

Eamon Dolan

A CORAGEM DE DIZER ADEUS

**Como encontrar força e confiança
para se afastar, sem culpa, dos laços
familiares que fazem você sofrer**



“Corajoso e inovador”

Lori Gottlieb, autora best-seller de
Talvez você deva conversar com alguém

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Eamon Dolan

A CORAGEM DE DIZER ADEUS

**Como encontrar força e confiança
para se afastar, sem culpa, dos laços
familiares que fazem você sofrer**

Tradução

Diego Franco Gonçalves

Copyright © Eamon Dolan, 2025

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026

Copyright da tradução © Diego Franco Gonçalves, 2026

Todos os direitos reservados.

Título original: *The power of parting : finding peace and freedom through family estrangement*

Preparação: Wélida Muniz

Revisão: Flávia Yacubian e Mariana Gomes

Projeto gráfico e diagramação: Gisele Baptista de Oliveira

Ilustrações de miolo: Freepik

Capa: Renata Spolidoro

Imagem de capa: Rawpixel, *From Barnard's Book on Coloring*, Elizabeth Murray, 1855

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Dolan, Eamon

A coragem de dizer adeus / Eamon Dolan ; tradução de Diego Franco Gonçalves. -- São Paulo : Planeta do Brasil, 2026.
320 p.

Bibliografia

ISBN 978-85-422-3972-0

Título original: *The power of parting*

1. Famílias 2. Psicologia 3. Autoajuda I. Título

25-4993

CDD 158.24

Índices para catálogo sistemático:

1. Famílias - Psicologia



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2026

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.

Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação

São Paulo – SP – 01415-002

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

	Introdução	7
1	A queda	
	CAPÍTULO 1 Sociedade: a raiz do abuso	31
	CAPÍTULO 2 Questões de família: o berço do abuso	59
	CAPÍTULO 3 Um longo rastro: como o abuso afeta os sobreviventes	96
2	A travessia	
	CAPÍTULO 4 Partir ou não partir, eis a questão: o rompimento com parentes difíceis	131
	CAPÍTULO 5 Rompendo: como partir	154
	CAPÍTULO 6 Eu primeiro, finalmente: o afastamento como autocuidado	178
3	A ascensão	
	CAPÍTULO 7 Livre e desimpedido: os benefícios de se afastar	207
	CAPÍTULO 8 Quando a liberdade dói: enfrentando a dor do afastamento	227
	CAPÍTULO 9 Detonando mitos: remodelar a vida	249
4	A saída	
	CAPÍTULO 10 Rompendo o silêncio: enfrentar o mundo	277
	CAPÍTULO 11 O que podemos fazer	306

Sociedade: a raiz do abuso

Durante a gestação de Oscar, eu e a mãe dele víamos barrigonas por toda parte. Quando ele nasceu, o mundo ficou tomado por bebês e seus acessórios. Claro que a taxa de natalidade não tinha disparado. É que passamos a ver mais pessoas na mesma situação que a gente, e era como se gravitássemos em direção uns aos outros.

Algo parecido aconteceu quando comecei a falar do meu afastamento e deste livro. Muitos amigos e colegas que nunca tinham mencionado dificuldades começaram a me contar sobre elas. Se alguém tinha crescido sem as tensões que levam ao afastamento, raramente estava muito longe de uma história dessas – talvez um velho amigo ou a família do cônjuge tinham experiências assim. Como já visto, a chance de qualquer pessoa que você encontra estar afastada de um familiar é de pelo menos uma em cada quatro. Foi ao mesmo tempo espantoso e reconfortante descobrir uma comunidade tão grande de companheiros de jornada, e é de partir o coração pensar que fui privado desse conforto por cinco décadas.

Conspirações de silêncio

O que nos priva desse conforto é o silêncio. O que causa esse silêncio é uma intrincada teia de ignorância, evitação e vergonha que permeia nossa sociedade. Ela começa onde o próprio abuso começa: em casa. As crianças não têm conhecimento suficiente do mundo para reconhecer que sua vida doméstica é anormal. Elas acham que viver daquela forma é o normal e que tudo o que recebem é merecido. Quem recebe amor acredita que o merece. Quem apanha, é assediado, estuprado ou negligenciado também acredita que o merece. Até o fim da adolescência, nunca me ocorreu que apanhar várias vezes por semana fosse algo fora do comum. Quando descobri que era, ainda levei mais algumas décadas para entender que não era culpa minha.

No início, a sensação de que tudo em casa era normal me fez permanecer calado. Depois, foi a sensação de ser anormal que me envergonhou ao ponto do silêncio.

As comunidades em que crescemos quase sempre se esquivam da responsabilidade de prevenir abusos. Quando eu era jovem, as instituições que poderiam ter me protegido – igreja, família e escola – foram justamente as que permitiram que o abuso acontecesse. O sistema educacional fracassou em nos ensinar o que eram maus-tratos e também não reagia a sinais visíveis de abuso e de negligência, como os vergões nos meus braços ou as roupas que eu usava por vários dias seguidos. Hoje em dia, a maioria dos estados estadunidenses exige que professores, médicos, assistentes sociais e outros profissionais que lidam com crianças comuniquem às autoridades quando identificarem esses sinais – uma melhora considerável em relação às escolas da minha juventude. Alguns estados ampliam ainda mais a lista de profissionais com dever legal de notificar, incluindo cabeleireiros e fotógrafos. Mas a maior

parte dos maus-tratos não deixa hematomas nem cicatrizes, exceto aquelas internas, permanentes.

Por trás dessa negligência, há um conjunto de tradições e frases feitas que raramente examinamos com espírito crítico. Veja, por exemplo: “Poupe a vara e estrague a criança”. Ouvi esse ditado centenas de vezes durante a infância e nunca o questionei. Suas raízes estão no Antigo Testamento, que ordena aos fiéis: “Não evite disciplinar a criança; se você a castigar com a vara, ela não morrerá. Castigue-a, você mesmo, com a vara, e assim a livrará da sepultura”.

Mesmo aqueles que se chocam com essa ordem provavelmente aprovam conselhos do tipo “roupa suja se lava em casa”, ou seja, não se deve expor questões familiares a estranhos. Uma ideia que parece razoável: de fora, ninguém conhece os detalhes da nossa família, grupo, empresa ou fé, então como poderiam nos julgar com justiça? Mas essa noção não é mais racional nem mais ética do que a *omertà* da máfia ou os acordos de confidencialidade de Hollywood. Na essência, todos esses códigos de silêncio são a mesma coisa: eles calam vítimas e outras pessoas dispostas a contar a verdade. Protegem estruturas tóxicas de poder e garantem que o abuso se perpetue por gerações.

Judith Herman, médica e pioneira no estudo do trauma, diz que, para as vítimas, “a cumplicidade e o silêncio de testemunhas – amigos, parentes, vizinhos e, claro, autoridades legais – são sentidos como uma traição profunda, porque é isso que as isola e as abandona ao próprio destino”.¹ Minha própria família era cheia de testemunhas. Meu pai era o mais velho de onze filhos, e minha mãe era a segunda de cinco, então tínhamos uma multidão de tios e tias, e mais primos do que poderíamos contar. Nenhum deles nos alertou de que meu tio Sean era um alcoólatra violento, embora seu pavio curto e as latas de

cerveja abarrotando o banco de trás do carro fossem sinais suficientes para manter distância.

Uma vez, ele e minha tia Mary chegaram atrasados a uma reunião de família. Outro parente, ao notar o gesso novo no braço dela, brincou: “Ei, Mary! Foi o Sean quem fez isso com você?”.

O olhar apagado de tia Mary deixou clara a resposta. Após alguns segundos de suspense, todos na sala retomaram as conversas interrompidas pela chegada tardia dos tios, e nada mais foi dito sobre o gesso. Em qualquer ambiente abusivo, o silêncio é a doença mais infecciosa e letal.

Durante a escrita deste livro, percebi que os mesmos mecanismos de abuso operam em todos os níveis da interação humana. Eles podem se manifestar em relações um a um, entre irmãos, cônjuges, pais e filhos; podem se ocultar em círculos mais amplos, que envolvem outros parentes e vizinhos; e podem estruturar nações inteiras. O silêncio é o mecanismo mais disseminado de abuso, pois é o único compartilhado por agressores, vítimas e testemunhas. Para sobreviventes, algozes e a sociedade como um todo, ele é o padrão.

Códigos de silêncio são o alicerce de instituições tão diversas quanto as forças policiais (o chamado “espírito de corpo” dessas instituições) e as gangues de rua (“dedo-duro morre cedo”). O silêncio está embutido na menor instituição do mundo, a família, e também na maior, a Igreja Católica. Quando eu era jovem, a Igreja absolvía nossos agressores enquanto nos ensinava a “dar a outra face” e a “honrar pai e mãe” sem fazer qualquer ressalva a esses mandamentos. Como observa Rebecca Solnit, em um ensaio publicado em 2022 no *The New York Times*, “o cristianismo dá mais atenção [do que outras religiões] ao perdão vindo das vítimas, e suas tradições de penitência e confissão tendem a se concentrar em acertar as contas com

Deus, e não com aqueles que foram feridos”.² Judith Herman nos lembra que essas tradições impõem uma pressão especial para o perdão sobre “grupos subordinados, cujo justo ressentimento poderia incomodar os que estão no poder”.³ Um dos maiores grupos subordinados é, evidentemente, o das crianças.

Família: a opção nuclear

Outros princípios centrais do cristianismo também causaram danos a incontáveis crianças. No livro *Spare the Child* [Poupe a criança], o historiador Philip Greven, da Universidade Rutgers, aponta a “convicção amplamente disseminada de que a criança nasce com inclinações distorcidas ou desviadas. Por isso, [considera-se] responsabilidade dos pais corrigir tais inclinações”.⁴ Donald Capps, professor do Seminário Teológico de Princeton, explica que “os pais interpretaram essa ordem de corrigir as inclinações da criança como autorização para aplicar castigos físicos severos”.⁵ Isso é comum entre cristãos evangélicos, impulsionados em parte pelo best-seller *Ouse disciplinar*, de James Dobson – influente psicólogo, ativista e comunicador cristão. O livro de Dobson argumenta que o castigo corporal é um dever de todos os bons pais e oferece orientações sobre as formas mais eficazes de cumprir esse dever. Ele chega perto demais da minha história ao sugerir que os pais usem uma colher de pau para fins disciplinares.

A influência do cristianismo nas famílias vai muito além daqueles que acreditam na divindade de Jesus. Cerca de 1,7 mil anos atrás, a Igreja Católica orquestrou uma mudança cultural gradual, mas gigantesca, rumo à “família nuclear” (pai, mãe e filhos) como unidade básica da nossa espécie, e para longe da estrutura tradicional da “família extensa”: uma rede multigeracional

de primos, agregados e outros parentes que compartilhavam tarefas e recursos.⁶ Essa mudança acabaria por desconectar as sociedades ocidentais do modelo familiar para o qual a espécie humana é biologicamente preparada, e que, em geral, funciona melhor tanto para crianças quanto para pais.

No livro *The WEIRDest People in the World* [As pessoas mais estranhas do mundo], o antropólogo Joseph Henrich, de Harvard, desmonta a ideia de que a família nuclear é natural ou o normal. Ela é, na verdade, uma exceção, o produto de uma série de decretos da Igreja para combater casamentos arranjados e uniões consideradas incestuosas. Inicialmente, os padres da Igreja proibiram o casamento entre primos de primeiro grau, uma medida sensata, dado o risco de problemas congênitos. Mas, ao longo dos séculos seguintes, as proibições da Igreja tornaram-se muito mais difíceis de justificar em termos práticos. Por exemplo, viúvas foram proibidas de se casar com os cunhados, uma prática que ajudava a manter os bens dentro da família e a preservar os laços sociais. Primos de sexto grau (praticamente estranhos do ponto de vista genético) tinham que entregar todos os seus bens à Igreja caso se casassem, uma imposição pensada para dismantelar até os laços mais tênues entre parentes. E a Igreja passou a incentivar – e, por vezes, exigir – que os recém-casados formassem um novo lar, separado de suas famílias de origem.

Há várias razões teológicas, históricas e materiais para que, por tanto tempo, a Igreja tenha adotado uma postura tão inflexível, e os efeitos de longo prazo são profundos, incluindo o surgimento do individualismo, o crescimento da inovação e a disseminação do colonialismo. Para os nossos propósitos, o impacto mais significativo foi a erosão das unidades familiares baseadas em clãs e tribos, a norma entre nossa espécie até a Idade Média, desde culturas de caçadores-coletores até a Roma

Imperial. Uma análise de 1,2 mil sociedades pré-industriais mostrou que apenas 8% apresentavam famílias nucleares; a vasta maioria era estruturada em famílias extensas.⁷ Essas estruturas eram sustentadas e fortalecidas por diversos tipos de alianças matrimoniais entre primos, agregados, irmãos de criação etc., que permitiam a muitos parentes manter e ampliar bens compartilhados, tanto práticos quanto emocionais, ao longo das gerações. Quando a Igreja proibiu essas alianças tradicionais, a família extensa perdeu sua base, e a Igreja aumentou sua riqueza, já que os recursos de muitas famílias, que já não seriam mais preservados por herança ou casamento, passaram a engordar seus cofres. Como resultado, a necessidade que nossa espécie tem de arranjos de parentesco “cooperativos”, nos quais várias pessoas dividem recursos e compartilham os rigores da criação de filhos, foi permanentemente enfraquecida.

A partir da Reforma Protestante, no início do século 16, o domínio do catolicismo declinou. Mas a dinâmica familiar que a Igreja tinha legado às sociedades ocidentais já estava bem estabelecida e acabaria por se tornar a suposta base da própria civilização. De biólogos evolucionistas a antropólogos e economistas, acadêmicos de prestígio passaram a defender a família nuclear como a forma “tradicional” ou “natural”, apesar das inúmeras evidências que mostram o contrário.⁸ Rebecca Sear, da London School of Hygiene & Tropical Medicine [Escola de Higiene e Medicina Tropical de Londres], atribui esse viés ao fato de que essas disciplinas acadêmicas cresceram exponencialmente nos anos que se seguiram à Segunda Guerra Mundial, quando a família nuclear atingia seu auge, promovida pela cultura popular e incentivada por governos ansiosos por remover do mercado de trabalho as mulheres que, durante a guerra, tinham ocupado esse espaço.⁹

Criou raízes também entre conservadores uma rígida ideologia de “valores familiares”. O poderoso grupo ativista Family Research Council [Conselho de Pesquisa sobre a Família], fundado por James Dobson (autor de *Ouse disciplinar*), faz forte lobby por políticas e financiamentos públicos que promovem a família nuclear “tradicional” – um casal hétero casado e com filhos, sendo o homem o provedor e a mulher a dona de casa – enquanto desencoraja outras configurações, como casamento homoafetivo, coabitação e divórcio. O Projeto 2025, plano da Fundação Heritage para remodelar a vida estadunidense com base em valores conservadores radicais, ecoa essa ideia ao afirmar que “famílias compostas por uma mãe e um pai casados, com filhos, são a base de uma nação bem ordenada e de uma sociedade saudável”.¹⁰ William Bennett, um popular intelectual conservador, junta-se a esse coro com a alegação de que “se tivermos famílias mais fortes, teremos escolas mais fortes, igrejas mais fortes, comunidades mais fortes, com menos pobreza e menos criminalidade”.¹¹ Na verdade, o oposto é que é verdade: instituições sociais mais fortes, menos pobreza e menos criminalidade é que geram famílias mais fortes, não o contrário.

Em um artigo publicado em 2020 na *The Atlantic*, David Brooks mostra que “a transição de famílias extensas, maiores e interconectadas para famílias nucleares, menores e isoladas, acabou criando um sistema que liberta os ricos e devasta a classe trabalhadora e os pobres”.¹² Nos Estados Unidos, a família nuclear, que muitos ainda consideram o alicerce da sociedade, teve uma era de ouro surpreendentemente breve. Brooks a chama de “lampejo”, ocorrido entre 1950 e 1965. Durante esse período, “as condições sociais eram ideais para a estabilidade familiar. O pós-guerra foi um ponto alto de frequência às igrejas, sindicalização, confiança social e prosperidade

generalizada, fatores que se correlacionam com a coesão familiar”. Desde então, todas essas condições pioraram, e:

*hoje, os Estados Unidos têm dois regimes familiares completamente distintos. Entre os altamente escolarizados, os padrões familiares são quase tão estáveis quanto nos anos 1950; entre os menos favorecidos, a vida familiar costuma ser um caos total. Há uma razão para essa divisão: pessoas abastadas têm recursos para, na prática, pagar uma família extensa que as auxilie.*¹³

Brooks se refere aqui a babás, tutores, terapeutas, treinadores e outros profissionais que famílias mais ricas têm cacife para contratar e assumir várias das tarefas relacionadas à criação dos filhos. Famílias mais pobres não têm condições de bancar essas necessidades, e o setor público oferece pouco apoio. Por isso, essas famílias são mais propensas a se desestruturar do que as mais ricas, e “as crianças nessas famílias tornam-se mais isoladas e traumatizadas”.

Quando essas crianças crescem, há pouca chance de que encontrem alívio para seu trauma, mesmo entre as profissões que, em tese, existem para tratar os traumas.

Os pontos cegos da terapia

Muitos sobreviventes de abuso familiar procuram ajuda na terapia, e aí precisam lidar com o foco na reconciliação, exatamente o oposto do distanciamento de que precisam para se proteger de seus agressores.

Embora terapeutas aprendam várias técnicas para promover reconciliação entre membros da família, eles aprendem quase nada sobre como ajudar seus pacientes a se *afastarem* de

parentes tóxicos. Minha terapeuta me contou que “ninguém falava sobre afastamento” em suas disciplinas de graduação ou pós-graduação. Felizmente para mim, ela venceu essa lacuna em sua formação e me ajudou a descobrir como me afastar da minha agressora. Mas essa lacuna é muito comum. Em sua própria formação, a terapeuta Elizabeth Heaney constatou uma atitude quase hostil em relação ao afastamento.¹⁴ O assunto era enxergado “como se a pessoa tivesse desistido do verdadeiro objetivo, que seria manter um relacionamento contínuo com a família, por mais disfuncional que parecesse”. Ela contou: “Nunca ouvi ninguém validar a ideia de que quebrar um vínculo familiar pudesse ser uma escolha inteligente ou saudável”. Mas, depois de anos atendendo pacientes, foi uma escolha que ela aprendeu “a respeitar e valorizar”.

Opiniões como a de Heaney e da minha terapeuta ainda são raras nessa profissão. Como observa o professor Karl Pillemer, da Universidade Cornell, “não há nenhuma terapia ou tratamento baseado em evidências para indivíduos afastados ou tentando se afastar da família”.¹⁵ Essa é uma lacuna escandalosa, considerando que cerca de 68 milhões de estadunidenses estão atualmente afastados de pelo menos um parente.¹⁶ Também escandalosa é a escassez de pesquisas sobre prevenção do abuso. A American Medical Association [Associação Médica dos Estados Unidos] conclui que “as pesquisas nessa área são limitadas” e que “não há ferramentas precisas para prever o risco individual de uma criança sofrer maus-tratos”.¹⁷

Boa parte da responsabilidade pela falta de pesquisa recai sobre o National Institute of Mental Health (NIMH) [Instituto Nacional de Saúde Mental]. Essa agência federal é a principal fonte de financiamento para pesquisas sobre doenças mentais nos Estados Unidos. Durante boa parte deste século, ela se

centrou em um foco reducionista na busca por causas biológicas específicas dessas doenças. Quando Thomas Insel, um neurocientista conhecido por descobrir a relação entre ocitocina e vínculos sociais em mamíferos, assumiu a direção do NIMH em 2002, decidiu reformular o que considerava uma abordagem nebulosa na investigação das doenças mentais. Durante décadas, a maior parte das pesquisas se encaixava em algum ponto do modelo “biopsicossocial”, o qual considera que os transtornos mentais resultam de uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Essa abordagem, baseada no senso comum, sugere que a mente é moldada simultaneamente por natureza, criação e ambiente – em outras palavras, por genes, educação e condições da comunidade onde vivemos.

Em 2010, Insel e seus colegas lançaram o Research Domain Criteria [Critérios de domínio de pesquisa], ou RDoC, “uma nova estrutura para o estudo dos transtornos mentais”, como descreve o psiquiatra George Makari em um artigo publicado, em 2023, na revista *The New Yorker*.¹⁸ Esse novo modelo é apenas o mais recente de uma longa série de tentativas de transformar o cuidado em saúde mental em uma “ciência exata”, como Biologia ou Química. Outros exemplos notáveis incluem a introdução, nos anos 1980, de medicamentos celebrados como soluções universais para a depressão e outros males, e a missão equivocada do DSM de quantificar as sutilezas intrincadas da mente (tema que abordaremos em breve). Segundo Makari, o RDoC “parecia separar do tratamento clínico a pesquisa científica da linguagem e da cultura”, e tornou muito mais difícil conseguir financiamento para estudar doenças mentais sob qualquer perspectiva que não fosse genética ou biológica. Em outras palavras, o RDoC basicamente ignorou os impactos que a família e a comunidade exercem na

saúde mental das pessoas. Ele desestimulou pesquisas sobre esses impactos e sobre as terapias dedicadas a tratá-los. Se algo não pudesse ser medido por um teste genético ou tratado com um comprimido, era como se não existisse.

Logo após a adoção do RDoC, o financiamento para estudos clínicos que testam a eficácia de tratamentos em pessoas reais caiu para apenas 10% do orçamento de pesquisas do NIMH. O novo foco na busca por “biomarcadores” revelou anomalias genéticas ligadas a esquizofrenia, transtorno bipolar, autismo e outras doenças, mas não produziu evidências de que essas anomalias sejam a causa desses transtornos. E nada disso reduziu o sofrimento das pessoas que vivem com essas condições.

De forma mais ampla, o RDoC falhou com milhões de sobreviventes de abuso, entre outros, ao negligenciar pesquisas sobre tratamentos e ignorar a verdade óbvia de que o sofrimento mental não é causado apenas pela biologia. O próprio Insel lamenta o legado do RDoC. Ele estima que o NIMH tenha investido 20 bilhões de dólares em pesquisas baseadas nos critérios do RDoC e admite: “Não acho que tenhamos diminuído os índices de suicídio e internações, nem melhorado a recuperação de dezenas de milhões de pessoas com doenças mentais”.¹⁹

Avanço e recuo do tratamento

Para ser justo com o RDoC, é preciso dizer que a psiquiatria e a psicologia já vinham fracassando com os sobreviventes muito antes de ele surgir. Essas áreas sempre foram prejudicadas por um excesso de cautela, algo especialmente problemático no que diz respeito ao abuso familiar. Desde que surgiram como disciplinas no fim do século 19, elas seguiram um padrão persistente de avanço e recuo. Por várias vezes, pesquisadores

e clínicos brilhantes conseguiram associar diferentes fontes de trauma a seus efeitos psíquicos e físicos, mas acabaram vendo esses avanços ignorados ou rejeitados pelos próprios colegas. Como observa Judith Herman em seu livro de 1992, *Trauma e Recuperação*:

*Repetidamente, ao longo do último século, linhas semelhantes de investigação foram retomadas e abruptamente abandonadas, apenas para serem redescobertas muito tempo depois. Documentos clássicos de cinquenta ou cem anos atrás muitas vezes soam como obras contemporâneas.*²⁰

Ela cita como exemplo os primeiros estudos de caso de Sigmund Freud. Em um artigo brilhante e empático chamado “A etiologia da histeria”, ele postulava que a histeria feminina (cujos sintomas se sobrepõem bastante aos da TEPTC) era quase sempre resultado de abuso sexual, muitas vezes ocorrido na infância. Mas, em menos de um ano, Freud rejeitou essa conclusão, incomodado com a possibilidade de que estupro, incesto e outras formas de agressão fossem tão prevalentes, especialmente entre a elite vienense que ele atendia.²¹

Eu classificaria o próprio *Trauma e Recuperação*, de Judith Herman, como mais um documento clássico que ainda soa inteiramente contemporâneo. Embora tenha sido publicado há mais de trinta anos, o livro mantém um ar de vanguarda, em parte pela sabedoria da autora, em parte pela relutância dos profissionais e da cultura como um todo em absorver e aplicar essa sabedoria. O mesmo pode ser dito de *O corpo guarda as marcas*, de Bessel van der Kolk. Esse livro aparece regularmente na Amazon entre os dez títulos de não ficção mais vendidos para adultos. Sucesso raro para uma obra publicada há mais de dez anos. É uma

homenagem à visão do autor e uma denúncia da miopia dos profissionais que o relato mais popular sobre os efeitos duradouros dos traumas tenha mais de uma década de idade.

Herman e Van der Kolk têm muito em comum. Ambos são psiquiatras que realizaram pesquisas pioneiras sobre o trauma; ambos atuaram na Faculdade de Medicina de Harvard para aprimorar nossa compreensão do transtorno de estresse pós-traumático complexo (TEPTC), provavelmente o transtorno mais prevalente pós-abuso infantil; e ambos tentaram, sem sucesso, incluir o TEPTC no *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* [conhecido pela sigla de seu título em inglês, DSM – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders], o influente compêndio oficial de transtornos mentais reconhecidos.

Nos Estados Unidos, os profissionais da saúde mental costumam agrupar o TEPTC com o TEPT e não o consideram oficialmente uma condição separada. Mas autoridades internacionais como a Organização Mundial da Saúde e o National Health Service [NHS – Sistema Nacional de Saúde] do Reino Unido os consideram distintos. Em grande parte do mundo, entende-se que ambos causam flashbacks, gatilhos, evitação de pensamentos e memórias associadas ao trauma, e ansiedade intensa. Mas o TEPTC resulta de traumas prolongados, enquanto o TEPT emerge após eventos traumáticos de duração limitada, como guerras, agressão sexual ou desastres naturais. Além disso, o TEPTC tem muito mais probabilidade de gerar vergonha, culpa, impulsividade, lapsos de memória e dificuldade em formar ou manter relacionamentos. Segundo o NHS britânico, o TEPTC é especialmente severo se “os eventos traumáticos ocorreram ainda na infância, se o trauma foi causado por um pai ou cuidador, se o trauma se prolongou por um longo tempo, se a pessoa estava sozinha durante o trauma, e se

ainda há contato com quem causou o trauma”. Como milhões de outros sobreviventes, eu me encaixo nos cinco critérios.

Van der Kolk relata os esforços que, desde o início dos anos 1990, ele e outros especialistas fizeram para incluir no DSM o que chamavam inicialmente de “trauma interpessoal”.²² Esses esforços vieram na esteira de estudos cujos resultados mostravam que pessoas que sofrem abuso na infância crescem com um conjunto específico de sintomas que mereceria ser tratado e estudado como condição própria. Entre eles, flashbacks emocionais, impulsividade, dissociação, vergonha, abuso de substâncias, dificuldades para manter relacionamentos e diversos sintomas físicos.

Michael First, professor de psiquiatria na Universidade Columbia e editor do DSM, reconhece que o TEPTC é real e observa que, ao contrário do TEPT, “ele muda a personalidade da pessoa, sua noção de identidade e seus vínculos com os outros”.²³

Ainda assim, apesar de quatro revisões do DSM desde que Herman descreveu inicialmente o TEPTC, a condição continua fora do manual. First explica que “uma coisa é dizer que o transtorno existe; outra é conseguir defini-lo de modo que não gere muitos falsos positivos nem muitos falsos negativos”. Por causa das semelhanças com quadros como ansiedade crônica, depressão crônica e transtorno de personalidade borderline, o DSM tem sistematicamente se recusado a incluir o TEPTC.

Lori Gottlieb, terapeuta e autora de *Talvez você deva conversar com alguém*, acha “ridículo o medo que existe no meio clínico de que se vá diagnosticar demais”.²⁴ Ela está longe de ser a única criticando a posição do DSM. Van der Kolk diz que se trata de “uma exclusão trágica. Isso significou que um número enorme de pacientes não pôde ser diagnosticado, e que clínicos e pesquisadores não teriam como desenvolver cientificamente os tratamentos apropriados para eles”.²⁵

Em vez disso, trata-se este ou aquele sintoma provocado pelo TEPTC, como agressividade, ansiedade ou problemas de relacionamento. Esse tipo de abordagem lembra a parábola dos cegos e o elefante. Um dos homens apalpa o rabo do elefante e diz: “O elefante é como uma corda!”. Outro sente sua perna e diz: “O elefante é como uma árvore!”. Outros apalpam o flanco, a orelha, a presa e a tromba, e cada um chega a uma conclusão completamente diferente. Todos estão certos em um sentido estreito, mas errados no sentido mais amplo, mais importante.

O dr. John Briere e outros especialistas em trauma afirmam que, para o DSM, o TEPTC é o elefante na sala, uma presença gigantesca que o manual inexplicavelmente ignora. Segundo Briere, “se conseguíssemos acabar com o abuso e a negligência infantil, as oitocentas páginas do DSM [...] virariam um folheto dali a duas gerações”.²⁶ Mas, em vez disso, tratamos isoladamente este ou aquele sintoma do TEPTC e seguimos sem reconhecer sua causa. Essa abordagem propositalmente limitada impede que os sobreviventes recebam o tratamento holístico de que precisam e nos priva da validação que viria ao identificarmos a verdadeira raiz de nossas dificuldades.

Os tratamentos mais eficazes para o TEPTC exigem que tanto o terapeuta quanto o paciente identifiquem o elefante inteiro; que reconheçam e processem explicitamente a fonte do trauma. E muitos terapeutas não querem ou não conseguem abordar o TEPTC, seja porque não está no DSM ou porque, como a Cleveland Clinic explicou em 2023, “é uma condição recém-reconhecida e alguns profissionais podem não estar cientes dela”.²⁷ Que ela tenha sido descrita pela primeira vez em 1988 é só um detalhe.

Van der Kolk critica o fato de que “o DSM e todo o sistema baseado nele falham com as vítimas de abuso e negligência

infantil do mesmo modo como ignoraram a situação de veteranos de guerra antes da introdução do TEPT [no DSM] em 1980”.²⁸ Para enfatizar a enormidade dessa falha, ele estima que o número de pessoas que sofreram abuso na infância seja pelo menos dez vezes maior do que o de veteranos com TEPT.

Os pecados da autoajuda

Milhões de sobreviventes que não podem pagar por ajuda profissional, ou não são assistidos por profissionais, ou querem vê-los mais de uma vez por semana, dependem da indústria da autoajuda, que produz um fluxo constante de livros, podcasts, TED Talks, vídeos do YouTube e postagens em redes sociais. Muito disso oferece doses diárias de consolo e força, o que me fez avançar mais na minha jornada de cura do que teria acontecido se eu dependesse somente da terapia. Mas existe um oceano muito maior de “positividade tóxica” que nos exorta a deixar a tristeza de lado, banir a negatividade, perdoar e esquecer, ser gratos por tudo o que temos, aceitar que tudo acontece por um motivo e atrair coisas boas para nós por meio de pensamentos positivos. Todos esses sentimentos nos fazem ignorar emoções, esconder problemas e sufocar a dor enquanto protegem os agressores e a sociedade que os apoia. Eles nos intimidam, levando-nos ao silêncio, à dissociação e à negação – as mesmas estratégias corrosivas de enfrentamento que nossos agressores nos impuseram durante a juventude, como veremos no próximo capítulo.

Em seu ensaio “The Dark Roots of American Optimism” [As raízes obscuras do otimismo estadunidense], Barbara Ehrenreich remonta as origens dessa propaganda até os primeiros europeus que se estabeleceram nos EUA.²⁹ Eles trouxeram consigo um calvinismo severo que dizia aos adeptos que eles

tinham poucas chances de estar entre os eleitos – os predeterminados a um lugar no Céu –, mas que poderiam exibir indícios desse status por meio de diligência e sucesso terreno. Quaisquer deficiências visíveis, desde contratempos financeiros a emoções “negativas”, como tristeza ou ansiedade, sugeririam que a pessoa estava destinada ao Inferno.

No século 19, à medida que o transcendentalismo florescia na Nova Inglaterra e além, algumas das arestas mais duras dessa cosmovisão se desgastaram. Popularizada por manifestos como “Autossuficiência”, de Emerson, e *Walden*, de Thoreau, essa filosofia instava os leitores a suprir por conta própria suas necessidades práticas, espirituais e mentais, ignorando as demandas da sociedade e evitando sua assistência. Após a Guerra Civil dos Estados Unidos, com o crescimento do comércio e as hordas de migrantes ambiciosos ou desesperados rumo ao Oeste, a equação entre autossuficiência e autoestima se espalhou pela cultura do país. Inúmeros livros e revistas mitificaram migrantes astutos como Horatio Alger e idolatraram barões da desonestidade como Andrew Carnegie e Cornelius Vanderbilt.

No final do século 19, a adoração ao sucesso mundano foi ampliada por novas doutrinas religiosas, como a Novo Pensamento e a Ciência Cristã, que pregavam que os fiéis poderiam curar doenças, acumular riquezas e manifestar qualquer outra coisa que desejassem apenas com os pensamentos certos. Essa cosmovisão implacavelmente otimista floresceu na primeira metade do século 20, apesar de (ou talvez devido a) duas guerras mundiais e uma Grande Depressão.

Nos tempos áureos da “autossuficiência”, livros como *Pense e enriqueça*, de Napoleon Hill, e *O poder do pensamento positivo*, de Norman Vincent Peale, tornaram-se sucessos estrondosos. O primeiro vendeu mais de 80 milhões de exemplares

no mundo todo desde 1937, segundo seu editor; o segundo, publicado em 1952, é possivelmente o livro de autoajuda mais influente do século passado.³⁰ Seu autor, um pastor, lotava a Marble Collegiate Church,* em Manhattan, e apresentou um programa semanal de rádio por mais de cinquenta anos. *O poder do pensamento positivo* vendeu ao menos 15 milhões de exemplares (as estimativas variam) e foi traduzido para mais de quarenta idiomas. Alguns de seus conselhos estavam bem à frente de seu tempo. Por exemplo, dedicar quinze minutos diários à contemplação silenciosa ou verbalizar suas afirmações (em vez de apenas pensá-las). Décadas mais tarde, pesquisas viriam a comprovar os benefícios dessas práticas.

Mas boa parte dos conselhos do livro é questionável, senão francamente nociva. Afirmações como “Não permita que nada te perturbe, que nada te amedronte” e “Conversas negativas afetam negativamente as circunstâncias” promovem a negação, pois desencorajam os sobreviventes a examinar e discutir os maus-tratos que sofreram e a dor que sentem, duas etapas essenciais no processo de cura após o abuso.³¹ Essas ideias também pintam a felicidade como resultado exclusivo da força de vontade e apresentam o sofrimento como sendo culpa exclusivamente nossa. Esta é a falácia central da positividade tóxica: ela insiste que temos autonomia em todas as situações, ignorando deliberadamente a influência de abusos, racismo, sexismo ou qualquer outra circunstância que nos roube essa mesma autonomia.

Peale beira o delírio ao afirmar que “um homem que é auto-confiante, positivo, otimista e encara seu trabalho com a certeza

*Histórica igreja protestante localizada em Manhattan, Nova York, famosa por sua ênfase em mensagens de autoaperfeiçoamento e sucesso pessoal. (N.T.)

do sucesso magnetiza sua condição. Ele atrai para si os poderes criativos do universo”. Essa noção duvidosa provou-se extremamente resiliente, tendo seu impacto mais influente neste século por meio de *O segredo*, livro e filme de 2006 que prometem mostrar que podemos conseguir qualquer coisa – qualquer coisa! – se simplesmente acreditarmos que ela virá até nós. Rhonda Byrne, autora de *O segredo*, ecoa Peale ao declarar que “os pensamentos são magnéticos, e os pensamentos têm uma frequência. Ao pensar, você emite um recado ao Universo, e eles atraem magneticamente tudo o que estiver na mesma frequência”.

Essa “lei da atração” tem um lado sombrio e tóxico que põe a culpa de todos os nossos infortúnios em nossos próprios ombros: “Uma pessoa que fixa a mente no lado sombrio da vida, que revive repetidamente os infortúnios e as decepções do passado, está pedindo por infortúnios e decepções semelhantes no futuro”. E nenhum outro guru de autoajuda endossa a negação de modo tão enfático quanto Byrne, que nos ordena: “Quando aparecer um pensamento negativo, esmague-o, e não permita que um pensamento negativo crie raízes em você; pense em algo bom em vez disso”.

A franquia de Byrne – ela escreveu outros seis livros além de *O segredo* – lidera um vasto campo de livros, vídeos e outros meios que falam de “manifestar”; isto é, conseguir o que se quer tendo pensamentos “bons” e evitando os “ruins”. Outros nomes que seguem populares nessa linha são Wayne Dyer, Jack Canfield, Gabrielle Bernstein, Paulo Coelho e Louise Hay. As características mais centrais do pensamento positivo são flagrantemente falsas, e ainda assim há uma lógica por trás de seu apelo perene. Eles colocam nosso destino em nossas próprias mãos, oferecendo a ilusão de controle, algo pelo qual muitos de nós ansiamos num mundo assustadoramente imprevisível.

O vínculo entre incerteza e positividade tóxica é especialmente forte entre os sobreviventes. Como veremos no próximo capítulo, um lar caótico é a marca registrada do abuso infantil, e isso torna os sobreviventes, em média, mais suscetíveis aos efeitos colaterais da incerteza do que outras pessoas, como mostram nossas taxas mais altas de ansiedade, hipervigilância, depressão, abuso de substâncias etc. Também tendemos a nos aproximar mais de comportamentos que nos oferecem a falsa promessa de controle, como automutilação, codependência ou busca constante por agradar os outros.

Nenhuma frase promete mais controle do que esta: “Tanto faz pensar que consegue ou que não consegue: você terá razão nos dois casos”. A frase de Henry Ford é citada com reverência em praticamente todos os guias de manifestação, de *Pense e enriqueça* a *O segredo*. Como tantos outros preceitos do pensamento positivo, ela nos seduz com a garantia de que podemos controlar nosso destino. E então permanece à espreita, pronta para nos condenar por termos pouca força de vontade, habilidade ou espírito naquele inevitável momento em que o destino nos nega o que queremos ou precisamos.

Mais uma vez, vemos como as ferramentas do abuso são escaláveis. A afirmação de Ford exemplifica a manipulação psicológica que dá ao pensamento positivo muito de seu efeito tóxico. E, como a manipulação em escalas menores – nos lares, na igreja, no trabalho –, é uma ferramenta que os poderosos usam para manter os demais subjugados. Ao colocar sobre nós mesmos toda a responsabilidade pelo nosso destino, essa ideia tira o foco das próprias instituições e pessoas que causaram desigualdades como pobreza, racismo, sexismo e abuso familiar, entre outras, em um cenário em que deveriam enfrentá-las. São essas desigualdades, e não nossas supostas

fraquezas, que nos impedem de satisfazer a maior parte de nossas necessidades e desejos.

Não quero sugerir que o movimento do pensamento positivo conspira intencionalmente com as forças políticas e econômicas do capitalismo tardio. Mas um amplia a toxicidade do outro. E, em parte porque o capitalismo tardio é um fenômeno global, o pensamento positivo também se tornou um. Muitos dos livros sobre pensamento positivo mencionados neste capítulo venderam milhões de exemplares por todo o mundo. E o gêmeo religioso do pensamento positivo, a “teologia da prosperidade”, que surgiu entre protestantes conservadores dos Estados Unidos na década de 1950, foi amplamente exportado para a Europa, África, Ásia e América do Sul. Onde quer que esses sistemas de crença se estabeleçam, acabam por sustentar passivamente ou até endossar ativamente o abuso familiar.

O problema das telas

Há uma área de grande popularidade que parece escapar à evitação ou à negação do trauma doméstico. Dando continuidade ao legado de Sófocles, Shakespeare e Scorsese, as telas de hoje nos oferecem algumas das mais refinadas e engraçadas sagas de conflito familiar já produzidas. Eis apenas algumas: *Família Soprano*, *Succession*, *Shameless*, *Skins: juventude à flor da pele*, *A sete palmos...* Esses clássicos exploram uma vasta gama de disfunções familiares e seus impactos. Aqui estão apenas algumas que eles abordam: automutilação, abuso sexual, vergonha, abuso de substâncias, ideação suicida...

Nos seus primeiros anos, a televisão reforçava o mito da família nuclear feliz com programas como *Foi sem querer*, *I Love Lucy* e *The Adventures of Ozzie and Harriet*. Cresci assistindo a

reprises desses programas, achando-os bem agradáveis, mas não me identificando com eles mais do que me identificaria com *Jornada nas estrelas* ou *A ilha dos birutas*. O conteúdo televisivo dos Estados Unidos deu uma guinada para o estilo *vérité* nos anos 1970, com sitcoms como *Tudo em família*, *The Jeffersons* e *Sanford and Son*. Esses programas, exibidos aos fins de semana, deliciavam-se com a crueldade casual de seus personagens: Archie Bunker chamava a esposa de “lesada” e o genro de “cabeça de bagre”. Fred Sanford chamava o filho de “imbecil”. Na nossa casa, onde as crianças eram chamadas rotineiramente de “*amadán*” (“tolos”, em irlandês), esses programas nos pareciam bastante verossímeis. Também reconhecíamos como fiéis os ataques verbais, os segredos e as ameaças de violência retratados pelos atores.

Pensando nesses programas, admiro a originalidade e a coragem de seu produtor, Norman Lear, que tentou romper com as normas anódinas da TV e injetar um pouco de realidade nessa mídia. Mas, como sobrevivente, percebo que seus esforços – e o das muitas sagas familiares disfuncionais que vieram depois – acabaram normalizando o abuso que eu sofria. Estava na TV, e o público ria daquilo, então devia ser o que acontecia em toda casa. Se tirei alguma lição das minhas sessões televisivas de fim de semana, foi esta: eu devia sorrir e aguentar o tratamento que recebia, como faziam as vítimas na tela.

Mesmo a representação mais realista e bem-intencionada dos conflitos familiares provavelmente prejudicará os sobreviventes por causa das limitações que a tela impõe. Nunca vi um filme que consiga encapsular, em duas ou três horas, o ciclo completo de abuso e cura que, em um mundo ideal, um sobrevivente vivenciaria. As séries de televisão se desdobram por um tempo muito mais longo, mas, apesar de todas

as reviravoltas e ganchos entre episódios, o formato exige que as tramas mantenham certo *statu quo*. Personagens individuais podem mudar e até partir, mas a dinâmica narrativa mais ampla raramente se altera. Um dos pais é autoritário e volátil, o outro permanece conivente ou passivo, os filhos continuam evitando ou extravasando à sua maneira. Os conflitos entre eles fornecem o drama que nos faz continuar assistindo, mas esses dramas raramente se resolvem, nem mesmo nos episódios finais. Assim, ao longo de toda sua duração, essas séries mantêm um círculo vicioso. Assim como os relacionamentos abusivos em geral, elas são imprevisíveis no curto prazo, mas previsíveis no longo.

Para quem não tem uma família abusiva, essas séries podem fornecer a catarse que muitos espectadores buscam em filmes de terror: a adrenalina do medo seguida do alívio de pensar “isso nunca aconteceria comigo”. Para sobreviventes, elas podem atenuar a sensação de isolamento e oferecer uma espécie de terapia de exposição meio improvisada. Mas nos desapontam em aspectos mais cruciais. Como os seriados cômicos da minha juventude, elas normalizam os maus-tratos sem sugerir como (ou sequer se) alguém pode escapar ou se curar deles. Ao assisti-las, tudo o que podemos supor é que o abuso é inevitável, e a cura, impossível.

Em termos mais amplos, a cultura popular não apenas confirma essa suposição como nos alimenta (e a si própria) com o trauma. Como afirma o psiquiatra Gabor Maté em *O mito do normal*, “o *showbiz* atual se abastece[m] com um supercombustível destilado em grande medida a partir do trauma”.³² Ele aponta para os clichês conhecidos: a estrela que sucumbe ao vício ou à doença mental, o artista que revela ter sido abusado sexualmente ao longo da carreira, o executivo de Hollywood

cuja gestão termina em acusações de agressão sexual. Podemos lamentar ou condenar brevemente as últimas encarnações desses clichês, mas logo voltamos a consumir “a dor de pessoas feridas, vendidas como entretenimento, para aliviar ou talvez validar nossos próprios problemas”.

Dado quanto a história, a religião, a psicologia, a psiquiatria e a cultura popular ignoram ou toleram os maus-tratos, não nos surpreende que o sistema político faça o mesmo. Bater nos filhos é a única forma legal de agressão em todos os Estados Unidos. E embora existam leis para punir familiares que cometem agressão sexual, não há nenhum mecanismo confiável para prevenir ou descobrir seus crimes. O abuso psicológico e a negligência são mais difíceis de detectar, e há pouca pesquisa sobre a eficácia com que são tratados pelos serviços sociais e outros órgãos públicos. Sabemos que assistentes sociais nos EUA, no Reino Unido e em outros países estão extremamente sobrecarregados e mal financiados. Isso se deve, em parte, à falta de pesquisas que comprovem sua eficácia e, em parte, porque políticos e eleitores não pressionam por mais recursos.

Em resumo, nenhum setor da sociedade pode ser considerado confiável para ajudar, proteger, confortar ou orientar vítimas e sobreviventes de abuso. Em vez disso, somos ignorados, insultados, obrigados a silenciar ou a sufocar tudo. Não temos outra escolha senão examinar nossa situação, descobrir se fomos abusados e cuidar de nós mesmos.