um tipo de pacto com a pessoa em questão (a culpada), dando o poder para ela, vendo ela como vencedora, e se paralisando e sentindo muito medo, raiva e ódio. A pessoa culpada pode ser alguém que realmente agiu de forma agressiva ou desrespeitosa ou simplesmente uma pessoa que, por exemplo, tentou a orientá-la criticando-a, tentou ajudá-la, ou que esta pessoa estava mal humorada e agiu de forma ríspida.
- 10 Este processo pode crescer em um círculo vicioso até num estado de catástrofe pela pessoa-vítima. Nela pode surgir uma necessidade obsessiva de ter o “direito”, de ter um julgamento de culpada.
- 11 É necessário que todos nós sentíssemos liberdade e responsabilidade de impedir qualquer ação de opressão, humilhação ou exploração.
- 12 Como lidar com estes tipos de situações?
 - a. Primeiro, desfazer as exigências de resolver o problema, de resolver o conflito.
 - b. Cada parte, inclusive pessoas envolvidas indiretamente, devem tomar tempo para conscientemente sentir, aceitar e respeitar os seus sentimentos (angústia, preocupação, medo, frustração, rejeição, humilhação, injustiça, raiva, ódio, impotência, vergonha, culpa, pavor, tristeza...), usando a ferramenta *Respeito pela liberdade de sentir* do Método Conscientia: <http://wp.conscientia.se/wp-content/uploads/2019/08/GuiaTransRelHumCoop-versao2PDF.pdf>, pag. 21
 - c. Cada uma das partes envolvidas (a vítima, a pessoa acusada, pessoas da organização, do grupo...) elaboram uma proposta sua de como lidar com o ocorrido.
 - d. Entregar as propostas para um grupo ou entidade imparcial para estudá-las e criar uma proposta conciliadora a ser discutida entre as partes.
 - e. Evitar que a vítima e a acusada sejam colocadas na mesma mesa, se não for de vontade espontânea das ambas as partes.
 - f. Para mais orientações veja o capítulo: Como lidar com os conflitos: <http://wp.conscientia.se/wp-content/uploads/2019/08/GuiaTransRelHumCoop-versao2PDF.pdf>, pág. 48

De certa maneira estamos dividindo a nossa luta em focos separados, em lutas contra machismo, racismo, LBGTFobia etc, creio que seria melhor integrar todas estas lutas em força unida para transformar a nossa sociedade com base na igualdade e solidariedade universal. Um velho ditado entre os poderosos do antigo Imperio Romano vale até hoje: “Dividir o povo é o segredo de governar o povo.”

Lutar contra um mal coloca o foco no mal. Lutar para o bem coloca o foco no bem. O foco puxa adiante. O nosso foco é igualdade e solidariedade entre todos os seres humanos e entre todos os povos e todas as culturas, religiões... O nosso foco é preservar e valorizar a diversidade de vida e da natureza.

O ódio alimenta o ódio. O amor é a única cura para os males do mundo.

15.08.2021, Instituto Conscientia/Pertti Simula, conscientia.se, info@conscientia.se