

J o a n G a r r i g a B a c a r d í

viver na
alma

Amar o que é, amar o que somos
e amar os que são



Sim à Vida Editora

viver na *alma*

Amar o que é, amar o que somos
e amar os que são

Sim à Vida Editora

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELO
Sistema de Bibliotecas da UNICAMP / Diretoria de Tratamento da Informação
Bibliotecária: Helena Joana Flipsen – CRB-8º / 5283

G193v Garriga Bacardí, Joan.
Viver na alma : amar o que é, amar o que somos e amar os
que são / Joan Garriga Bacardí; tradutora: Camilla Bazzoni de
Medeiros. -- Campinas, SP : Saberes Editora, 2011.
ISBN 978-85-62844-10-2
Tradução de: Vivir en el alma.

1. Psicologia. 2. Medicina. 3. Qualidade de vida. I. Título.

CDD - 150
- 610
- 613

Joan Garriga Bacardí

viver na
alma

Amar o que é, amar o que somos
e amar os que são

4ª edição

Sim à Vida Editora

Copyright by © Joan Garriga Bacardí, 2008
© Rigden Edit S.L., 2008
Direitos desta edição: Sim à Vida Editora, 2019

Título original:
Vivir en el alma
Amar lo que es, amar lo que somos y amar a los que son

Editora
María Natalia Martinez Hutter Kopacheski

Ilustração da capa
Rafael Soria

Projeto gráfico, capa e editoração
d7 Editora

Revisão
Ana Grillo

e-Book
[Lab Editorial](#)

Sim à Vida Editora
Rua Américo Angeli 205
Valinhos – São Paulo – Brasil
CEP 13278-362
www.simavida.com.br

Nenhuma parte desta publicação pode ser gravada, armazenada em sistema eletrônico, fotocopiada, reproduzida por meios mecânicos ou outros meios quaisquer.

Joan Garriga Bacardí

viver na
alma

Amar o que é, amar o que somos
e amar os que são

Tradução:
Camilla Bazzoni de Medeiros

Sim à Vida Editora



Índice

Prefácio

Apresentação

1. Sobre o bem e o mal

A banalização da palavra “alma”

O paraíso

A consciência

Um novo paradigma

Querer ser como deuses

A queda: o conhecimento do bem e do mal

O pensamento é útil?

Chegar a ser ninguém

Progredir e voltar à origem

2. A Alma

Mas o que é Alma?

A alma como campos de ressonância

A alma como campo de informação

A Alma Gregária (ou Alma Arcaica)

A Grande Alma

Os atributos da Grande Alma

3. Amar o que é

A grande felicidade

A felicidade e o eu

A realidade como imperativo e o pensamento como seu amortecedor

Discípulos da realidade

O que sabemos?

Honrar a vida por meio de nossos pais

O bem que habita no mal e o mal que habita no bem

A dor como antídoto do sofrimento

O desafio de amar o que é: a humildade

4. Amar o que somos

Quem sou eu?

Autoestima

Cirurgia da personalidade?

As ordens do amor na Alma pessoal: de uma gestão egológica a uma ecológica

Quem sofre?

A festa das partes: a intenção positiva

Polaridades

O corpo como santuário da Alma

5. Amar todos os que são

De coração a coração

A Alma Gregária e suas paixões

Os vínculos na Alma Gregária

Uma terra para os vivos e uma terra para os mortos

A consciência coletiva na Alma Gregária

Leis da consciência coletiva

As ordens do amor na Alma Gregária

As ordens do amor na Alma Gregária

Da Alma Gregária à Grande Alma

6. Viver na Grande Alma

Como conquistar uma vida plena

A vida como ascensão: a busca da autorrealização

Desfazer o eu

O centro espiritual

Anexo

Olhar e administrar nossa vida

Todo problema vem da rejeição

Transformar não's em sim's

Amar os problemas

A atitude do ajudador em sintonia com a Grande Alma

Geometria da ajuda

Receber ajuda

Utensílios para o ajudador

As mensagens das tradições sobre a ajuda

Bibliografia

Para Aram e Tomàs,
que me têm sempre.

E também a Rita Lauele, pela alegria.



Prefácio

É com grande alegria que escrevo estas palavras, elas têm a intenção de ser um convite para o mergulho interior que Joan Garriga Bacardí doce e suavemente nos propõe fazer.

Falar de Joan é falar de um mestre, de um experiente terapeuta, um dos mais respeitados e admirados, particularmente da Gestalt e das Constelações Familiares, na Europa e na América Latina. Ele traduz de forma clara e primorosa a síntese de grandes escolas do pensamento humano, entregando-se a um movimento integrativo que agrega e torna o todo muito maior do que as partes.

Gosto de pensar que não existem casualidades nesta vida, e que com um pouco de reflexão encontra-se sentido e propósito para cada acontecimento, para cada sentimento, para cada instante vivido. Se este livro chegou hoje nas suas mãos, é porque sua alma pediu por ele.

Amar o que é, amar o que somos e também amar os que são traduz o ensinamento maior contido nesta obra para que possamos

estar em paz.

Num tempo em que a vida é preenchida por compromissos e muitas vezes acaba acontecendo desconectada do nosso ser essencial, permita-se esta caminhada, quase como se fosse uma peregrinação para o encontro com a inesgotável fonte de sabedoria que já habita em você. Com suas palavras e com seu jeito amoroso Joan nos conduz e acompanha nesta viagem para as profundezas do nosso Ser.

Boa leitura, boa caminhada interior para você!

M. Natalia Martínez Hutter Kopacheski

Psicóloga, Fundadora e Diretora de Sim à Vida e de Sim à Vida
Editora, Sócia diretora do Instituto ReNaSer.



Apresentação

Quando, em meados de 2006, terminei *¿Dónde están las monedas? El cuento de nuestros padres*, as palavras finais que utilizei foram as seguintes:

“Finalmente, quando olhamos o fluir da vida com equidade, as exigências da Alma para alcançar a desejada meta da paz interior são simples:

Amar o que é, a realidade tal como se manifesta, ainda que apresente sua face terrível ou furiosa. Assim ensinam todas as tradições de sabedoria.

Amar o que somos, não pretendendo ser diferente, melhor ou pior, respeitando nosso rosto distinto e os personagens que surgem de acordo com as mudanças de contexto, respeitando nosso corpo único e perfeito, nossos tão necessários e valiosos sentimentos, criados para ser sentidos e vividos, para deixá-los emergir e desaparecer, fluir, tal como ensina a terapia Gestalt.

Amar todos os que são, ou seja, todos os companheiros humanos, mas em especial os que estão ao nosso redor, que fazem parte da nossa Alma familiar e que constituem nosso universo de laços interpessoais e afetivos, como é óbvio no trabalho de Constelações Familiares. Sobre as exigências da Alma, de viver na Alma, falaremos em um próximo trabalho.”

Pois bem, esse “próximo trabalho” é este livro. E ele fala justamente desses três pontos: amar o que é, amar o que somos e amar os que são. O pano de fundo pode ser resumido com a seguinte frase, retirada dos Evangelhos: “O amor e a verdade os farão livres.” Embora eu deva pontuar aqui que, para mim, a liberdade essencial significa, acima de tudo, sermos livres de nós mesmos, de nosso pequeno eu, alimentado por seus caprichosos desejos e temores.

Como veremos, aparecem neste livro, de forma mais que explícita, a filosofia, a teoria e a atitude da terapia Gestalt e das Constelações Familiares, inclusive da PNL (Programação Neurolinguística), que em minha opinião e essencialmente não estão muito distantes das principais mensagens que nos transmitem certas tradições espirituais e de sabedoria. Essas ideias sustentam minha prática e desenvolvimento profissional há muitos anos, assim como os ensinamentos complementares e psicoespirituais de Claudio Naranjo, constante fonte de inspiração para a minha vida, minhas palavras e meu trabalho.

A semente deste livro surgiu quando fui convidado para proferir uma palestra no I Congresso Internacional de Pedagogia Sistêmica, no México, organizado pelo Centro Universitário Dr. Emilio Cárdenas. O título de minha intervenção foi o seguinte:

“Darle la bienvenida a lo que es, a lo que somos y a los que son” (Dar as boas-vindas ao que é, ao que somos e aos que são). Posteriormente, comentei a ideia com colaboradores e alunos que durante as duas manhãs dedicaram seu tempo a me ouvir, esclarecer

suas dúvidas e a me enriquecer com suas contribuições, coisa que lhes agradeço muito.

Por fim, deixei a semente descansar para que crescesse, e mais tarde fui escrevendo lentamente, entre uma atividade e outra. E aqui está ele, e me alegro muito por isso. Às vezes eu digo que tenho, ao menos, dois amores: as pessoas e as palavras. O primeiro é maior que o segundo, e trabalhar com pessoas, em grupos aqui e ali, ainda me move com mais força do que me sentar para escrever. Assim, fui escrevendo quando tinha tempo, desejo e palavras adequadas. Para escrever este livro, tive de dominar minha mente e organizá-la, e sobretudo tive de permanecer em contato com meu centro e me abrir às minhas profundezas, as quais, por momentos, parecia evidenciar que alguém havia se calado para que outro, misterioso, falasse.

Tenho ciência de que alguns temas, algumas ideias, se repetem em diferentes capítulos, estão cultivadas em terrenos distintos, mas não quis podá-las. De fato, seria suficiente para mim que cada leitor absorvesse três frases, das muitas depositadas em diversos lugares deste livro, incorporando-as, se julgá-las valiosas, à sua corrente sanguínea, para que assim desse força à sua vida.

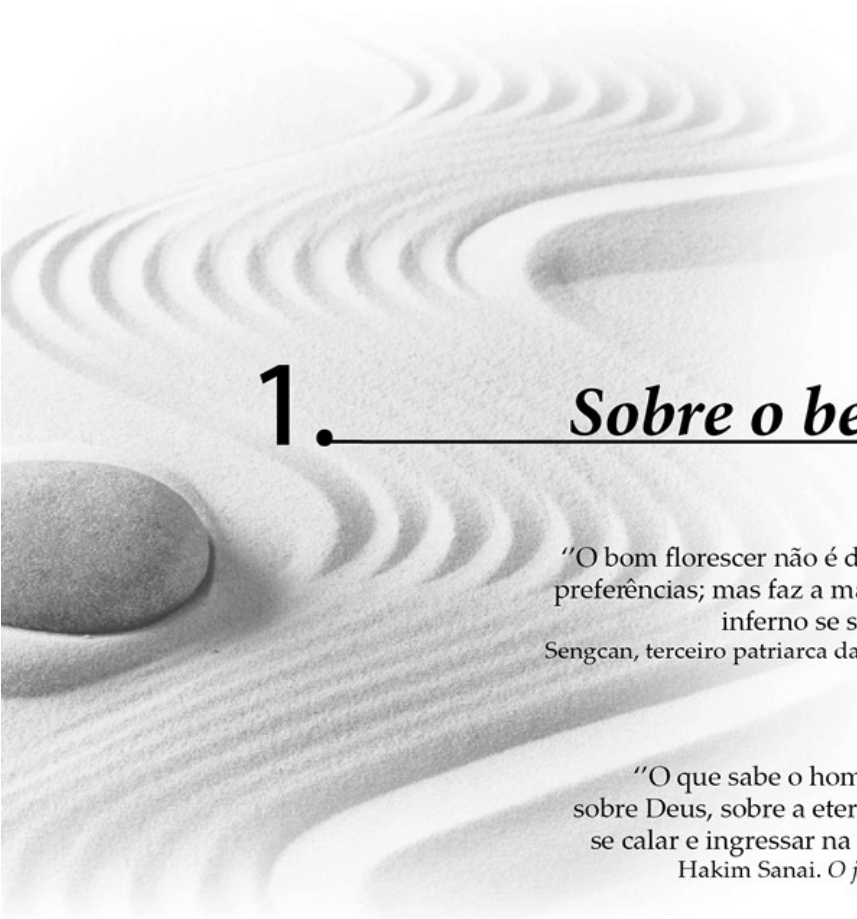
Quero advertir aos que leem este trabalho que não se trata de um livro para inocentes nem para os excessivamente *jovens* (refiro-me àqueles que, tenham a idade que tiverem, permaneceram recolhidos sem correr muitos riscos ao longo da vida). Ao contrário, é para aqueles que experimentam em algum momento as inevitáveis inclemências e contrariedades do viver; aos que conhecem o amor, mas também o desamor; a alegria, mas também a tristeza; aos que tiveram a sorte de cometer erros, equivocar-se muito ou pouco, sentir-se culpados alguma vez e, sobretudo, de ser *menos bons* do que desejaram. E aos que enfrentam ou enfrentaram dificuldades, porque isso é dado como o “essencial humano”, aquilo que nos permite crescer e nos tornar pessoas reais.

Tomara que este livro espalhe as sementes do amor e da felicidade em muitas pessoas... Essa frase, que tilinta como címbalo budista em seu mais puro estilo vibrante de bons desejos para todos, leva-me a agradecer a Laura Takahashi, engenheira de profissão, budista de coração e editora que trabalha em nossa terna e íntima editora Rigden-Institut Gestalt. Obrigado, Laura, porque você também é autora, sobretudo pelo empenho dedicado para que este livro se concretizasse, por ter confiado em mim mais do que eu mesmo e por ter tanta paciência com meu ritmo caprichoso e orgânico.

Tomara que este livro espalhe sementes de amor e de felicidade. Se assim for, e se algumas poucas enraizarem e chegarem a florescer (espero que justamente em você!), terá valido a pena e me sentirei feliz.

Que *Viver na Alma* encha sua vida de doçura

Joan Garriga Bacardí



1. Sobre o bem e o mal

"O bom florescer não é difícil para quem não tem preferências; mas faz a mais leve distinção, e céu e inferno se separarão infinitamente."
Sengcan, terceiro patriarca da tradição Zen. *Livro do nada*.

"O que sabe o homem sobre o bem e o mal, sobre Deus, sobre a eternidade? Melhor faria em se calar e ingressar na companhia dos mudos."
Hakim Sanai. *O jardim amuralhado da verdade*.

"Nada é bom ou mau,
é o pensamento que o faz assim."
William Shakespeare



A banalização da palavra “alma”

Hoje em dia “alma” é apenas uma palavra curinga. Mais insinua que assinala, mais evoca que detalha ou designa. Carece de uma definição conceitual precisa, embora seja possível rastrear sua história e os conteúdos que designa por meio da filosofia e da teologia. Intuitivamente chega até nós como algo bom, uma vez que a associamos com aquilo que tem coração, porque reflete o profundo, o sutil, o bondoso e o compreensivo. É o que nos faz humanos, irmãos no amor e na dor, na força e na fragilidade.

Ao não descrever nada com clara precisão conceitual, “alma” mostra-se como símbolo, metáfora ou reflexo. Palavras como “graça”, “sabedoria”, “ordem”, “harmonia”, “consciência”, “projeto supremo”, “amor”, “ou” espiritualidade” (não necessariamente “religião”) são espontaneamente associadas. Tudo e todos querem ter *alma*: da poesia às grandes empresas, de instituições e organizações (de qualquer tipo) às produções culturais, sociais e

políticas.

Sim, a palavra “alma” é popular, complemento talvez imprescindível de um mundo feroz e competitivo, tão pouco comunitário e seco, à beira do extremismo, da glorificação e da fascinação pelo individual. Nunca antes havíamos desfrutado (e ao mesmo tempo sofrido) do fato de nos sentirmos tão importantes como seres individuais. Nas ricas sociedades modernas a noção de coletivo e transcendente se desfaz, e as pessoas buscam refúgio em um sagrado norte autorreferencial: nosso eu. Sem muito esforço, nos sentimos o centro do universo e, quando as dificuldades da vida se fazem presentes, tratamos de salvar o próprio barco, o tão presunçoso eu, relegando o grande marco de nós mesmos e do destino comum a um plano secundário. Vivemos, portanto, o mito da liberdade individual.

No entanto, não é certo que aquilo que normalmente nos comove guarda relação com nossos vínculos, com as pessoas queridas, com o que reside fora de nós, com o que compartilhamos, vemos e admiramos além de nossa pele? Em momentos cruciais, talvez diante dos reveses graves, perdas ou enfermidades, a vida não nos obriga a nos sintonizarmos com seus propósitos misteriosos e a aceitá-los? A liberdade e a vontade individual são então postas em dúvida, em um mito belo, atraente e juvenil que carece de sentido real quando se confronta, por exemplo, com as forças familiares e os caprichos do destino ou os limites naturais do biológico.

Na experiência de sentir e reconhecer o transcendente (literalmente o que nos transcende, o que é além de nós mesmos, o que faz nossa pele extensível e porosa), encontramos o tom da alma. E diante da grandeza do que não é um eu, mas faz conexão com um tu, ele ou nós, reconhecemos sua fragrância. No sentido mais profundo de alma, permanecemos unidos e humildes.

O paraíso



Falemos, portanto, da Alma (em maiúscula, não da “alma” como ideia comum e imprecisa) e do que significa chegar a viver nela. Porém, devemos primeiramente refletir sobre os problemas de pensar sob o ponto de vista do Bem e do Mal, assunto tão enraizado em nossa cultura. E, para fazê-lo, parece-me necessário remontarmos às nossas origens míticas. Ou seja, ao paraíso bíblico.

O livro de Gênesis, que encabeça a Bíblia, narra a criação de tudo que existe, incluindo nossos míticos primeiros pais, Adão e Eva. Ali descreve-se o paraíso, onde vivem, como um éden, um jardim de inigualável beleza do qual emana tudo aquilo de que necessitam. Em hebreu, a palavra “éden” tem o sentido de prazer ou delícias, desse modo é fácil imaginar frutos, manjares, sementes, flores de todas as cores e perfumes, mananciais de águas frescas e cristalinas, árvores maravilhosas, rios frondosos, aves cantantes, animais a serviço das necessidades humanas, sombras forradas de verde, perfumes sem fim e

uma leve e constante brisa inebriante.

Não falta nada nesse paraíso, tudo nos é dado, reina a abundância e a conformidade. Só existe a satisfação, o leve decorrer dos dias e um sentimento de felicidade e contentamento. Adão e Eva, ao que parece, estão imunizados contra qualquer sofrimento, seja enfermidade, fome ou o passar do tempo. Deus se mostra benevolente e amável: criou-os à sua imagem e semelhança, ama-os e cuida deles com primor. Além disso, faz um acordo com eles e lhes confere uma importante incumbência, “povoar a terra”, dominando os demais seres que a habitam e se servindo de todas as fontes de recursos que ela lhes proporciona.

Por meio de uma acrobacia mental, poderíamos transferir essa descrição do paraíso bíblico para um período do crescimento do ser humano: a vida instintiva e alegre dos bebês e das crianças. Nesse momento tudo lhes é dado. Podem viver com leveza e alegria o decorrer dos dias em um prazeroso e excitante presente. Mesmo quando conflitos ou tragédias na família ou ao redor são grandes e causam danos ao seu delicado corpo, tensionando-o ou debilitando-o, em geral estão dotados e orientados ao presente. Com toda a sua fragilidade, mas também com todo o seu instinto, a vida os convoca de maneira imperativa, como um canto irresistível. Apenas vivem sem preocupação, sem antecipação. Estão presentes. Seu paraíso é viver o presente.

No entanto, para além dessa transferência, creio que devemos conceber esse paraíso mítico do Gênesis como metáfora de outra coisa, como uma fábula que pretende mostrar algo ou indicar um caminho, como veremos a seguir. Seria excessivamente infantil e ilusório pensar que o verdadeiro paraíso exclui o lado desafortunado e doloroso da vida.

Seria uma inocente miragem crer que a enfermidade, a morte, a decadência e outros aspectos dolorosos devem desterrar-se do fluxo da

vida para que esta seja prazerosa. E, além disso, não são precisamente esses fatos dolorosos que dão um sentido à vida, o arco que sustenta a vida como viagem com início, meio e fim? A resposta, claro, é sim: só a morte apoia a vida, a perda a sustenta e a completa, enquanto a velhice é o retrato futuro em que se enquadra a juventude.

Não podemos fazer uma escolha parcial, não podemos simplesmente dizer que preferimos a juventude à velhice, a saúde à doença. Não é possível e não se trata disso. Trata-se de tomar a vida por inteiro, com todas as suas faces, pois os fatos se dão em igual medida em todas as direções: nascemos como morremos, num movimento sem volta no qual a criação precede e segue a destruição.

Não, não podemos escolher. Curvados, vivemos diante da imensa paleta do grande pintor.

A consciência



O que a metáfora do éden está nos ensinando? Creio que a principal descoberta seja que, no paraíso, carecemos do mecanismo da consciência, que avalia, compara e julga a realidade, nós mesmos e os demais, presidido por nossas ideias a respeito do bem e do mal. Refiro-me aqui à consciência em um sentido moral, axiológico, à portadora de nossos valores e leis, e não à consciência no sentido de se dar conta, dedicar atenção ou considerar a realidade com os sentidos. Essa consciência que espontaneamente dedica atenção e se dá conta da realidade possui índole diferente da consciência moral e, quando não a distorcemos com nossos tabus perceptivos, encontra-se sempre ativa, iluminando e percebendo tudo que alcança.

No éden não dispomos, portanto, da capacidade de deliberação e diálogo interior, pois nos falta o mecanismo responsável pelas distinções morais e que discrimina os assuntos, os comportamentos e as pessoas como boas ou más em sua essência (falta a consciência que pensa, avalia, compara, discrimina, julga, reflete). Em um sentido extremo, nem ao menos contamos com uma consciência elementar que diferencie o eu e o tu, o dentro e o fora. Simplesmente somos. Ao nos faltar o mecanismo julgador, não existe a morte como trágica desgraça, por exemplo, porque não existe a reflexão sobre a morte como boa ou má, como bela ou horrível. Não existe a dor como experiência

indesejável, embora haja dor física, porque se trata apenas de uma experiência a mais, que não é avaliada como positiva ou negativa. Não há miséria, porque não há mais vivência do que existe, e ninguém pode pensar que é muito ou pouco.

Morte, decadência, dor, fome ou tristeza não são nada além de experiências, em nada diferem de outras como vida, coragem, ternura ou alegria, porém, como não podem ser pensadas, são unicamente vividas. Este é o paraíso: viver a vida em vez de pensá-la, aprofundar-se nela em vez de conceituá-la, entregar-se a seu fluxo em vez de detê-la. Experiências em estado puro: são vividas e passam, sem desejar agarrá-las para o futuro. A mensagem adicional é que no paraíso não existe o tempo além do agora, do instante puro e luminoso.

Quando Adão e Eva comem da árvore do conhecimento do bem e do mal são expulsos do paraíso e perdem a inocência. Começa a florescer neles o diálogo interior, desenvolve-se a consciência de si mesmos e a avaliação das coisas. Como o eu que pensa e julga, estranhas emoções, até então desconhecidas, florescem; como o medo, a vergonha, o desejo, a esperança, a angústia, a culpa ou o temor a Deus (que talvez seja o temor à vida, por dela ter se separado). Em suma, as principais cores do sofrimento humano, cuja paleta básica é a dicotomia bem/mal. E, na queda, o mecanismo que faz distinções e valorizações morais vai criando seu próprio cárcere, feito de conceitos, juízos, pensamentos e diretrizes. A consciência constrói muros largos para que se viva dentro de deles.

Perdemos o vínculo com o paraíso quando perdemos a relação direta com a vida, e então surge o conceito do indivíduo como entre autônomo e separado, emergindo a ideia de um eu soberano e independente que se impõe sobre a vida por meio do pensamento e da reflexão. É certo que, em algum nível, precisamos refletir sobre a realidade, necessitamos de pensamentos operativos para manobrar o mundo, para nos organizarmos e cuidarmos de nossa sobrevivência. Porém, em outro nível, esses pensamentos constroem um labirinto que nos aprisiona com nossas exigências, princípios e imagens mentais. O prisioneiro é nosso ser essencial, que vai permanecendo confinado em um estrito corredor vital.

No paraíso vive-se em pura contemplação ativa e convivência pura com as coisas tal como elas são, em comunhão com os demais e em harmonia com a natureza.

Ali não existe a reflexão se os frutos dessa árvore são mais ou menos saborosos do que aqueles, se essa erva é mais verde do que aquela, se essa flor é mais formosa do que a outra, se tal sensação física é agradável ou não. Não há um eu que fale, que trate de criar um universo com suas palavras. Sente-se dor da mesma forma como se sente alegria, o agradável como o desagradável. Certamente o mecanismo se orienta segundo a preferência do agradável e tem suas inclinações, porém trata-se de categorias funcionais, não morais nem verdadeiras.

O paraíso absoluto se faz presente quando podemos viver diretamente na realidade, sem nos relacionarmos com ela por intermédio do mecanismo da consciência do bem e do mal, que constantemente avalia a realidade.

Quando não está disponível, ou não se encontra desenvolvido, ou talvez tenha se domesticado e purificado a função desse mecanismo da consciência, que faz a intermediação entre a pessoa e a realidade. Quando a realidade não é interpretada, ou teorizada, ainda que de maneira favorável, já que o favorável está relacionado com o desfavorável, que o seguirá. Sabe-se que o bem-estar não depende tanto dos fatos em si, mas de uma atitude. Já dizia Epicteto: “Não são os fatos que nos inquietam, mas nossas opiniões e convivência com nós mesmos.” A chave reside em nossa maneira de viver a realidade, em não complicá-la com problemas resultantes de nossas interpretações e não dos fatos em si. Eles são provenientes de nossa arte de complicar a simplicidade dos fatos, de nossa dificuldade em aceitá-los e tomá-los como são, aproveitando-os desse modo.

O que vale é aceitar que tudo tem seu propósito debaixo do céu, como mencionado em Eclesiastes, um dos livros do Antigo Testamento, em referência ao jogo dos opostos que se completam na unidade. No paraíso não há comparação, apenas o estrito viver. Prevalece o olhar do menino absorto na realidade, em pura observação e curiosidade, sem distração ou considerações de qualquer tipo, sem apropriação ou negação de alguma coisa, em sintonia com a fonte e o mistério.

Um novo paradigma



Dessa forma, estamos fora do paraíso e temos desenvolvido algo novo que é a consciência do bem e do mal.

Bert Hellinger, criador das Constelações Familiares e grande conhecedor das leis que regem as relações humanas, afirma que a consciência pessoal – que discrimina entre bem e mal, correto e incorreto, entre o que se deve ou não fazer – tem, na realidade, pouco a ver com qualquer verdade ética intrínseca, mas trata-se de estrita consciência infantil. Isto é, a consciência da criança que se alinha com seu desejo mamífero de amor e de pertencimento ao grupo do qual faz parte. Essa consciência permanece ativa o tempo todo por meio de duas sensações básicas: inocência, quer dizer, nos sentirmos em sintonia com o que nos torna pertencentes a nosso grupo, o que se experimenta como agradável e correto; e culpabilidade, que significa agir contra o que se espera no grupo e arriscando-se a ser excluído dele, o que é experienciado como algo agradável, perigoso e incorreto.

A consciência funciona como um antigo instrumento musical familiar que lança seu eco particular no pensamento de cada indivíduo. E mantém-se naturalmente afinado com o objetivo de estar sensível às leis e aos limites que vão lhe garantir continuar fazendo parte de seu grupo e sobreviver e crescer

dentro dele, regulando seu comportamento.

Em todos os grupos, sejam sociais, agremiações, empresariais, de amigos, terapêuticos etc., percebemos que existem códigos e regras, algumas explícitas, outras implícitas. Instintivamente, tratamos de respeitá-las, pois do contrário nos sentimos mal. Estamos submetidos a uma consciência cega que milita a favor dos códigos do grupo ao qual pertencemos. Por isso não há relação com nenhuma verdade essencial ou moral. É apaixonada e estreita. Simplesmente serve ao grupo e se trata de uma consciência gregária.

Também é limitada, porque não provê crescimento além das margens estreitas do próprio grupo. Por exemplo, grupos adversários podem se odiar e mutuamente se eliminar com a consciência tranquila e feliz, plenamente inocentes e com os melhores argumentos e justificativas a seu favor. Um judeu pode chegar a odiar um palestino e desejar-lhe a morte, inclusive matá-lo e sentir-se bem, justo e inocente com ele mesmo, e um palestino pode fazer exatamente o mesmo com um judeu. Nesse plano todos atuam como crianças.

Uma criança de 8 anos pode ver notícias de guerra que vagamente consegue compreender: atentados, incêndios, guerrilhas, morte, devastação, sofrimento, lutas, iraquianos de um lado, norte-americanos de outro. A dor e o desespero lhe golpeiam, quando não o absurdo de algumas imagens. A pergunta, que surge com toda a naturalidade, é: “Pai, mãe, quem são os bonzinhos?” Os pais, equânimes, desejosos de educar bem o filho, respondem algo do tipo: “É muito difícil dizer quem é bom e quem é mau. Se perguntassem isso aos dois grupos, ambos diriam que são bons. Cada grupo vê a si mesmo como bom e o outro como mau. O resultado é o dano mútuo e todos perdem de alguma maneira. E isso é terrível.” Contudo, o filho, nada convencido, voltará a perguntar: “Tá, mas quem são os bons?”

Isso me faz pensar em certos governantes, alguns inclusive conhecidos como líderes mundiais, que se sentem seguros apontando com o dedo acusador os *maus* e lançando contra eles exércitos poderosos, com o objetivo de restaurar o suposto bem que creem encarnar. Na realidade, são como crianças. Podemos sentir compaixão pela criança pequena que carrega dentro de si, que trata de acalmar com certezas impossíveis, que os mantém como meninos amorosos para com os seus, porém permanecendo cegos para com a irmandade essencial entre todos os seres humanos. Afinal, o crescimento crucial é reconhecer-se no diferente ou no oposto, inclusive assumindo-se como igual e idêntico àquele odiado.

No geral, as crianças vivem mal a incerteza, necessitam saber para onde dirigir sua paixão, sua simpatia e antipatia. E neste universo é onde, de certo modo, ficamos presos e deixamos de nos desenvolver. Neste ponto, somos estritamente mamíferos. Insisto na ideia: desenvolver-se é ir além dessa consciência estreita e limitada.

Ao nos desenvolvermos, aprendemos a indefinição de nossos conceitos sobre bem e mal e nos tornamos mais relativos e maleáveis. A grandeza humana e a verdadeira compaixão não resultam da sensação de que somos bons, mas da consciência de que somos maus e imperfeitos e nos amamos e amar mesmo com esta imperfeição. É por meio do imperfeito que nos igualamos aos demais. Ao contrário, quem se sente melhor ou mais justo que os demais semeia como consequência inevitável certa violência. No fundo, toda ofensa interpessoal cresce de uma semente muito simples: alguém que, em seu foro íntimo ou exterior, diz “Sou melhor ou pior do que você”. O cenário em que fermenta a violência requer que se baile uma dança na qual uns interpretam o papel de perseguidor (sou melhor do que você), outros de vítima (sou pior que você) e outros ainda o de supostos salvadores (sou melhor que ambos). Jogos que só causam sofrimento.

É que todo sofrimento humano tem sua raiz em uma distinção não funcional entre bem e mal. Todos incorporam, de maneira automática, uma espécie de barômetro, frequentemente inconsciente, que reage aos assuntos da vida com duas posições básicas: bom ou mau, certo ou errado, com toda uma escala de cores e intensidade. Diante do que consideramos bom, nos sentimos no direito de apreciar, e, diante do que consideramos mau, sentimos nosso direito de repeli-lo.

Esse modo de operar é tão universal e comum que parece óbvio e indiscutível. Encontra-se tão introjetado nos pilares de nossa cultura que o confundimos com nosso ser real, e nem ao menos levamos em conta a possibilidade de uma alternativa, apesar de isso ser a causa das piores atrocidades da história.

Por isso, é importante entender que todo rechaço significa falta de amor, e onde falta amor semeia-se invariavelmente a semente do mal-estar e do sofrimento. Em um sentido amplo, não há alternativa ao sofrimento sem questionar a matriz básica do paradigma em que vivemos: o de um mundo dividido entre bem e mal.

Dito de outra maneira, o sofrimento é sempre falta de amor por algo ou

alguém, ou por nós mesmos. Por exemplo, algumas pessoas aprendem a acreditar que um de seus pais é bom e o outro é mau, sempre com razões que parecem justificadas pela experiência, ou então aprendem a ver com bons olhos alguns aspectos de sua personalidade e estar em franca oposição com outros, sempre também com bons argumentos. Alguns dizem até que os homens são melhores que as mulheres ou o contrário, ou que a juventude é melhor que a velhice ou o oposto etc. E sempre também com razões que parecem indiscutíveis à luz de sua história pessoal e das experiências vividas. Vemos que seu coração está partido, governado pela parcialidade, apostando na parte que lhes resulta razoável, mais fácil e menos dolorosa. Ademais, está claro que qualquer sofrimento é sempre adornado com belas e razoáveis razões e argumentos que o justificam. Nessas razões reside seu passaporte, seu alimento e seu refúgio.

Na realidade, por trás ou ao lado de qualquer problema grave, seja como for, sempre poderíamos seguir a pegada do que ou de quem estamos rechaçando, a que ou a quem não podemos conceder um bom lugar em nosso coração, ao que ou a quem não conseguimos apreciar ou respeitar. É simples e só requer valentia para enfrentar as verdades do coração e questionar as da consciência.

Enfim, essas distinções entre bem e mal, melhor ou pior, mais ou menos, quando não são funcionais, senão morais ou apaixonadas, levam ao sofrimento, porque um coração que exclui sofre. Já dizia Santo Agostinho: “Ama e faz o que quiseres”, em alusão ao fato de que o amor abre as portas da liberdade.

Como veremos detalhadamente mais adiante, faz falta um novo paradigma baseado no amor, ou seja, em apreciar e respeitar o que é tal como é. Apreciar o que sou, o que és, o que é. Porque aquilo que não somos capazes de amar nos acarretará algum tipo de perturbação ou sofrimento.

Na filosofia budista também se ensina que é possível superar o sofrimento quando deixamos de levar tão a sério nossos desejos e repulsas, quando vivemos sem tanta apropriação e repulsão. Quando, enfim, podemos vislumbrar nossa natureza essencial e viver unidos a nosso centro espiritual.

Querer ser como deuses



Portanto, Adão e Eva viveram no paraíso até sucumbirem à tentação de querer ser como deuses. Então nasceu-lhes a consciência moral e começaram a colocar rótulos aqui e ali, classificando tudo que encontravam como “bom” ou “mau”. E desenvolveram um eu. Um grande eu que pretendia tomar o poder da vida. O problema reside aqui: divinizar o eu, querer suplantar a Deus.

Pessoas sábias e humildes, que não pretendem ser como deuses, mas experimentar a sintonia com o divino, são espontaneamente boas e respeitosas, porque vivem entregues à força maior que governa o viver. Mostram-se contentes e compreensivas com as possibilidades e limites que a vida apresenta, cientes de que não há pessoas melhores e piores, sabedoras de que morrerão mas, ao mesmo tempo, sendo amigas da morte, que ao final as espera para fechar o círculo que em algum momento se abriu.

No fundo sabem que Deus significa “as coisas como são”. São

humildes. Estão livres da ideia de um Deus que se assemelha a um pai bom ou mau. Livres de um Deus com quem devem ter trato pessoal, como se dessa forma pudessem obter favores ou livrar-se da desgraça e do castigo. De um Deus com quem possam travar negociações e para quem possam oferecer sacrifícios em troca de dote, ou penitências em troca de perdões. São, enfim, alheias às atribuições antropomórficas de Deus, que vêm do narcisismo e do temor humanos e o convertem em misericordioso ou ameaçador.

Todos os dias, milhões de fatos acontecem. O universo não deixa de se mover jamais. Muitos nascem, outros muitos morrem, alguns adoecem, outros empunham facões, alguns se apaixonam tocados pelo amor, outros têm o coração partido. E não sabemos *quem* determina todas essas coisas. No paraíso “sucedem-se os sucessos”, “as coisas acontecem” e consente-se tudo. Ou melhor, não se faz nada porque o consentimento é natural, inevitável. Existe por acaso grandeza maior do que o reconhecimento da grandeza exterior a nós mesmos? Há grandeza maior do que a ver a grandeza em tudo? Talvez porque nada se tem, talvez porque tudo seja absolutamente comum, descansado em seu ser ordinário.

Apesar disso, os que aspiram a ser como deuses não confiam mais em sua própria grandeza e a convertem em sua aposta existencial. Pretendem se apoderar da realidade e fabricá-la de acordo com suas considerações pessoais. Muitas vezes se levantam como porta-vozes do correto, do bom, e tratam de convertê-lo em verdade para todos e para sempre. Tentam descansar no conhecimento do bem e do mal, no bom acerto de suas escolhas. Com sua própria grandeza, confiam em tornar mais fáceis os desafios da vida, a qual temem, e se sentirem mais protegidos.

E assim, querendo ser como deuses, de forma paradoxal, afastam-se de Deus. Perdem a confiança no imprevisível, surpreendente e plural que a vida traça. E querem o impossível:

permanecer à margem, a salvo, quando o roteiro de toda vida é saltar no rio, nadar com força e logo entregar-se ao poderio do rio, com seus meandros e seus silêncios, mas também com sua rapidez e turbulências.

A esses reconhecemos porque são apaixonados e lhes interessa mais a virtude do que a vida, as boas razões mais do que os bons amigos. Também porque não suportam não saber e, sobretudo, não saber explicar. Pensam que tudo deve ser explicável, compreensível e manuseável, e dessa maneira acalmam aparentemente seus temores. “Inshah Allah”, proclamam continuamente os devotos muçulmanos. “Seja feita a vossa vontade!”, exclamam os fiéis cristãos. “Faça-se a minha”, dizem ele

**A queda: o conhecimento
do bem e do mal**

A expulsão do jardim das delícias é o castigo justo por se pretender ser como deuses e desejar a chave das portas do bem e do mal. No mito bíblico, isso se apresenta como uma escolha possível diante da qual Eva resolve comer a maçã, porém, na vida, morder a maçã parece inevitável e, com ela, dizer adeus à era dos deleites, ver como nos cresce um eu e permanecer presos na goela de nossa cultura egocêntrica, desenvolvendo uma consciência avaliativa e moral.

Essa expulsão simboliza o trânsito de um paradigma ecológico, comunal e humilde para um paradigma egocêntrico, individual e soberbo. É passar do viver e do sentir para o pensar. É o preço que pagamos quando, em vez de pertencer à vida, nos levantamos como supostos donos soberanos e decidimos que ela, sim, nos pertence. Dizer adeus ao paraíso significa relacionar-se com a vida pela intermediação do pensamento; significa abrir caminhos através dos próprios códigos acerca do certo e do errado. Supõe separar-se da

natureza que age para buscar refúgio nos juízos e passar da sabedoria instintiva para o *intelectualismo*.

Deus exclama zangado: “Parireis vossos filhos com dor.” E “vindo do pó ao pó voltarás”. E “ganharás o pão com o suor de teu rosto”. Ou seja, Deus anuncia a Adão e Eva, toda humanidade, que agora não só terão consciência de si mesmos como seres autônomos e independentes, como também terão consciência da dor, e viverão à mercê do tempo. Expulsos do eterno presente e expostos ao ritmo do tempo, que avança inexorável em direção à certeza da morte, da qual se mantêm informados por meio da consciência que pensa, que pode representar a realidade, antecipá-la e sobre ela refletir. Agora, em sua mente, podem imaginar o fim. Agora eles, que conheciam a beleza exclusivamente “do que é”, podem ver em sua tela mental imagens “do que é”, podem ver em sua tela mental imagens do “que talvez seria ou não”, podem fantasiar, submetidos à pressão do incerto, e temer a própria morte.

No afã de ser como deuses ficam presos na consciência moral, discriminando o bom do mau, e no ruído interno constante de seu pensamento, que reflete e avalia. Seus olhos já não veem o que está à frente, senão os próprios pensamentos, sempre descoloridos e limitados com relação à realidade.

Justo o que nos faz estritamente humanos, nossa capacidade de pensar e refletir, nossa inteligência, nossa consciência temporal, também nos condena ao sofrimento, já que nos afasta da vida e de sua regulação instintiva, natural, espontânea. E vamos vivendo em um contínuo diálogo entre nossa vontade e a vontade da vida.

O pensamento é útil?



Seng-Ts'an, terceiro patriarca da tradição Zen, nos legou uma frase misteriosa: "Aparta-te de todo pensamento e não existirá lugar aonde não possas ir." Significa dizer que os pensamentos são a matéria-prima de nossas limitações, porque nos seduzem com tamanha força que nos afastam de nosso ser essencial. Reflitamos um pouco sobre eles.

Movidos pelo afã de conhecer nosso labirinto interior, fantasiávamos em algum momento a ideia de dispor de um aparato capaz de registrar toda a nossa atividade mental ao longo de uma jornada completa qualquer, incluindo, por exemplo, a noite e o mundo dos sonhos. Imaginemos que isso fosse possível e que pudéssemos registrar o jorro de imagens, diálogos, palavras, frases, reflexões, compreensões, avaliações etc. que atravessam nossa mente durante o dia. O que nos chamaria primeiro a atenção seria que nossos pensamentos emergem a maior parte do tempo, independentemente de nossa vontade ou direção. Constaríamos que a mente fabrica à vontade todo tipo de *produtos*, e muitos deles não entendemos por que nem para quê.

O pensamento é como um inesgotável carrossel que se alimenta de sua própria inércia infinita. Cria mundos e derrama contínuos caleidoscópios de formas, sem objetivo ou função (ao menos que saibamos). Em alguns

momentos, a mente parece domesticada e razoável, em outros, porém, é absolutamente criativa e imprevisível, ruidosa, florida, barroca, repleta de todas as vozes, rostos e tempos.

Embora, em certo nível, nos sintamos donos de nossa mente, na realidade não a governamos. Se olharmos o que ela fabrica em uma jornada, veremos que não somos livres para pensar o que bem entendemos. Os pensamentos fluem em nossa corrente sanguínea mental sem que tenhamos qualquer controle. Às vezes conseguimos focar algum assunto e nos orientar sobre algo. Então, por um momento, estamos centrados e cremos conduzir a nave.

Se analisarmos o conteúdo dessa suposta gravação, estou certo de que descobriríamos que ao menos 50% das produções pensantes são meros ruídos, sem norte ou direção, que intoxica nossa necessidade de silêncio interior ao mesmo tempo que nos protege dele, pois nós também o tememos. Sentimos medo de nosso nada interior e, estranhamente, da felicidade que emana dele quando cremos em sua atmosfera.

Dos 50% restantes, pelo menos 30% são formados de matéria mental especializada em argumentar com a realidade, o que resulta em angústia e em sentimentos que tensionam o corpo. Seu objetivo é ter razão e demonstrar que as coisas deveriam ser de modo distinto do que são. É pensamento que se afasta do que é para obstinar-se no que deveria ser. Esses 30% são regidos por nossa pequena identidade, nosso eu, e fertiliza-se com seus anseios e angústias, suas esperanças e consequentes desesperanças. Seu diálogo interior é do tipo queixoso (“não me vejo com afeto suficiente”), ou dogmático (“não deveria sorrir”), ou fracassado (“eu disse que não funcionaria”), ou vítima (“se não tivessem me demitido, tudo seria diferente”), ou exigente (“se me ama, coloque-me acima de tudo”), ou vingativo (“saberão o que dói”), ou perfeccionista (“não deveria ter tosse, ou estar doente, ou ter os pais que tenho”) etc. Esses 30% negam, questionam, exigem, debatem, lutam contra a realidade, contra as coisas como são, e sempre perdem feio (geralmente adoecendo).

E os 20% de pensamento restantes? Esses seriam o pensamento útil e funcional, que está a serviço da ação, que nos leva a fazer algo real e nos faz sentir bem, a nós e aos demais. Os pensamentos úteis estão a serviço da vida. Fecundam-na, protegem-na, respeitam-na e melhoram-na quando possível. Não perdem tempo com tormentos inúteis: fornecem água real aos camelos reais para atravessar caminhos reais que nos levam a oásis reais. Acreditem!

As boas ideias acariciam a realidade, adornam os passos de nossos propósitos, nos conduzem em direção ao bem e respeitam os propósitos dos demais. Para o pensamento útil não há pessoas nem fatos sem importância. É ecológico, protege a harmonia com as proporções das relações humanas e nos faz responsáveis, procurando a dignidade, a convivência e o bem-estar para todos. O pensamento útil vem de um coração cálido e aponta para o bem-estar da vida.

Temos, portanto, 20% de pensamentos que poderíamos considerar “positivos”. Ainda assim, o pensamento mais belo é aquele que começa sem dar sinal e se senta na porta do ser a esperar, porque já o intui e anseia.

Quando podemos gozar de pequenos silêncios em nossa incansável onda de pensamentos, podemos apreciar o aroma do absoluto..



Chegar a ser ninguém

Como digo, passamos o tempo criando um universo de afeições e fobias, temores e fervores, amores e ódios. Isso é feito mediante três ferramentas principais: a avaliação, a comparação e o juízo. Fabricamos o adorno necessário com toda a gama de emoções e paixões humanas: inveja, zelo, medo, pesar, tristeza, reclamação, exigência, enfado, ressentimento, culpa, vergonha, vitória, esperança etc. Quem faz isso? Nosso *ego*, nosso caráter, aquilo que cremos ser.

Como seres individuais, costumamos unificar uma torre de refúgio para observar a vida e o transcorrer das coisas. Dali observamos o mundo e o encobrimos ou iluminamos com nossas ideias a respeito de como devem ser as coisas para garantirmos que sejam como devem ser, e então podemos nos alegrar ou sofrer quando não é assim. É humano: que alegria quando as coisas são como desejamos, e que pena quando nos trazem frustrações e nos contrariam! É o vaivém da vida. Todavia, esse modo de funcionar é

pequeno e restrito, demasiado dependente dos caprichos da vida. É a fonte do sofrimento, nos deixa doente e nos afasta do assentamento na Grande Inteligência. Em vez de olhar a beleza intrínseca de todas as formas da vida, nos horrorizamos diante de algumas e nos embevecemos frente a outras. O tirano, também chamado ego, vive dentro. O ego não é a maior das prisões, a escravidão mais velada e mais querida, a que menos estamos dispostos a questionar? Pois resulta que, como veremos, ser livre significa sê-lo de nós mesmos.

Assim, é difícil escapar desse lugar que diferencia o bem e o mal. É o que nos toca como seres humanos, enquanto não despertarmos. A boa notícia é que o mesmo instrumento que nos afasta do paraíso, ou seja, a consciência que despedaça o mundo com seu bisturi conceitual, pode se desenvolver, amadurecer e chegar a nos avisar de nossa queda. E não só isso, mas também evitar nossa angústia e separação da vida natural. Quando isso acontece, quando recebemos esse *aviso*, dispara-se a primeira flecha em direção a nosso despertar.

Tenho a suspeita de que a própria consciência inclui em si mesma a função de desmascarar o conceitual e encará-lo como é: uma ilusão, uma falsidade e um limite. A atenção onde a consciência diferencia e constrói conceitos é o que permite questioná-los e, talvez, colocar um fim neles. A consciência, percebendo a si mesma, pode potencialmente vislumbrar que seus intentos por criar um mundo próprio por meio de um sem-fim de imagens mentais a impede de encontrar o mundo real. Pois só um eu que alcança sua plena força é capaz de desnudar-se, suportar o tormento de que vão morrendo os personagens com os quais havia se identificado e recorrer ao verdadeiro caminho espiritual: chegar a ser ninguém.

É como se empregássemos a primeira metade da vida (em um sentido metafórico, não de tempo real) a ascender ao topo de uma montanha, a ganhar e conquistar o desejo, aquilo que é importante

para nós, e que ao fim dessa etapa chegássemos a cravar com poderio a bandeira do conquistador triunfante e gritar aos quatro ventos: “Eu existo!” Ao que o universo contestaria: “Certo, e daí? Isso não significa nada.” Então uns poucos, os mais audazes e capazes de se desnudar para indagar as verdades profundas, escutariam essa recorrente resposta e dedicariam a segunda *metade* da vida a descer a montanha. Aqui viriam os desprendimentos, as perdas, a liberação do peso da mochila, as despedidas e o adeus. Porque no final perdemos tudo aquilo que temos, tudo aquilo que acreditamos ser se desvanece. Na última e definitiva porta soltamos a nós mesmos, soltamos nossa própria vida. E, com sorte, devolvemos agradecidos o empréstimo de vida que a Vida nos concedeu.

Porque a meta do eu é desvanecer-se, dissolver-se nas águas do doce esquecimento, como o corpo. Alguns podem viver e reconhecer enquanto ainda permanecem na vida. Então já não gritam ao universo “Eu existo!”. Guiados por uma profunda sabedoria que os faz felizes, sussurram para si mesmos: “Na realidade eu não existo, porém a vida canta em mim por algum tempo.”

Progredir e voltar à origem



Há muitos anos encontrei no livro *Aproximación al origen*, de Salvador Pániker, a ideia de que progredir é, em primeiro lugar, uma aventura do eu, porém quando o eu já se fez sólido e cristalizado, o verdadeiro progresso é o regresso. Depois de um tempo em que a consciência cria um eu com o qual trata de abrir caminho no mundo, que consegue riqueza ou segurança, justiça ou poder, amor ou beleza, *status* ou fama, ou o que quer que anseie, retorna à origem.

Por que é importante progredir por meio do envolvimento e das realizações no mundo? Para descobrir de perto que certas paixões, na verdade, não importam tanto, não preenchem, e com isso desanimarmos: a riqueza não dissipa as dúvidas sobre o próprio valor, a segurança não livra de incertezas, a justiça não apressa o sentido do injusto, as paixões não alimentam o regozijo de que o coração necessita, o poder não acalma a ânsia, o *status* e o reconhecimento não libertam da insignificância etc. Arriscando na vida somos fortes, porém a sede segue viva. Esgotamos o mundo, nos aventuramos, apuramos o passo de nossa viagem particular a Ítaca em busca do sagrado, crendo encontrá-lo em qualquer reflexo dourado, para no fim descobrir que Ítaca nos deu unicamente a viagem, como nos ensina Kavafis, e que a verdadeira meta era o retorno à casa, que sempre aguardou intacta em nosso

interior.

Quando o eu fica abundante em sua própria força, exausto de seu périplo, progredir significa regressar, recuperar a batida do silêncio profundo em nosso interior. A consciência pessoal se rende a suas limitações e sente falta da grande consciência, da grande inteligência que vai além. E descobrimos que a terra prometida é, na realidade, o paraíso perdido, que nunca nos abandonou por completo.

E já não vivemos em nós mesmos, mas somos vividos pela vida. A vida deixa de nos pertencer por haveremos deposto a presidência do eu, e algo maior nos tomou a seu serviço. Então nos voltamos espontaneamente benevolentes, amorosos e sensíveis ao sofrimento e à beleza do mundo. Pura presença no mundo. Nítido conformismo e complacência com a realidade.

Thich Nhat Hanh expressa isso da seguinte maneira, bela e assombrosa:

Minha alegria é como a primavera, tão cálida

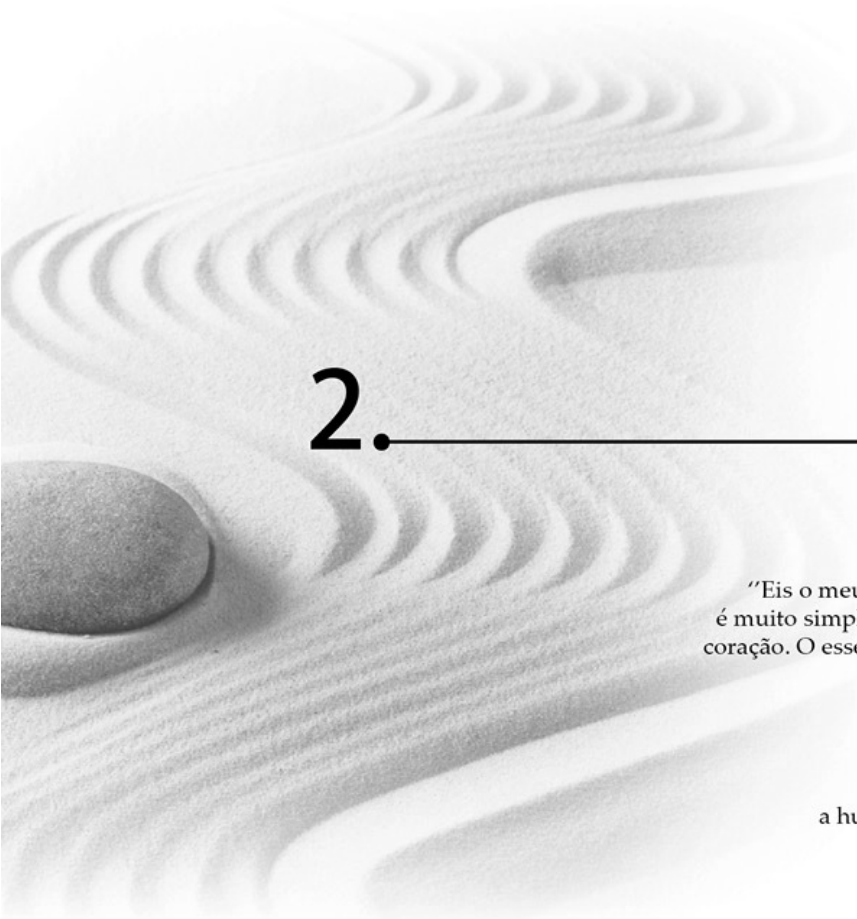
que faz brotar as flores da Terra inteira.

Minha dor é como um rio de lágrimas,

tão vasto que preenche os quatro oceanos.

Não tenho praticado muito a peregrinação espiritual, no sentido de caminhar em busca de grandes mestres, mas o suficiente para reconhecer em alguns deles certa ou completa liberdade de si mesmos, o que em minha opinião é a liberdade suprema. Um exemplo é Amma, a mestra hindu conhecida porque, em sua *sadhana*, sua prática espiritual, abraça durante horas as pessoas que se aproximam devotamente, buscando conforto para a alma. Parece tão livre de si mesma e, ao mesmo tempo, tão cheia de algo maior que a inunda de amor e de um silêncio infinito! Poder-se-ia dizer que, em sua mente, não há julgamento, nem fofoca, distinções ou qualificações. É como se realmente tivesse conseguido ser ninguém, opor-se a nada, encarnar o *atman*. Ser unicamente presença, um olhar dirigido a um mundo harmonioso e perfeito como é. Tamanha liberdade!

Tomara que sejamos todos, a cada dia, um pouco mais livres de nós mesmos!



2.

A Alma

"Eis o meu segredo – disse a raposa –,
é muito simples: apenas se vê bem com o
coração. O essencial é invisível aos olhos."

Antoine de Saint-Exupéry

"A terra é minha pátria;
a humanidade, minha família."

Khalil Gibran



Mas o que é Alma?

Desde o início estamos falando em viver na Alma. Mas o que é, na realidade, Alma?

A alma, tal como a entendo, não tem a ver com um suposto espectro imaginário invisível e pessoal que habita o corpo de cada indivíduo e sobrevive à morte, como é comum se considerar na tradição teológica cristã e no pensamento dualista ocidental. A minha ideia de Alma não é essa. Eu a entendo como uma imensa rede de ressonâncias caracterizada por um princípio de unidade que nos conecta aos demais e, muito especialmente, àqueles com quem estamos ligados pelo sangue e pelo emocional ou fazem parte de nosso destino particular. Creio que todos nós pertencemos à Alma e que nadamos nela como o fazemos na água.

Mais adiante falarei detalhadamente sobre a Alma Gregária (ou Alma Arcaica) e sobre a Grande Alma. Para começar, somos próximos por sermos mamíferos, estarmos conectados e necessitados. Além disso, porque não chegamos a compreender por completo o mistério e o último que a vida nos sugere e exige.

É o que nos une ao grande mistério da vida e da morte, a uma força transcendente, a uma consciência maior.

Em ambos os casos, vejo-as como campos de ressonância aos quais estamos expostos. Vivemos e flutuamos neles, em sua atmosfera.

No livro de Gênesis, recorre-se a uma poderosa imagem acerca do ato criativo: a matéria (ou o corpo humano fabricado com barro, o pó da terra) é “animada” pelo sopro do Criador, que insufla ar nas fossas nasais da matéria e a converte em ser vivo. Sem dúvida, sugere-se que a vida, a qual costumam considerar estrita propriedade privada, resulta de um empréstimo, do impulso vital promovido pelo Criador. Ao se referir à Alma, os gregos faziam distinção entre *pneuma* e *psique*. A primeira refere-se à ligação com o espírito criador; a segunda, com o mundo material. *Pneuma* refere-se ao elemento aéreo que controla os pulmões em um rítmico e vital inspirar e expirar. De fato, o sentir do sopro vital e a respiração como provedora de ânimo ou energia vital referem-se a uma experiência compartilhada por muitas pessoas, por meio da qual notamos a relação com o princípio criador, com o manancial sempre presente, essencial e perene da vida (como sugerem as meditações centradas na observação do fluxo respiratório).

De acordo com essa óptica, a ideia de uma alma pessoal seria apenas reflexo do princípio criador que se assenta em toda a criação, pensada e nomeada, sendo todos os seres humanos beneficiários de honra. Então, ao nomearmos a alma como pessoal, a sentimos como representante e presença do que vai além do individual e nos irmana com o comum e também com o grande. Resistimos à tentação de nos apropriarmos da alma como atributo pessoal e, em troca, a experimentamos como reflexo do grande manancial, do espírito criador.

Em geral, associa-se o espírito com o diurno e expansivo, como o sopro insuflado que dá vida, com o criador que tudo semeia e pensa. Nesse sentido, Descartes definia o espírito como “uma coisa pensante”. A alma na tradição cristã, ao contrário, tem algo de noturno, imaterial e subliminar, como uma entidade sombreada que enlaça os seres humanos com suas origens e com seu final, com o anterior e o posterior à sua existência. De acordo com essa visão, a alma nadaria na potencialidade de Deus, e logo, quando encarnada no indivíduo concreto, regressaria, com sua morte, à morada divina, ou bem à purificação de seus pecados.

Na minha opinião, a ideia de alma cristã pessoal, exposta à salvação ou à condenação por conta de uma estranha moral humana, feita de culpa e virtude, de bem e mal, de céu e inferno, debilita e assusta os homens em vez de torná-los confiantes em sua própria natureza.

A alma como campos de ressonância



Não considero a Alma assunto pessoal ou individual. Não é algo de nossa propriedade nem atributo de identidade. Trata-se de um campo de ressonâncias em que tudo e todos estão conectados entre si. O que importa é a rede e suas sinapses, não os membros estritamente: nem Pedro nem Maria nem Luís, mas um universo que conecta e nos conecta independentemente de nossa identidade pessoal.

Na Alma desfazem-se um pouco os limites de nosso eu para conformar nossa participação em algo maior. É como uma grande sinapse com todos os demais seres vivos e com todo o universo percebido e pensado. Nela, desvanece-se por completo a solidão do eu.

O que existe além do eu? O tu, o nós, o grupo, a família, a tribo, a cidade, o país, o planeta, o espírito. Quer dizer, tudo que transcende o pessoal. Nesse sentido, não estamos separados da Alma, senão inevitavelmente imersos nela. Ressoamos com todos os seus campos, quer seja o(a) companheiro(a), a família, as amizades, a profissão, a organização, os grupos aos quais pertencemos, a comunidade ou o país.

A poesia do sufismo, via de conhecimento e comunhão com a consciência universal por meio da liberação do eu e suas misérias, nos mostra

isso com esta preciosidade:

Chamei à porta.

E me perguntaram: Quem é?

Respondi: Sou eu.

A porta não se abriu.

Chamei de novo à porta.

Outra vez a mesma pergunta: Quem é?

Respondi: Sou eu.

E a porta não se abriu.

Outra vez chamei.

E de novo me perguntaram: Quem é?

Respondi: Sou tu.

E a porta se abriu.

Gosto de imaginar que há ainda outra resposta que abre a porta: “Sou ela.” Quer dizer, a essência do eu, do tu, de todos, de tudo que não tem rosto nem forma. O que nos iguala e une. Santo Agostinho formula essa ideia com admirável beleza e sobriedade em termos da mística cristã quando diz: “Deus é mais eu que eu mesmo.”

A alma como campo de informação



Portanto, não apenas temos uma mente pessoal, mas participamos de uma mente grupal, de um campo de consciência grupal, de um espaço de ressonâncias no qual estamos interconectados.

Todos nós já vimos revoadas de pássaros em que, de repente, o grupo todo gira na mesma direção e, em continuidade, de maneira sincronizada, vira na outra. E quase todos nós nos perguntamos: “Como fazem uma coisa dessas? Existe um membro do grupo que faz o papel do *chefe* e dá a ordem para que os outros o sigam? De onde surge a decisão, se é que ela realmente existe? Quem, o que ou como a informação é transmitida?”

A resposta escapa à compreensão racional comum, organizada segundo um modelo de causa-efeito, estímulo-resposta, ordem-obediência. Também se livra da noção geral do tempo como algo sequencial, que caminha de trás para a frente, e da visão das relações interpessoais como meros vetores de comunicação e informação lineares.

Embora não tenha a resposta, arrisco-me a propor uma hipótese um tanto audaz: essa informação, a que faz com que todos os pássaros girem de modo sincronizado, se encontra em um campo, flutuando em sua atmosfera de alguma maneira, e carece de tempos passados e futuros, porque engloba a todos

no presente. Esse campo reúne a informação necessária sobre o que deve fazer o grupo e cada um de seus membros a cada momento.

Em geral, esse campo grupal ou sistêmico se guia pela pressão do habitual, das formas de vida conhecidas. Dispõe de uma consciência de lealdade ao anterior. Aponta para o futuro as flechas do passado, como tentativa de repetição do anterior e do antecipado. Por sorte, algumas flechas desviam-se do destino e acertam novas formas de vida, ou seja, acabam sendo produtivas. No campo, cada presente contém todo o passado, desdobrando-se no futuro em uma roda infatigável que trata de se repetir em suas semelhanças, porém se *equivoca* de vez em quando. Esses erros afortunados contribuem, sem dúvida, para a abertura de coração e de consciência das pessoas.

Rupert Sheldrake, biólogo, filósofo e escritor britânico, explica isso com seu conceito de “campos morfogenéticos”, afirmando que a memória e a informação se encontram no campo, não nos indivíduos. Cada campo gera formas de vida que tendem a se repetir uma e outra vez pela pressão do anterior para que o atual se assemelhe a ele.

Essa é a razão pela qual às vezes é tão difícil obter mudanças nas pessoas ou nos grupos; eles vivem a pressão da tradição com uma força que vai além do inconsciente e parece inserida no biológico. Por isso, é necessário buscar certas soluções para problemas que se repetem nos sistemas ou nas pessoas na abertura do criativo e do novo.

As pessoas e as culturas se enriquecem ao esbarrarem no diferente, além de crescer e desenvolver flexibilidade, abertura e tolerância. O diferente, alheio, procura crescimento quando é incorporado. Resumidamente, podemos muito bem formular a ideia de que talvez sejamos participantes de uma mente comum, de um campo de ressonâncias em que todos estão ligados, especialmente nos espaços afetivos e familiares, e que essa mente comum e gregária tem regras de jogo e formas de funcionar que seguem sua lógica, inclusive para além dos desejos ou vontades pessoais de seus membros. Esse campo de ressonâncias *fabrica* movimentos com os quais não podemos deixar de dançar.

Há muitos indícios de que é isso que ocorre. É célebre, por exemplo, o chamado “efeito borboleta”, formulado pelo meteorologista Lorenz: “Se uma borboleta agita, hoje, com suas asas, o ar de Pequim, pode modificar os sistemas climáticos de Nova York no mês que vem”. Esta é sua frase mais célebre e alude claramente à conexão e à interdependência na imensa rede na

qual a vida se desdobra. Da mesma maneira, os pesquisadores da nova física cunharam o termo “*entonglamiento*” (em português, emaranhamento) para se referir à peculiar e misteriosa conexão entre duas partículas atômicas, de modo que, se alguma vez estiveram em contato, ficam mutuamente afetadas, para sempre, em seu destino e informação, ainda que se encontrem em extremos opostos da galáxia. Ficam vinculadas de tal maneira que se uma delas recebe um impacto informativo ou experimenta mudança, isso é sentido no mesmo instante pela outra partícula.

Outro exemplo peculiar: cada vez que respira, você inala tantas partículas microscópicas que, se cada uma delas fosse um grão de areia, poderia cobrir com elas toda a superfície dos Estados Unidos em uma altura de 27 metros! Isso significa que, cada vez que respira, você inala moléculas que talvez tenham sido inaladas em algum momento por Jesus Cristo, Buda, Beethoven, Dickens ou Sêneca, ou por outros milhões de seres humanos.

Não custa inferir desses exemplos a ideia de uma realidade subatômica que contém circuitos de realidade e compreensão que desdobram a lógica racional, fundada na simples apreciação dos sentidos. Essa lógica é que nos dita que a informação se transmite por mecanismos verbais ou não verbais, ou seja, corporais. E se não fosse unicamente assim? E se a informação estivesse por todas as partes? E se apenas necessitássemos ajustar nossas ideias sobre a percepção para nos sintonizarmos com um mundo rico e vasto?

Mais ainda: não será acaso o invisível que dirige nossa percepção? Não será o invisível aquilo que escreve o texto que podemos ver?

A Alma Gregária (ou Alma Arcaica)



Indo um pouco além, eu distinguiria entre dois tipos de Alma: a Alma Gregária (ou Arcaica) e a Grande Alma.

A primeira é um campo de ressonâncias perpassado por uma força que nos orienta e requer quando nos sentimos envolvidos em um grupo humano. Ali, o eu não existe, porém, no fim, inclina-se diante de nós. Ou seja, a pessoa toma sentido no marco dos sistemas aos quais pertence.

A Alma Arcaica é a alma mamífera. Uma vez que somos mamíferos humanos, somos também miseráveis e dependentes e, conseqüentemente, criaturas sociais e gregárias. Somos regidos por nossas relações, por aquilo que nos vincula aos demais e pelo sentimento de inserção e pertencimento a nossos grupos: família (original ou formada), casais, amigos, encontros profissionais, culturais, religiosos, desportivos, políticos, sindicais, tribais, raciais etc.

Cada família, grupo ou comunidade se encontra envolto por suas visíveis ou invisíveis tábuas da lei, por seus costumes, códigos e regras, cunhados ao longo da história de força e dor, de fome e abundância, de avanços e retrocessos, de ternura e luta pela sobrevivência. Essa consciência dita o que é adequado ou inadequado, o que é bom e consonante ou mal e dissonante, o que se deve fazer, dizer ou pensar e o que não. Opera como consequência moral,

embora não guarde relação alguma com qualquer verdade ética absoluta ou intrínseca que pudéssemos imaginar. Serve unicamente ao propósito de cumprir com o adequado que nos assegure o pertencimento à comunidade de referência: a dos judeus, católicos ou muçulmanos; psicanalistas ou behavioristas; ourives ou músicos.

Nessa Alma Gregária dominam os sentimentos, as paixões, os apegos cegos e viscerais e o anseio de sermos bons, leais e inocentes, isto é, de atuar de acordo com os valores, costumes e regras do grupo para nos assegurarmos de seu amor e nos certificarmos de que o grupo segue nos acolhendo e, assim, termos um lugar nele.

O pessoal e biográfico de cada um se desenha de acordo com as experiências compartilhadas, os êxitos obtidos na história da vida mesclados ao legado de nossa linhagem: as batalhas travadas pela sobrevivência, as delícias dos amores vividos, as misérias e maldades sofridas ou suportadas, as culpas e abusos, a glória e os sucessos, as frustrações e perdas, as traições, os sacrifícios, a solidariedade, os ritos, as relações entre os sexos, os nascimentos, as alegrias e as mortes. Tudo aquilo em que a vida avançou ou retrocedeu, todo lugar onde se estendeu o amor pela vida ou onde se viu obrigado a recuar diante das pontadas da dor. Na Alma Gregária, a história pessoal dos membros se escreve a fogo na interseção constante com a história coletiva, unidos pelos vínculos de sangue ou do destino. Pura visão sistêmica.

Provavelmente o mais poderoso instinto existente seja o gregário. O grande terror dos humanos é o desprezo, a exclusão, um destino terrível que é vivido no frágil coração das pessoas como pior que a morte. De alguma maneira, é por meio dos outros e das relações que nossa vida cobra sua verdadeira força e relevo. No contato com os demais fermenta a seiva da vida.

Nossa inserção nos grupos, especialmente o familiar, é tão forte que nos faz sensíveis a todos os êxitos e vivências do sistema, tanto os atuais como os históricos, especialmente os que se fecharam em paz e aceitação. Quando um novo membro chega e se insere no sistema (seja por meio de nascimento, adoção, casamento ou outros casos que veremos mais adiante), formas, necessidades e destino do coletivo se expõem à história, ficando inevitavelmente a seu serviço. Dessa maneira, suas vivências pessoais se tornarão coloridas pelas sutilezas de sua inserção no grupo, sua história e os assuntos pendentes que tem a resolver.

Nossa maneira de viver e de nos colocarmos no mundo (como filhos

crescidos ou pequenos; hiper-responsáveis ou defensores; sedutores ou desligados; críticos ou juízes etc.) tem muito a ver com a posição que ocupamos em nosso sistema familiar, o que não é uma escolha consciente de nossa parte nem uma atribuição consciente por parte do grupo. Simplesmente se dá, acontece. O enorme bando que é nossa família determina seus peculiares movimentos e desenha em seus membros as acrobacias oportunas.

Essas ideias são bem recorrentes na teoria de sistemas e nas terapias sistêmicas em geral, especialmente as que levam em consideração o aspecto transgeracional. A pressuposição é simples: a pressão e os avatares dos complexos humanos nos quais vivemos são tão fortes que, ao vê-los e compreender nossa interação com eles, podemos entender a natureza de nossos problemas e nos compreender melhor. Ao gerar mudanças no sistema ou nas formas de relação de seus membros ou na perspectiva dos assuntos comuns, abrimos soluções que resultam em mudanças em nossas convivências e condutas pessoais.

Quando, em maio de 1999, Bert Hellinger nos visitou em Barcelona para apresentar seu trabalho utilizou profundamente o termo Alma. E a primeira pergunta que lhe fiz foi: “O que é a Alma?” A resposta, que não anotei e que cito de livre memória, foi: “A Alma é uma força que une e dirige o destino das pessoas que nela se encontram imersas, e o faz seguindo e impondo certas leis que trazem felicidade quando respeitadas e infelicidade quando transgredidas.” Essas leis seriam as ordens do amor, como formula Hellinger, das quais falarei mais adiante. Quando se cumprem entre pessoas vinculadas e ressonantes na Alma, trazem como potencial que o amor se consegue e se estende entre elas, se tornando bem-estar e crescimento.

Desde cedo, se expandirmos essa teoria com todas as suas implicações, questionaremos o tão popular mito da liberdade individual e da importância pessoal. Somos, portanto, tão livres e únicos como cremos?

A Grande Alma



Por outro lado, encontramos a Grande Alma, um campo de ressonância mais recorrente pela força e sabedoria dos grandes e incognoscíveis poderes do viver, como a sexualidade ou a morte, que nos orienta, conduz e requer em sintonia com o grande e o extenso. Nela, o eu dialoga, é afetado e depois se inclina diante do todo.

Da mesma forma que pertencemos à Alma Gregária, integramos a Grande Alma, porém nessa última sopra o espírito que acalma e adoça todas as paixões mamíferas, sejam amorosas ou dolorosas.

A Grande Alma é uma força que transcende nossa identidade pessoal. Nela, somos vividos pela vida, em lugar de vivê-la e o eu se desvanece. A maioria das tradições espirituais e de sabedoria coincide na ideia de que a raiz de todos os males consiste em crer que aquilo que habitualmente designamos como eu é uma entidade real e verdadeira. Alimentamos essa convicção enganadora mediante nosso contínuo fluxo de pensamentos, sentimentos e sensações corpóreas, responsáveis pela ideia de que existimos de maneira estável e que nos seduzem para construirmos uma identidade baseada nisso.

Nossa pequena identidade pessoal está organizada em torno de preferências e aversões que, em seu aspecto problemático mergulham suas

raízes na consciência do que se considera bom ou mau. À medida que questionamos como real nossa pequena identidade pessoal nossa estreita consciência moral também vai se relativizando. Então nossa ânsia já não discute sobre a bondade ou maldade dos fatos, mas dirige espontaneamente profunda reverência ao que é, à grandeza do que nos supera e é misterioso.

Ao suspender os juízos, que sempre vêm do pequeno eu, damos lugar ao silêncio e, conseqüentemente, ao amor, já que o amor, o grande amor, vem do silêncio e não avalia, apenas acolhe. O amor é basicamente apreciação e conformidade profunda com a natureza das coisas tal como são, tal como sucedem, e das pessoas como são e como atuam. O grande amor é contemplativo.

Na Grande Alma, portanto, não existem bem e mal como entes verdadeiros nem opostos como inimigos irreconciliáveis, senão a vida em sua exibição multicolor, em seu inacreditável caleidoscópio de formas, algumas doces, outras cruéis, outras entediadas, outras solenes. Em seu seio, não há preferências, paixões ou aversões. Há apenas o ser, não inclinações; tampouco há tempo ou finitude. Nela tudo é imortal, infinito, como um presente constante inundado em sua beleza.

Conseguimos nos sintonizar com a Grande Alma por meio da redenção pessoal. Conseguimos experimentá-la quando removemos nosso sentido de importância pessoal, quando decai o predomínio de nossas ideias sobre quem somos e o poder se desloca além do eu. Então, essa Grande Alma nos toma em seus braços e nos reconhecemos como realizadores de seus planos.

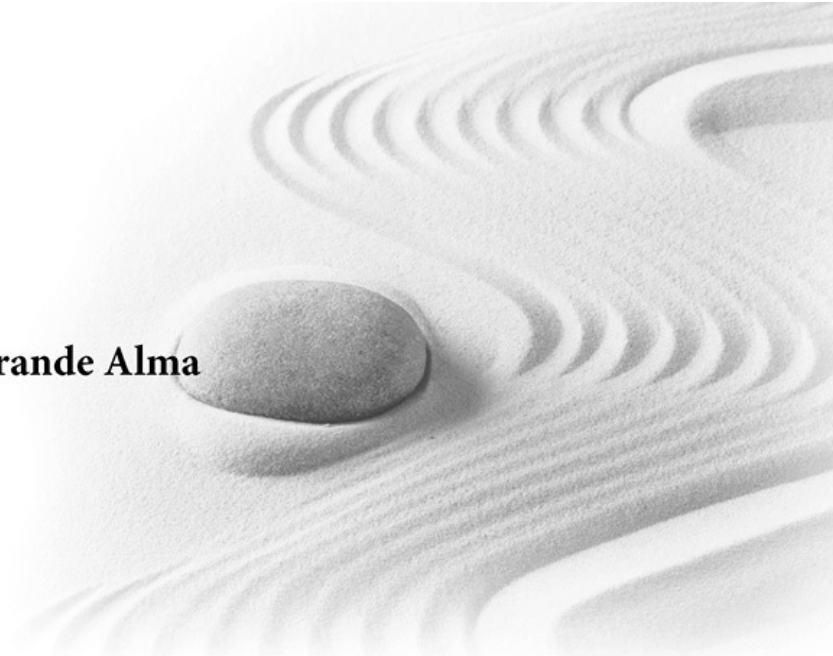
A porta de acesso à Grande Alma permite a passagem aos valentes e aos humildes, que não se opõem ao poder da vida, mas se alinham com ele. São os que se aventuram no audaz desafio da aceitação incondicional do que se manifesta. Possuem assim a grandeza e a força de saber às vezes renunciar a si mesmos para serem discípulos da realidade, seus aprendizes genuínos e não seus opositores. Em suas obras e ações manifestam um supremo e simples *sim* à realidade tal como ela se manifesta, uma adesão incondicional ao que é, que lhes anuncia a oportunidade de uma vida mais plena, pois não há magistério maior que o dos fatos nem maior prova na vida que a de integrá-los e convertê-los em nutrientes, sejam quais forem. Sua viagem interior está marcada por vários *sins*, que afirmam a existência tal como ela é, ao preço de depor a insistência nos desejos e posições pessoais quando já foram extensamente explorados. O eu vai morrendo, cansado do fato de suas apostas estratégicas (poder, fama, dinheiro, justiça, beleza, verdade, luta etc.) não produzirem o

benefício esperado de o viver dotar de sentido.

Quando, como açúcares em grandes oceanos, se diluem as apostas pessoais que haviam criado a miragem de nos dar o sentido que nos faltava, justo quando ficamos nus e vazios, surge o sentido. Aí, paradoxalmente, recuperamos a plenitude. A Grande Alma é a graça que abunda quando vamos nos esvaziando de nós mesmos.

O sábio sufi Rumi utiliza a metáfora da casa como equivalente da falsa personalidade, e os cimentos que ficam à vista quando a construção é demolida como a verdadeira essência de cada um. A casa sem dúvida nos protege, porém, quando lentamente desmorona e experimentamos a dor de sua destruição, descobrimos surpresos que, em seu cimento, em seu vazio, reside o tesouro de nosso ser, sempre brilhante, vibrante e alegre.

Durante muitos anos tive um letreiro em meu escritório que dizia o seguinte: “Possuímos apenas aquilo que não podemos perder em um naufrágio.” Muitas vezes me perguntei se aquela frase se referia a nossos bens materiais, às nossas qualidades ou talentos, ao nosso corpo, à nossa vida. Agora sei que aquela frase é certa e que “aquilo que não podemos perder em um naufrágio” é simplesmente nada! Não possuímos nada. E ter consciência disso é nosso grande tesouro.



Os atributos da Grande Alma

Os atributos da Grande Alma podem ser formulados de maneira muito simples. São inevitáveis, e ainda que, às vezes, nos afastemos deles durante o caminho, a vida se encarrega de fazê-los emergir nos momentos cruciais. São três:

1. Consentimento e serviço à vida

Como seres humanos, gozamos de consciência. Somos uma estranha classe de mamíferos com capacidade de desdobramento, de ser nossas próprias testemunhas, de nos observarmos. Podemos desenhar nossos pensamentos, projetar-nos em um tempo futuro ou rever o passado, podemos inclusive tratar de mudá-los. Somos mamíferos autorreferenciais.

Isso nos tem permitido crer que nosso eu é o centro do universo, a ponto de a ideia onipotente de que cada pessoa cria a realidade com seus pensamentos ter se popularizado. Encontramos em grandes *slogans* no mundo do conhecimento pós-moderno: a realidade não existe, cada pessoa constrói sua realidade de maneira subjetiva. E isso é certo, porém em parte. É óbvio que o que pensamos e nossa atitude diante da vida determina nossas vivências, e, portanto, nosso bem-estar ou mal-estar. É verdade que cada um pode construir com seus pensamentos um céu ou um inferno, e sabe-se que quem pensa em

soluções as atrai com mais facilidade do que quem pensa em problemas. Sem dúvida, não somos os únicos donos de nossa vida. No máximo cuidamos da vida que nos foi dada e tratamos de governá-la e conduzi-la pelos caminhos para os quais estamos dotados. Podemos escolher como reagir diante dos fatos da vida, porém é ilusão acreditar que a moldamos segundo nossos pequenos desejos pessoais. Nossa vida não nos pertence, pertence ao fluxo continuado da existência. Não a criamos nem a podemos destruir. Criou-se e se acabará segundo uma lei que assim o deseja. Ninguém escolhe viver e tampouco morrer.

Portanto, não somos os donos, mas os servidores da vida. Todo sofrimento é um grito que nega esse fato. Pelo contrário, qualquer desenvolvimento se inclina diante do que é e permite que atue em seu mistério. Na Grande Alma não existe a negação, só o *Sim*, o que expressa um amor natural a tudo que existe.

2. Silêncio

O silêncio cala todas as vozes e formas do viver e, ao mesmo tempo, as abarca, enchendo-as de doçura e do brilho da existência.

Na Grande Alma não há distinções e a linguagem se cala, já que todo dizer ou todo pensar usa as palavras, o som e as imagens. O mistério da Grande Alma emerge onde o silêncio se consolida. Como ensina Buda, no pequeno interstício entre dois pensamentos, encontramos o Ser, advertimos nossa verdadeira natureza. No vazio, no silêncio, a Grande Alma floresce. É algo parecido com um céu limpo e desocupado que constantemente aparece carregado de pesadas nuvens, que simbolizam as inúmeras formas que a vida cria. As nuvens passam, mas o céu permanece puro, inalterado.

Fazer distinções e comparações, abrir e reconhecer diferenças no universo é a porta de entrada para o conhecimento funcional, necessário para o ordenamento prático do viver. O mal é quando esse conhecimento ganha preponderância e ocupa todo o espaço mental. Converte-se então em carceragem, aprisionando a lembrança de quem somos na essência, de nossa verdadeira natureza.

Por acaso o aforismo “Conhece-te a ti mesmo” do Oráculo de Delfos refere-se a conhecer traços de personalidade, nosso repertório de conceitos, discursos e condutas, ou está mais ligado àquilo que é inacessível na forma e inalterado, ao Ser desnudo, despojado de contornos? O oráculo aponta forma, essência ou ambas?

3. Alegria

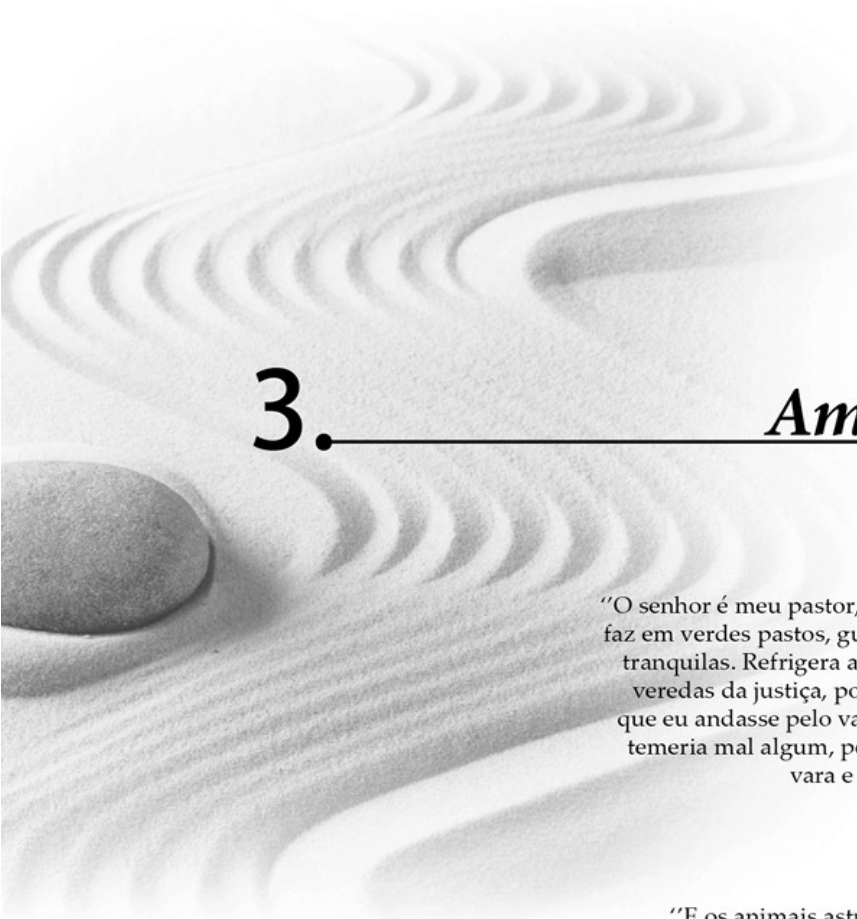
Manter uma visão mais amorosa e aberta ao que é, aceitá-lo e apreciá-lo, permite que nos conectemos a um estado natural e contente. Trata-se da simples alegria, sem motivo, apenas porque sim. A felicidade porque sim. Existem dois tipos de alegria: a alegria por algo e a alegria por nada. A primeira tem a ver com ganhar, com o que obtemos e conquistamos. É maravilhosa e nos amplia. A segunda, em contrapartida, é a colheita depois da perda, depois de sofrer os tormentos do que foi importante e a vida nos levou. Vem depois da aceitação do vazio e do conformismo que restam ao fim de uma perda. É livre, risonha, espontânea, silenciosa ou alvoroçada e, sobretudo, contemplativa. Não amplia apenas a nós, mas também a todos que encontramos. Realça a beleza dos outros e da vida.

Santo Agostinho expressou isso de forma certa: “A felicidade consiste no processo de tomar com alegria o que a vida nos dá (essa é a felicidade por algo, a do ganhar, que nos amplia) e soltar com a mesma alegria o que a vida nos tira (essa é a felicidade por nada e engrandece a vida e os demais; é uma felicidade espiritual)”.

Portanto, a felicidade é resultado de uma equação que combina duas variáveis. A primeira consiste em empenhar-se, arriscar-se e apostar na vida com todas as nossas forças, seguindo a direção do que nos move, do que nos importa, da consecução de nossos sonhos e desejos. Essa é a alegria de engrandecer-se por meio dos êxitos e realizações. A outra variável tem a ver com nossa capacidade de sintonizar e navegar com os propósitos da vida, ainda que não se encaixem com nossos desejos pessoais. Então, abrimos a porta ao convidado de honra, que é a vida, tal como atua, manifesta-se e é. Essa é a alegria de voltar a ser inocentes como crianças, independentemente de como são as coisas. Pois, no fundo de tudo, há um sorriso inalterável, também no fundo de cada um, no puro centro de nosso peito.

Definitivamente somos mamíferos e apegados por um lado, necessitamos de amor e vínculos. Nesse sentido, estamos unidos na Alma Gregária. Por outro, pertencemos à Grande Alma, que nos abarca e nos transcende. Nela, a alegria é natural, por nada, tudo está iluminado. Inclusive as penumbras resplandecem. Na Grande Alma, o mamífero que somos encontra refúgio para seu sofrimento. Nela, a vida canta imperturbável seus elogios, inclusive em meio à dor ou por meio da dor. Somos, ao mesmo tempo, mamíferos e iluminados. Somos o corpo da vida submetido a seus vaivéns emocionais, porém também somos a luz que fecunda esse corpo. Somos o

declínio vertiginoso, que às vezes nos aterra, em direção ao vale da morte, porém somos, ao mesmo tempo, o nada luminoso que, com a morte, reencontramos e que talvez não cheguemos a esquecer por completo.



3. Amar o que é

“O senhor é meu pastor, nada me faltará. Deitar-me faz em verdes pastos, guia-me mansamente a águas tranquilas. Refrigera a minha alma; guia-me pelas veredas da justiça, por amor do seu nome. Ainda que eu andasse pelo vale da sombra da morte, não temeria mal algum, porque tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me consolam.”

Livro dos Salmos, salmo 23.

“E os animais astutos já notaram que nós não somos confiáveis neste mundo definido.”

Rilke. *Elegias de Duíno*, primeira elegia.



A grande felicidade

Agora que já sabemos o que é Alma, precisamos entender o seguinte: o que significa viver na alma?

Inicialmente, significa amar o que é, ou seja, amar a realidade e a vida tal como são, incluindo tanto o agradável como o difícil. Quando conseguimos, ou ao menos quando trabalhamos para isso, estamos mais perto de encontrar a paz e a alegria.

Existe a ideia da pequena felicidade, aquela que não permanece, que costumamos experimentar quando nossos desejos se realizam e nossos temores se afastam. É alegre, apaixonada, porém dura pouco. Existe outra felicidade, a grande, sem motivo, que simplesmente existe, mais estável e não dependente do vaivém da vida. É a que experimentamos quando permanecemos em sintonia amorosa com a realidade tal como ela é, quando conseguimos aceitá-la e nos apropriamos do que ela nos traz, seja o que for, em proveito e benefício da vida e de nossa vida. Obviamente nem sempre isso é

fácil, e costuma exigir um processo balizado de desafios intensos e trânsitos emocionais, com avanços e retrocessos ao longo do caminho, sobre tudo quando se produzem contrariedades, perdas e lamentações.

Portanto, “amar o que é” nos convida a aproveitar os ventos inconstantes da realidade para a boa navegação de nosso barco existencial. Trata-se de algo inteligente, pois qual é o efeito quando começamos a avançar em sentido oposto à direção do vento, ou quando nos aborrecemos por horas (ou dias) de calmaria no imenso oceano, ou nos enfurecemos ou entristecemos pela fúria da tormenta que parece nos separar do destino que havíamos traçado? Perdemos absurdamente parte de nossa vitalidade.

A oposição à realidade, que é sempre o momento presente, nos debilita e desfaz o sorriso no fundo de nossa consciência e nos prende a um amargo rito. Por que o sorriso é tão importante? Porque nos faz felizes e celebra a vida tal como é, porque sim, sem mais. Quando a dificuldade nos visita, assim como o desamor, as perdas, as tragédias, nosso sorriso fica suspenso por um tempo. Enfrentamos, então, a proeza interior que supõe “amar o que é” e nos conectamos com nosso ser profundo. Se, depois de percorrer esse labirinto emocional, encontramos a saída, tocamos o troféu e saboreamos o fruto de uma viagem que desemboca novamente no sorriso essencial.

Tormentos, aborrecimentos, vergonhas, culpas, angústias, negações, desejos de destruir ou se destruir, desafios à morte ou ao destino, sacrifícios etc. criam hóspedes emocionais que podem se alojar em nós no caminho pelo labirinto. Devemos aceitá-los até que, na trama final, o processo se completa na dor, ao que nos rendemos. Uma dor que nos torna humildes e reverentes diante da realidade. Abrir-se plenamente à dor é o último movimento que precede a expansão súbita do sorriso natural que preside a vida. Embora possa parecer um contrassenso, vemos que na dor se assenta a alegria de viver, que as pessoas genuinamente alegres não estão isentas de

tragédias e que puderam superá-las com sentido. “O que não nos destrói nos fortalece”, disse Nietzsche.

A felicidade e o eu



Descobrir o caminho que nos faz felizes e ter o valor para percorrê-lo é essencial a todos. Nesse sentido, o Dalai Lama coloca: “Considero que o propósito da vida é ser feliz. Desde o nascimento, todos os seres desejam ser felizes e não querem sofrer. Nem as condicionantes sociais, nem a ideologia, nem a educação modificam isso. Desde o mais profundo de nosso ser, queremos encontrar satisfação. Por isso, fica claro que os seres humanos que habitam esta terra enfrentam a tarefa de construir uma vida feliz. Consequentemente, é importante descobrir o que nos traz os maiores níveis de felicidade.”

Todos desejam ser felizes, sentir-se bem, encontrar-se a salvo dos que causam sofrimento. Para isso, como já explicamos, aquele que chamamos de eu utiliza uma bússola muito rudimentar, que distingue agrado e desagrado, fervor e rejeição, atração e repulsa, bom e mau. Nós nos aproximamos e nos unimos ao que nos agrada e nos afastamos do que não gostamos. Assim, enquanto o que desejamos acontece estamos bem, e quando o que acontece é aquilo que não desejamos, quando não podemos evitar e acaba acontecendo, estamos mal. Resultado: alegrias fugazes.

Não se trata de desdenhá-las nem de não lhes dar a importância que têm.

Há, por exemplo, algo mais belo que saber que as pessoas queridas estão bem? Não é bom que alguns sonhos amplamente desejados se cumpram? Claro que isso é importante no plano dos desejos pessoais e dos vínculos. Embora não durem, proporcionam momentos de intenso prazer. O eu está contente, embora seja apenas por curto espaço de tempo.

Não obstante, o eu costuma se encontrar bastante incerto em relação aos avatares de sua realidade, e vive de maneira tão apaixonada nos pensamentos que produz que chega a esquecer que se trata apenas de pensamentos, não da realidade mesma. Vive à mercê de seus diálogos internos, de seu ruído mental, opiniões, fixações e fobias, ignorante da doce liberação que lhe concederia limpar tamanha opinião, tudo aquilo que toma por estrita verdade ou mentira. As palavras de nossa mente orgulhosa anulam o espírito que nos orienta, silencioso criador e testemunha de tudo que acontece debaixo do sol.

Aquele que chamamos de eu trata de encontrar proteção e desconfia do que é em vez de amá-lo. Prefere o que deveria ser no lugar do que é. Sem dúvida, o grande bem-estar, é o *summum bonum* da felicidade, encontra-se no amor absoluto, inclusive, indiscutível ao que é, ao que se apresenta em cada momento, além dos desejos ou temores do eu. Esta é a tese principal de todas as tradições espirituais e de sabedoria: Deus sabe melhor o que o homem necessita do que ele mesmo, e tudo, absolutamente tudo, inclusive aquilo que não parece, nos guia a conservar e fazer florescer o resplendor da alma.

A grande felicidade, estável, disse sim ao que é. Porque em sua bagagem os desejos e os temores do eu pesam pouco. A grande felicidade fermenta em um eu que alcança a paradoxal grandeza de ser pequeno e aprende a atravessar, em contato com seu ser profundo, a dor das dificuldades inevitáveis.

Byron Katie escreveu um livro magnífico, *Amar lo que es*. Ali, o autor descreve o que denomina “o trabalho”, que consiste em questionar a verdade de nossos pensamentos, que nos levam a reações emocionais sem controle, e a compreender que os pensamentos não são a realidade, mas opiniões que lhe impomos e que implicam sofrimento (ou, quando se trata de pensamentos positivos, alegria efêmera). O trabalho consiste em quatro perguntas essenciais: é verdade isso que penso? É realmente verdade isso que penso? Como reajo ao ter esse pensamento? E a última, que fornece uma inacreditável esperança transformadora: quem eu seria sem esse pensamento?

Essas simples perguntas têm um potencial enorme quando a aplicamos a pensamentos que se autoinvalidam e que levam à depressão, como “não sirvo

para nada” ou “ninguém me quer assim”. Ou pensamentos sobre os demais que nos causam mal-estar, como “meu marido faz de propósito tudo aquilo que sabe que me aborrece”. Ou pensamentos sobre a realidade que nos causam frustração, como “a chuva atrapalhou as minhas férias”, ou muito mais profundo como “por que minha mãe teve de morrer quando eu nasci?”. Se encararmos esses pensamentos com atenção, podemos perguntar: são verdadeiros? Convém acreditar neles? Ajudam em alguma coisa? Encaixam-se, por acaso, em alguma verdade essencial? Para onde seríamos conduzidos, a qual experiência interior, se fosse possível renunciar a eles? Estaríamos melhor ou pior sem eles? Quem seríamos sem esses pensamentos? Se olharmos o pano de fundo, descobriremos quem está por trás de todos esses pensamentos: o pequeno eu.

Em suma, os pensamentos são unicamente pensamentos, e não a realidade que tratam de criar. Ter consciência disso e transformar essa noção na prática nos reaproxima de nosso centro.

O marido de Byron Katie escreve o seguinte sobre ela:

Na flor de uma vida normal – dois matrimônios, três filhos, sucesso profissional –, fazia dez anos que Katie havia entrado numa espiral descendente de raiva, paranoia e desespero. Por dois anos sua depressão foi tão forte que ela não conseguia sequer sair de casa. Ficava em casa por semanas e cumpria suas obrigações profissionais por telefone, incapaz sequer de se banhar ou escovar os dentes. Seus filhos passavam diante de sua porta na ponta dos pés a fim de evitar acessos de cólera. Finalmente, ingressou em um centro para mulheres com transtornos alimentares, o único serviço que sua assistência médica estava disposta a pagar. As outras residentes tinham tanto medo dela que a puseram sozinha em um quarto no sótão. Aproximadamente uma semana mais tarde, Katie, que dormia no chão (se sentia demasiado insignificante para fazê-lo numa cama), acordou de manhã sem nenhum conceito de quem ou o que era. Já não existia.

E Katie disse:

Toda a minha raiva, todos os pensamentos que me atormentavam, todo o meu mundo, o mundo inteiro, havia desaparecido. Por sua vez, um sorriso que brotava das profundezas começou a emanar com força. Tudo era irreconhecível. Era como se algo diferente tivesse despertado, aberto meus olhos e estivesse olhando por detrás deles. E era algo encantado! Sentia-me embriagada de alegria. Não havia nenhuma separação, nada era inaceitável;

tudo tinha sua própria identidade.

Para muitas pessoas, o prefácio da dimensão do ser, do grande sorriso, da alegria radiante, é uma época de intenso sofrimento na qual qualquer tentativa do eu de se organizar e perseverar fracassa. Um dia, casualmente, é como se abrisse a porta de outra dimensão. Desperta-se ao amor de do coração, à paz do corpo e ao silêncio da mente.

**A realidade como imperativo
e o pensamento como seu
amortecedor**

A realidade, ou seja, o que é a cada instante, ergue-se como imperativo tão esmagador e inevitável que o pensamento, regido pelo pequeno eu, trabalha para amortecer seu impacto. Com o pensamento tratamos, portanto, de criar um segundo nível de realidade por meio do qual tentamos administrar os imperativos irrevogáveis dos fatos, o primeiro nível da realidade. Nesse sentido, são essenciais o asseio, o cuidado e a lubrificação do *modus operandi* de nossa mente.

A *psico-higiene* da mente caracteriza-se por fabricar pensamentos úteis, que nos mantêm fortes, conduzem à ação e abrem portas de sentido ao que vivemos. E, por outro lado, inibe a segregação dos inúteis, aqueles que brigam grosseiramente contra os fatos e nos fazem permanecer em círculos concêntricos de mortificação mental, desalojando-nos do presente em direção ao passado ou ao futuro.

Os gregos utilizavam o termo *hybris* para designar a

insubordinação humana ao projeto divino, àquilo que supre nosso viver mediante o providencial divino, isto é, um querer mais ou desejar algo diferente da parte que nos tem sido assinalada na divisão do destino.

Todos nós nos vemos ligados a um diálogo e a um confronto com a realidade, com os fatos que a vida traz. A vida é uma relação dialógica entre o indivíduo e os acontecimentos, entre o eu e a realidade. O assunto-chave é qual dos dois, realidade ou o eu, é o mestre e qual é o discípulo. Quem se subordina a quem? Quem se impõe a quem?

Para mim a resposta parece evidente: a realidade é imperativa, enquanto o eu só pode amortecer o peso da realidade. São comuns, por exemplo, os pensamentos consolo, com os quais nos reconfortamos da pena e da contrariedade; ou os pensamentos controle, com os quais afastamos nossos medos. Sem dúvida, os pensamentos mais honrados e de alto nível são aqueles que sorriem para a realidade e, se possível, nos levam a atuar sobre ela e, se não, nos levam a atribuir-lhe sentido. Um pouco mais acima estaria ainda o "não pensamento", que usa o silêncio e enche de ser tudo que toca, fazendo-o saltar a outra consciência.

No documentário *O grande silêncio*, que reflete a vida contemplativa e silenciosa em um mosteiro trapista, há um monge ancião, cego há muitos anos, que desprende uma alegria radiante. Em uma breve conversa, expressa a seguinte ideia: "Agradeço a Deus, que me deixou cego, pois ele sabe melhor do que eu o que convém à minha alma para seu caminho." Essa frase não transmite confiança e humildade? Acaso não transborda aceitação?

A arte que nos conduz à felicidade consiste em abraçar os fatos como veículos, às vezes misteriosos, por meio dos quais temos a oportunidade de crescer e nos alinhar com a grande vontade. Assim aprendemos a ser discípulo da realidade, ativos e comprometidos, e

não sua vítima ou seu inquisidor.

Discípulos da realidade



Os seres humanos mantêm a liberdade de escolher sua atitude a todo momento, inclusive nas piores circunstâncias. Viktor Frankl, psiquiatra sobrevivente de Auschwitz e criador da logoterapia, nos ensinou que, em toda situação, por mais terrível que seja, o ser humano é capaz de manter sua bússola interior e encontrar sentido no viver. E pode fazê-lo, basicamente, por meio de três caminhos. O primeiro é a ação, isto é, atuamos, quando temos liberdade para isso, na direção de nossos interesses, valores e propósitos. O segundo é a contemplação. Às vezes podemos estar privados da opção de fazer algo – por exemplo, em um campo de concentração –, porém podemos nos retirar em um lugar interno que nos converta em testemunhas da realidade, em um grande olho observador que, como um espelho, reflete toda a beleza e a feiura do mundo, ainda que belo ou feio sejam termos irrelevantes para o espelho. O terceiro refere-se ao sofrimento assumido. Nas circunstâncias irreversivelmente calamitosas, podemos encontrar sentido e progresso interior na entrega sem reservas ao sofrimento, que funciona como parte de nosso caminho.

George Gurdjieff também falou da “dor consciente”, aquela para a qual abrimos a válvula de escape em vez de mantê-la artificialmente fechada, convertendo-a em uma via de progresso e maturação existencial e espiritual. Ao

que parece, tentar evitar o sofrimento inevitável apenas traz uma dose ainda maior de sofrimento.

Por que algumas pessoas às quais a vida presenteia com mil privilégios e oportunidades se encontram imersas na insatisfação crônica? E, ao contrário, por que algumas pessoas que sofrem ou têm sofrido infortúnios constantes mantêm um tom alegre e desfrutam da vida e de cada instante como algo vibrante, como se estivesse cheia de todo sentido? A realidade é uma só, porém a maneira como a abordamos e a vivemos é pessoal e singular.

Somos livres para assumir uma ou outra posição, livres para lhe atribuir um sentido, manter nossa dignidade a todo momento. E a liberdade é irmã da responsabilidade, com ela formulamos nossa resposta e nossos atos criativos à realidade. Assumindo nossa cota de liberdade e responsabilidade pelo modo como vivemos o que a vida nos impõe, nos tornamos discípulos da realidade. Dessa maneira, aprendemos a estirar ou não as velas de nossa nave, lutamos para manter firmes os ossos maiores de nossa coluna vertebral, observamos com delicadeza o horizonte para ver como chegar em casa.

Um dos acontecimentos mais infelizes pelos quais podemos passar é a morte de um filho, em especial quando se trata de criança ou jovem. Fere e destrói o coração da mãe, do pai, ou da família de maneira arrasadora. É difícil que esse momento seja vivido com resignação, como vontade de Deus, com o destino próprio e ineludível desse filho. Quando a dor agride nosso coração de seres mamíferos e apegados não é tão fácil simplesmente dizer: “Rendo-me à vontade de Deus e acolho isso como algo de que necessito para meu próprio caminho. Amo-o pelo simples fato do que aconteceu e amo também a morte de meu filho, porque faz parte de seu caminho único e pessoal.” Em geral, as pessoas que sofrem uma perda dessa proporção percorrem uma via-crúcis de emoções: raiva, pena, culpa, enfado com Deus, com a vida, consigo mesmo ou com o filho, desejo de morrer, melancolia, frustração, alegria e gratidão por tudo o que viveu com o filho enquanto este esteve vivo etc. Até que, com sorte, no fim do processo encontram novamente a paz e a alegria de viver e conseguem se despedir com amor do filho, guardando para ele sempre um lugar no coração. Voltam a viver, resistindo à tentação de tentar ou desafiar a morte, a odiada poderosa à qual podem derrotar, pensando que podem morrer segundo sua própria vontade em vez de esperar o caminho natural das coisas. Às vezes, estão tão furiosos com a morte que a desafiam com perigosas pulsações, com o desejo inconsciente de se reunir com o ser querido que perderam. Os mortos, porém, necessitam de paz e do desprendimento dos vivos para alcançar a

própria morte.

Uma história (costumeiramente atribuída a Buda, embora não exista um *sutra* específico) relata a peregrinação desesperada de uma mãe que havia perdido seu pequeno e amado filho em busca do bálsamo que suavizaria seu coração atormentado e despedaçado. Foi visitar um humilde, porém reputado, mestre, e, depois de lhe mostrar a intensidade de seu sofrimento e lhe contar os pormenores da morte do filho, solicitou sua ajuda e consolo. O mestre respondeu que podia ajudá-la, mas antes ela teria de lhe trazer um grão de mostarda de alguma casa onde a dor não tivesse adentrado, de maneira que, quando tivesse em suas mãos o tal grão, saberia o que fazer. A mulher partiu em sua busca. Chamou em muitas portas e, em cada uma, perguntou se naquela casa havia entrado a dor. Cada família falou de suas perdas e de seus sofrimentos: que recentemente havia falecido o avô; que não conseguiram ter os filhos que tanto desejavam; que havia um assassino na família; que haviam sido vítimas de violência ou de problemas financeiros; que um acidente havia causado o aborto de um filho muito desejado, que uma seca os havia feito passar fome; que havia discórdia na família e disputa pelos bens e outras mil coisas. Em nenhuma das portas em que bateu pôde obter “o grão de mostarda de uma casa aonde não havia adentrado a dor”, de maneira que desistiu de seu intento e regressou ao mestre. E lhe disse: “Não consegui o grão de mostarda de uma casa onde não houvesse adentrado a dor, porém obtive algo muito melhor. Descobri que em todas as casas, em algum tempo ou lugar, a dor encontrou-se alojada. Ao compartilhar a minha e sentir com tanta força a dos demais, pouco a pouco fui me irmanando com as pessoas e espontaneamente dando o consolo que reclamava para mim e para minha infelicidade. É estranho, já que, ao dar consolo com generosidade, paradoxalmente, o obtive para mim, e meu coração pouco a pouco foi se abrandando. Também aprendi que a vida atua sem pedir permissão ou dar explicações, que alguma das notas que interpreta parece absurda e desumana, porém na face da dor se abre uma fenda de luz para nos sentirmos iguais e irmãos em relação aos demais, para abrandar nosso coração, agora ferido, e ficarmos em sintonia com o mistério da vida, que nos quer levar em seus braços e à sua própria maneira”.

Ser discípulo da realidade exige disponibilidade para encarar a dor, algo que custa muito a todos nós. Aquele a quem chamamos de eu quer que o desagradável não o incomode e que todas as artimanhas e posições existenciais utilizadas para nos defender do lado sofredor da vida cumpram sua incumbência protetora. Definitivamente, não podemos permanecer protegidos da vida.

Dor é simplesmente dor, e tudo que fazemos para evitá-la é muito mais do que dor, é sofrimento. Isso nos encolhe em vez de nos expandir. Todos nós construímos com bons argumentos nosso sofrimento, o recobrimos com boas razões, defendemos com trincheiras intelectuais e emocionais um mar de racionalidades, acudimos ao que nos feriu e passou (pelo menos o que recordamos) para justificá-lo. Sempre temos razão. Contudo, quanto mais razão acreditamos ter, mais sofremos.

Ao contrário, aqueles que soltam a presa (suas razões) e transformam o que a vida traz para seu crescimento e benefício, e para benefício da vida, aliviam a carga. Tomemos o exemplo de Buda. Sua mãe morreu quando ele tinha três dias de vida. Que grande e grave perda para um filho! Por acaso Buda tomou esse fato como legítimo passaporte para uma vida amarga e penitencial? Entregou-se às agruras de uma orfandade prematura, de uma carência maternal, ou conseguiu se sobrepor e sobre essa perda erigir uma vida com sentido redobrado? Viveu no lamento e na oposição ao fato trágico de perder a mãe ou pôde restaurar isso como uma bênção para sua missão posterior? O que Buda fez com sua vida?

A resposta é conhecida: além de vivê-la com todas as consequências de casar-se e ter filhos, entregou-se ao fervoroso desejo de entender a natureza do sofrimento e da superação (talvez influenciado justamente pela perda prematura da mãe).

E o resultado também é conhecido: nada menos que o budismo, com suas compreensões e nobres verdades, que podem nos levar do limite do sofrimento ao limite da felicidade que perdura.

O que sabemos?



Na verdade, o que sabemos sobre aquilo que resulta melhor ou pior: viver ou morrer, ganhar ou perder, sarar ou adoecer, sorrir ou chorar? O que sabemos a respeito de uma vida ser melhor que outra, de um longo percurso ser melhor que um curto, de um corpo ser melhor ou pior que outro?

Vivemos em parte no mistério, no enigma do porquê das coisas e dos destinos assinalados. O que sabemos? Uma vez escrevi: “Imaginemos um mundo onde, só como exemplo, a velhice, a enfermidade, a timidez, a morte, ou seja, o sofrimento inevitável fosse bem-visto e formasse parte respeitável do viver na mesma medida que seus opostos – a juventude, a saúde, a expressão, o viver e o gozo inevitável. Muitas pessoas ainda sofrem a pressão de não se encaixarem naquilo que convencionamos valorizar como bom. Sem dúvida, quem está realmente convencido de si para afirmar que uma coisa é melhor que outra, ou que uma vida é melhor que outra?”

Uma história da tradição sufi, que tem Nasrudin como personagem emblemático e iluminado (metade idiota, metade sábio), nos conta como um grupo de quatro ou cinco meninos encontrou uma grande cesta repleta de avelãs. Eles não sabem como reparti-la, o que os leva a recorrer a Nasrudin, solicitando sua ajuda para uma divisão justa. Nasrudin aceita com muito gosto,

mas lhes pergunta: “Preferem que a divisão seja feita à maneira de Deus ou à maneira do homem?” Os meninos respondem sem duvidar: “À maneira de Deus.” Prosseguindo, Nasrudin dá meia cesta de avelãs a um dos meninos, outra grande quantidade a outro, um punhado ao terceiro, umas poucas ao quarto e nenhuma ao quinto. Os meninos ficaram assustados e se queixam a Nasrudin: “Isso é injusto. Como é possível? Dissemos que a divisão deveria ser à maneira de Deus.” Ao que Nasrudin responde: “Exato. Eu reparti à maneira de Deus, tal como me pediram. Se tivessem desejado à maneira do homem, tentaria ser justo e equânime e dar a cada um proporções iguais.”

Deus está livre de justiça, de piedade, de equanimidade. Vejamos o mundo. Deus atua. Com que ideia? Não sabemos. Talvez com nenhuma. Com que propósito? Não sabemos. Talvez com nenhum.

Nessa história aprendemos que a maneira de Deus não segue regras do justo e do injusto que rege o sentido comum dos homens. A maneira de Deus é incompreensível, estranha, parece quase caprichosa e casual. Por que tanto para uns e tão poucos para outros, por que fertilidade para muitos e deserto para outros? São tantos porquês...

Alcançamos a aprendizagem mais sutil quando vemos o que tocou cada criança. Alguém seria capaz de afirmar, assim como a situação aparenta, que o primeiro teve mais sorte que o último? Como podemos dizer se foi melhor ou pior receber um punhado, uma grande quantidade ou nenhuma avelã? O que sabemos? Por acaso sabemos se é preferível e mais feliz viver no epicentro da riqueza em Nova York ou numa aldeia humilde da Índia? Cada dia traz nele seu afã e cada momento seu desafio para cada um. E neles nos concentramos, cada um em seu lugar, abertos ao que nos toca.

Não estou advogando em favor da resignação diante das tiranias ou das injustiças. Não. O caminho, a tarefa do homem se concentra na justiça. A de Deus, nas ações que às vezes nos parecem mais redondamente injustas. Certa vez, um amigo de meu filho, na saída da escola, contou que no dia anterior sua avó havia falecido, e acrescentou em tom de queixa: “Por quê? Isso não é justo.” Desde pequenos tentamos navegar na intersecção entre os caminhos do homem e os de Deus, entre as sombras e o que parece justo ou injusto.

A vista honorável e desenvolvida do homem descobre uma igualdade essencial entre todos os seres humanos, iguais em valores, direitos, necessidades, e Deus em contrapartida parece jogar os dados e espalhar sua sorte. Porém insisto: o que sabemos sobre o que realmente é bom?

Como reza um ditado muito conhecido, atribuído a São Francisco de Assis: “Tomara que tenhamos a força para mudar aquilo que é possível mudar (o caminho do homem) e a coragem para ultrapassar, enriquecer e crescer com o que não podemos mudar (o caminho de Deus). E consequentemente, a sabedoria para distinguir um do outro.”

Tomara que alcancemos a plena paciência com nós mesmos. Trata-se de um assunto difícil, como também é complicado tolerar os demais. Porém é especialmente difícil praticar essa paciência para com Deus, cujas obras conseguem algumas vezes nos afundar no mais profundo dos gemidos. E então gritamos: “Não é justo!” Porém, ao fim, o que sabemos?

**Honrar a vida
por meio de nossos pais**

Retornemos à história de Buda Sakyamuni (Siddhartha Gautama) e reflitamos com atenção.

Ao contrário da história da mulher que perdeu seu filho, dessa vez foi o filho que perdeu sua mãe prematuramente em decorrência de complicações no parto. Desconfio que não sejam muitos os leitores que pensam que isso se trata de algo sem importância, uma vez que o filho era tão pequeno que não tenha sentido tal perda e não tenha vivido esse fato conscientemente, pois isso seria um demérito para a compreensão atual que temos dos traumas nos vínculos e sobre as vivências que os filhos sentem pelos seus pais, além de esquecer que tudo é percebido no corpo e nas células, embora não haja registros na consciência consciente. Como explicado no capítulo anterior, fazemos parte de um campo de informação, com nossas antenas receptivas abertas desde o momento da concepção até todos os sucessos e sentimentos de nosso sistema familiar. E o falecimento da mãe como consequência de dar à luz é algo traumático em qualquer família e um fato humano de grande transcendência. Imaginemos: uma mulher se doa, quer dizer, doa a própria vida, e o filho a recebe toda, ou seja, sua própria vida. Provavelmente seja dos fatos, nas relações humanas, onde se dá o intercâmbio mais desequilibrado entre dar e receber.

A história segue da maneira como conhecemos: Buda foi criado em um lugar protegido e privado da experiência e da visão de qualquer outro sofrimento. Casou-se e teve filhos. Um dia, ao deixar a zona de bem-estar traçada por um pai protetor que queria livrar o filho de dissabores, deparou-se com o rosto sofrido da vida. Ficou comovido pela visão dos moribundos, anciãos, decrepitos, miseráveis, famintos e enfermos. Provavelmente entrou em estado de choque. Permito-me formular a hipótese de que, talvez inconscientemente, a antiga ferida da morte da mãe tenha inundado seu corpo e seus sentimentos, como uma velha semente que, depois de fincar raízes por muito tempo, inicia um crescimento descontrolado. Assim, Buda tomou a firme resolução de consagrar sua vida a compreender a natureza do sofrimento e sua solução.

A pergunta é: como honrar nossos pais tal como são e foram e, com eles, honrar a vida em um sentido amplo? O assunto foi especialmente difícil para Buda: como ele poderia tomar sua mãe, e o que lhe chegou por meio dela, e honrá-la com todas as consequências, uma vez que a perdera tão cedo? O filho experimentava o peso de saber que sua vida custara a morte da mãe. Como assumir em seu coração o preço tão alto pelo que recebeu? Como dizer sim à vida nessas condições?

De fato, trata-se de perguntas universais, que preocupam a todos. Os pais não são apenas pais, mas, para cada um, são representantes da vida, que os toma a seu serviço, por assim dizer, em um incansável rio que flui do anterior ao vindouro, empurrado pela energia da sexualidade. Ao tomar os pais e nossas origens tal como são, tomamos também a vida tal como ela é. Ao tomarmos os pais e honrá-los, conseqüentemente honramos a vida.

Um grande desafio para todos é honrar os pais com tudo que isso implica, inclusive complicações, dores e traumas, vivências e sentimentos difíceis. Nós, seres humanos, somos associados, apegados e gregários. Sem os demais, sem seus cuidados, não podemos sobreviver. Nossa criação de mamíferos se prolonga no tempo e não somos maduros, autônomos e adultos até uma idade avançada. Os pais que nos dão a vida, ou com o mesmo efeito as pessoas que cuidam de nós, tornam-se essenciais, e os filhos experimentam um tipo de amor e apego biológico por eles com uma forte carga emocional. Um dos maiores anseios e necessidades dos seres humanos, e especialmente dos filhos, é o de pertencer e fazer parte de um grupo afetivo, pois esse pertencimento lhes provê tranquilidade e uma doce sensação de felicidade.

Voltemos à pergunta: como Buda pôde usar a seu favor e a favor da vida

o fato pungente da morte de sua mãe? Muitos em situação similar não conseguem se sobrepor e metem-se no caminho da debilidade, que diz: "É um preço demasiado alto. A esse preço não tomo plenamente minha vida, não a tomo com seriedade. O que importa então se faço algo bom e belo." Consequentemente, vivem uma vida cinza, sem força, fatigados pela carga do recebido. Não conseguem enxergar a realidade do amor da mãe que lhes deu a vida com todas as consequências, não conseguem sintonizar-se com ela, compreender seu desejo de que o filho fique bem (notar que, da terra dos mortos, ela lhe manda todo tipo de bênçãos). Como transcender a situação de vítima e converter-se em seu discípulo?

Li em algum lugar que Buda certa vez sonhou que via a si mesmo viajando para o céu das mulheres onde estava sua mãe. Sentou-se então diante dela e algo inusitado aconteceu. Dos seios de sua mãe começou a fluir leite materno que, por via aérea, flutuando no ar, ia parar nos lábios de Buda. Isso é belo porque podemos pensar que simboliza que Buda tomou tudo que vinha de sua mãe tal como foi, e ao preço que custou, como seu alimento essencial. Inclusive sua perda prematura lhe fez muito sensível ao sofrimento humano. Em continuação, podemos imaginar que Buda contou à sua mãe a história de sua vida, seu despertar e suas compreensões a respeito da solução do sofrimento e o bem que isso proporcionaria à humanidade, e acrescentou: "Este é meu presente para ti, para tua memória, honrando a vida que me deste ao preço que custou." Não é lindo? É honrar a vida em grau maior!

O resultado é que Buda se comprometeu com a vida e aproveitou até mesmo o que podia parecer trágico para criar o Budismo e seus ensinamentos para uma vida feliz, para uma felicidade que perdura não importando que as coisas nos sejam favoráveis ou desfavoráveis.

Honrar os pais não significa unicamente honrá-los como seres individuais, mas por meio deles honramos também a vida. Então, se nos concentramos com serenidade, qual é o efeito de honrar nossos pais? Comprometermo-nos com a melhor vida possível, com a maior felicidade e realização, sermos obrigados a dar à vida e aos demais aquilo que temos a dar, a fazer o que temos que fazer e a receber o que a vida tem a nos dar.

O mandamento diz: "Honra teu pai e tua mãe". Porém, segue com uma frase subordinada de suma importância: "para que tudo te corra bem e tenhas longa vida sobre a terra". Vida longa e saúde plena são frutos de admitir nossas raízes e abrir o coração à nossa história, e com isso ganhar a liberdade para nos entregarmos a cada presente que se aproxima.



O bem que habita no mal e o mal que habita no bem

Temos um belo ditado na língua castelhana: “Não há mal que por bem não venha.” Muitas vezes o usamos, porém, quando vamos aplicá-lo a nós mesmos ou a nossos entes queridos, nos parece difícil. Mesmo sabendo que a contrariedade semeia a promessa de um futuro e um novo horizonte, custa-nos levar essa ideia em consideração.

Em autoajuda tem se tornado comum a ideia de que tudo nos possibilita oportunidades de crescimento e que por trás do absurdo aparente ou do negativo podemos encontrar a joia mais preciosa e inesperada. É verdade. De fato, qualquer movimento que iniciamos na vida se converte em destino: imprime suas consequências inevitáveis e nos desafia a tomar a responsabilidade do que tem sido e do que será. Quantas pessoas descobriram que muitos anos de felicidade numa família produziam uma chamada imperiosa para outros caminhos? Quantos construíram grandes negócios para descobrir que ficavam presos a eles? Ao contrário, quantos, diante do desmoronamento de suas empresas, encontraram uma nova liberdade cheia de opções? Quantos, ao perder seu amor ou a família, ou ao seguir por outros caminhos, descobriram uma paz que não imaginavam? De maneira que tudo que é aparentemente bom ou mau atrai a potencialidade de seu contrário.

Um elementar exercício de sabedoria nos leva a questionar o conceito do que é bom e do que é mau. Tudo depende, tudo é relativo. Sujeito ao acaso. Tudo tem sua outra face (para o ser absoluto nem ao menos existe bom e mau, como já explicamos). Esse exercício, que improviso em alguma ocasião no marco de um workshop terapêutico, consiste em revisar situações do passado a partir da perspectiva do futuro. Imaginemos que o adulto no qual nos convertemos pudesse visitar o menino ou menina que fomos em momentos nos quais nos sentimos mal. Como se sentiria o menino ou a menina, dentro de cada um de nós, sabendo que o futuro o espera no lugar onde se fez mais forte e capaz?

Ao final, somos sobreviventes. Se tivéssemos ao menos a informação do futuro quando atravessamos um momento difícil na vida. Se soubéssemos que tudo passaria e que um horizonte novo se abriria quando o velho se encerra. Se ao menos soubéssemos que quando a dificuldade nos visita, ela vem com a promessa ou a possibilidade de uma felicidade maior. Se acreditássemos até mesmo que nosso último momento, o da morte, simboliza o regresso a nosso lugar seguro, onde a vida e a morte, que pareciam separadas, se unem novamente.

Um amigo me contou como sua avó, já idosa, costumava dizer frases do tipo: “Ai, como é a vida! Quando criança, temos preocupações que são o centro de nosso mundo: queremos uma bola nova, nosso brinquedo preferido está quebrado, ou ficamos preocupados com a doença de nossa mãe. Com o tempo, essas preocupações se desvanecem por completo e perdem toda a sua importância. Outras, então, passam a ser protagonistas e, já adolescentes ou jovens, vivemos torturados pelo amor ou desamor de certo jovem ou certa jovem. Mais adiante, tudo isso tampouco tem importância alguma. E outras questões se destacam: queremos sucesso profissional, pagar nossas contas ou o que for. Parecem questões de vida ou morte novamente, porém com o tempo perdem toda a transcendência. Ao final, somos idosos e a mesma coisa continua acontecendo: agora nos preocupamos com assuntos do corpo, impossibilidades físicas ou a aproximação da morte. O alívio é que, tendo atravessado e superado tantos problemas, sabemos que podemos com eles. Ai, como é a vida! Tudo se repete uma e outra vez, mudam apenas os jogadores.”

O tempo acrescenta uma perspectiva que mitiga o aparente sem-fim dos presentes difíceis. Além disso, podemos acrescentar a grande perspectiva da eternidade, e então qualquer assunto se converte em um grão de areia em um imenso deserto.

Tomemos o famoso conto taoista do granjeiro.

Um granjeiro vivia em uma pequena e pobre aldeia. Seus conterrâneos o consideravam afortunado porque ele tinha um cavalo, que utilizava para lavrar e transportar a colheita. Porém, um dia o cavalo escapou. A notícia logo correu no povoado, de maneira que, ao chegar a noite, os vizinhos foram consolá-lo por aquela grave perda. Todos lhe diziam: “Que má sorte!” A resposta do granjeiro foi simples: “Pode ser.”

Poucos dias depois, o cavalo voltou, trazendo consigo duas éguas selvagens que havia encontrado nas montanhas. Informados, os aldeões voltaram novamente à sua casa, dessa vez para lhe dar felicitações e comentar sua boa sorte, ao que ele voltou a responder: “Pode ser.”

No dia seguinte, o filho do granjeiro foi domar uma das éguas, mas esta o jogou no chão e o jovem quebrou a perna. Os vizinhos visitaram o ferido e lamentaram sua má sorte, porém o pai se limitou a dizer outra vez: “Pode ser.”

Uma semana mais tarde apareceram no povoado os oficiais de recrutamento para levar os jovens ao exército. O filho do granjeiro foi rejeitado por ter a perna defeituosa. Ao entardecer, os aldeões que haviam se despedido dos filhos se reuniram na taberna e comentaram a boa estrela do granjeiro, mas este, como podemos imaginar, novamente respondeu: “Pode ser.”

E assim *ad infinitum*. De novo cabe aqui a pergunta: o que sabemos?



A dor como antídoto do sofrimento

Diante da dor genuína, de pessoas que atravessam lutos, abre-se espontaneamente nos demais a porta da compaixão, da humanidade e da solidariedade. É algo biológico. Sentimos o impulso natural do caminhar ao lado, acompanhar e apoiar os tristes e os que se consomem de tormento. Sem dúvida, o sofrimento é outro assunto, outro cantar. O sofrimento tem outras conotações e, muitas vezes, desperta nos demais o desejo de distanciamento.

Por um lado, poderíamos falar do sofrimento inevitável: aquele que ocorre quando a dor dos acontecimentos da vida nos visita. É dor, pura dor e sofrimento com toda a sua gama de cores e matizes. Por outro lado, podemos falar de sofrimento evitável: aquele que experimentamos como resultado de todos os nossos esforços para evitar a dor e a nossa incapacidade de aceitá-la. Então nos perdemos por vias mortais. O que evitamos nos afasta de nós mesmos e nos nega o crescimento que prometia a vivência plena.

Creio ser importante fazer essa distinção. Por meio da minha observação, cheguei à seguinte conclusão: uma grande proporção de sofrimento é evitável e tem a ver com a dificuldade de se entregar à dor e integrar acontecimentos difíceis da vida, às vezes experiências da infância com os pais, ou perdas graves, ou imprevistos (contrariedades, traições, desamores). O que é

inevitável é o impacto e seguramente a dor pelos acontecimentos passados, pois o que podemos fazer com o que já aconteceu? Simplesmente nos abrimos e permitirmos a plena vivência dos sentimentos. Como disse Sartre: “O importante não é o que fizeram comigo, mas o que eu fiz com o que fizeram comigo.” Podemos fazer muito com nossa maneira de viver os acontecimentos. Recordamos a ideia que vamos lançando ao longo do texto: oposição é sofrimento, consentimento é liberação, embora requeira abertura à dor.

Diante da magnitude ou da gravidade de fatos dolorosos, algumas pessoas cedem a caminhos que as levam a clubes de sofrimento inútil: o dos queixosos, dos ressentidos, das vítimas, dos justiceiros, dos vingadores, dos hedonistas, dos loucos etc. Trata-se de posições existenciais assumidas para prevenir ou administrar as investidas que ferem quando contrárias ao que nosso coração desejou ou necessitou. Sem dúvida, afastam-nos de nosso centro e de nossa força. Quando o sofrimento toma a forma de posições existenciais estratégicas e manipuladoras como essas, quase nunca desperta a compaixão natural dos demais, senão o incômodo. Está mais que superada a ideia de que o sofrimento concede direitos, pois esse tipo de sofrimento faz sofrer os demais. Fere porque não respeita a responsabilidade e a dignidade entre iguais. Esse tipo de sofrimento não útil, posicional, faz sofrer os demais e impede sua liberdade. Maltrata a vida, entorpece-a. Na terapia reconhece-se pelos benefícios secundários que o suposto sofredor obtém. O bom terapeuta o confronta e o frustra para que esse indivíduo possa se dar conta e assumir sua verdadeira responsabilidade.

De modo que é preciso distinguir dor e sofrimento. O sofrimento se assenta em uma luta contra os fatos; a dor é emoção que se ativa e que nossa biologia coloca à nossa disposição quando os fatos nos doem, quando nos trazem perdas, quando temos de nos desprender daquilo que tanto queremos, ou, ao contrário, quando não conseguimos alcançar o que queremos ou isso não vem a nós. A dor é uma emoção natural. Em nossa cultura, a dor tem má fama porque existe a crença de que não devemos estar tristes, pois isso pode nos levar à depressão. Na realidade, é o inverso, nos deprimimos porque detemos o fluxo espontâneo de nossos sentimentos, sejam quais forem, interferimos nesse caminho com nossas ideias sobre o que deveríamos experimentar, ou simplesmente passamos por cima. Nenhuma emoção em si é perigosa. O que é disfuncional é ficar ancorado durante muito tempo em alguma delas, já que a qualidade dos sentimentos é ir e vir, irromper e desvanecer-se.

De fato, em algumas situações, se somos capazes de suportar a dor e nos

mantermos nela, também nos mantemos em contato com o amor, já que dor e amor são duas faces da mesma moeda, combustível da mesma octanagem. O contato com a dor mantém o coração aberto.

Eis outra pequena história ilustrativa. Duas mães perderam seus filhos no mesmo acidente de carro. Ambas sofreram uma dor inimaginável. Uma delas, depois de algum tempo, recuperou a alegria e sentiu gratidão pelo tempo que pudera desfrutar de seu filho. À medida que ia aceitando a morte, seu coração se enchia de ternura e doçura para com esse filho e a vida. Quando falava dele já não o fazia com sofrimento, mas com delicadeza, em tom afetoso, que usamos para alguém que tenha sido bênção em nossa vida. A segunda mãe, mesmo depois de anos do falecimento, ia sem falta ao cemitério todos os dias, em uma espécie de ritual que a levava a se sentir mais perto do filho. Na verdade, resistia a soltá-lo e a se despedir, e se sentia, a cada vez, mais próxima da morte do que da vida. Quando estava com outras pessoas, ainda necessitava compadecer-se por sua perda terrível e falar de sua interminável via-crúcis, com isso os demais iam se sentindo cada vez mais incomodados e se afastavam dela. Sua vida girava em torno da morte do filho. E nem sequer dedicava a devida atenção a seus outros filhos e a seu marido.

Esse exemplo das duas mães ilustra os caminhos da dor e do sofrimento. Vemos que quem consegue integrar o difícil, atravessar seus lutos, enriquece a vida. Ao contrário, quem fica preso em seus gemidos olha tanto para si mesmo que seus olhos já não podem contemplar os demais nem a realidade circundante. A vida fere a todos de alguma forma, nos sacode sem contemplações em algum momento. Porém a pergunta-chave é: que atitude vamos tomar? Onde faremos desembocar o terrível luto que nos encheu de fúria e angústia?

Outro assunto suplementar, embora não menos importante, tem a ver com o fato de que a desgraça tem, para muitas pessoas, aberto a porta de uma vida mais plena. “A desgraça abre na alma uma luz que a prosperidade não vê”, reza uma sábia frase que muitos têm experimentado como certa. Perder em um nível pode significar ganhar em outra dimensão. Quando a vida golpeia as pessoas com coisas terríveis, às vezes abre uma janela para uma realidade transpessoal, a compreensão de que somos guiados por uma vontade maior, uma confiança renovada.

Por meio do não desejado a sabedoria oculta se manifesta. Por exemplo, a pessoa que cai deprimida pode descobrir em seu processo que tem de mudar de trabalho, de vida ou até mesmo que sua vocação é outra. Ou o indivíduo que

sofre de uma enfermidade pode compreender que precisa estar mais presente na vida dos filhos, ou que tem de se separar. Além disso, quando as pessoas experimentam grande dor já não precisam tanto da armadura do eu para se defender. Para que, se já foram feridas? Podem se livrar da armadura e ser pessoas mais abertas, confiantes e confiáveis para os demais. De modo que nas feridas assumidas reside a possibilidade de soltarmos as armaduras que se mostraram inúteis e voltarmos abertos novamente, como meninos vibrantes com a vida.

Quando o pequeno eu não consegue governar sua pequena nave e se rende, recebe o presente de uma graça desconhecida.



**O desafio de amar o que é:
a humildade**

O grande amor nos desafia a amar não apenas o que nos convém, o que é agradável ou estimado para o pequeno eu. O amor desprendido, generoso, nos expande em todas as direções, principalmente nas que nos levam para além de nós mesmos. Então, saltamos do que gostaríamos para o que realmente é. E no grande amor há desafios inacreditáveis. Jesus já dizia: “Ofereça a outra face”, o que significa: desfaça-se de suas armas, confie, entregue e se entregue. Alguém se ocupa. Alguém sabe mais que você.

Então, como amar, em um filho que perdemos, sua morte como parte do destino que lhe tocou? Como amar, nos que foram nossos amigos, suas traições? Como amar, em nosso corpo, a parte doente? Como amar, no mundo, as guerras? Como aceitar nossa ignorância ou a dos que nos cercam, quando a exibimos ou a exibem? A resposta é: compreendendo que não há outro remédio e assumindo nossa pequenez diante do espírito criador, nos rendendo ao que é, a seu

mistério incompreensível. Fazendo-nos insignificantes nos grandes braços da vida. Sendo humildes.

Harold S. Kushner, rabino judeu residente em Nova York, escreveu um belo e transcendental livro chamado *Quando coisas ruins acontecem às pessoas boas*, um livro que me comoveu e me fez refletir. O autor cumpria, dentro de sua comunidade judia, a função de guia e assistente espiritual. Visitava as famílias e as pessoas que se encontravam, em certos momentos, em dificuldades por perdas, desencontros, conflitos, separações, dramas familiares etc. com a intenção de reconfortá-los, e também participava de suas alegrias: bodas, nascimentos, festas etc. Esse homem teve um filho diagnosticado, quando tinha aproximadamente 1 ano de idade, com uma grave doença que leva a um envelhecimento precoce e cujo prognóstico é definitivo. As crianças acometidas morrem no início da adolescência, já com aspecto de idosos. No livro, o rabino analisa e questiona o que fazem pessoas boas quando coisas ruins acontecem com elas. Mostra as várias maneiras de se encarar a desgraça, em especial no que se refere à perspectiva religiosa dos crentes que contemplam a ideia de que Deus lhes trouxe a desgraça com algum suposto objetivo, ou talvez para purgar algum mal que não assumem. Kushner analisa como nos culpamos, carregando a ideia de que talvez fosse possível fazer algo diferente, ou culpamos Deus e os demais, ou nos entregamos à amargura, à derrota, à fúria, ao desdém, ao niilismo, ao desgosto. Coloca em evidência como tratamos de buscar explicações que deem sentido aos fatos. Por quê? Por que eu? O que fiz para merecer isso? Que sentido isso tem? O que devo aprender com o que sucedeu? Que provação é essa? Por que tive de enfrentar isso? Por que esse filho foi enviado a mim? Que mal eu fiz para isso? E mil outras perguntas. Ensina como, quando às pessoas boas ocorrem coisas más, tratamos de explicar o que aconteceu porque necessitamos dessa *explicação*. E as explicações que criamos com nossos pensamentos sobre as coisas têm pretensão balsâmica. As teorias são

como chupetas: nós as utilizamos para nos acalmarmos, para mitigar o peso dos fatos, para suavizar o extenuante mal-estar que experimentamos. Porém, não necessariamente para nos aproximarmos da verdade.

A conclusão mais interessante do livro é que as coisas podem ocorrer sem motivo algum, e muitas vezes acontecem sem obedecer a nenhum plano ou propósito, sem explicação alguma. São casuais. Simplesmente aconteceram porque aconteceram, sem mais. Sem nenhum plano de Deus, nem objetivo. Sem apontar nenhum alvo. E esse é o grande abismo com o qual nos deparamos, que nos devolve à nossa pequenez.

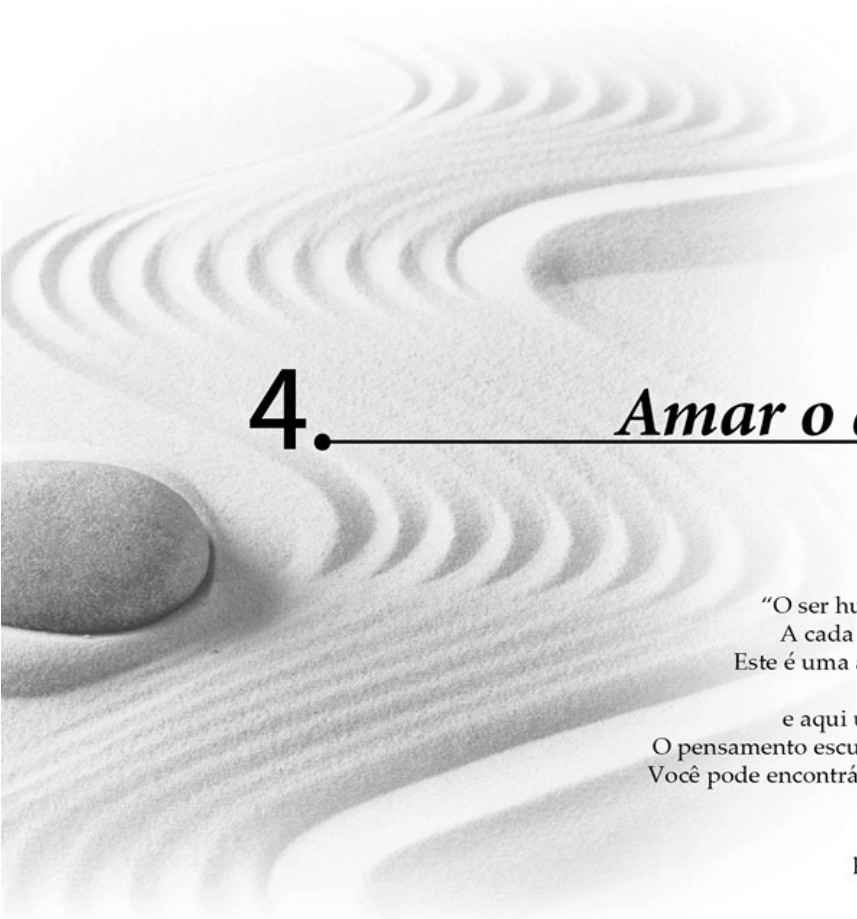
A vida nos desafia com seu mistério. A *explicabilidade* é uma forma de afrontá-la, por meio das narrativas que construímos. A outra é uma ação justa para intervir da melhor maneira e mudá-la quando nos é possível. A última é a humildade. O mistério do que é nos impõe, às vezes, humildade e o desafio de amá-lo para que a vida prossiga com força, por mais árdua que seja.

No trabalho terapêutico, gestáltico ou de constelações familiares, muitas vezes me defronto com mães ou pais que perderam seus filhos e não conseguem aceitar a morte, mesmo compreendendo que faz parte do destino da mesma forma que a cor dos olhos. Muitas vezes vi mães querendo morrer com os filhos perdidos, porque se sentem ligadas, porque não suportam o sofrimento do destino do filho que morreu! Em contrapartida, é muito comum que o filho morto, na cela vazia gestáltica ou na constelação, comporte-se como alguém que está bem, que está de acordo com seu próprio destino, e sorri para a mãe, desejando-lhe que fique bem, que se oriente na vida. Também o contrário é muito comum: filhos que desejam seguir seus pais na morte, que não conseguem se sujeitar com força à vida, que se seduzem com o trampolim para o seu final.

A medida do amor para com um filho é amá-lo exatamente

como ele é, com tudo o que é, com tudo o que vive, com tudo que ocorre e com seu próprio destino. O que também valeria para pais e para casais, pensando bem. Porém, como vivem alguns pais com seus filhos esquizofrênicos, por exemplo? Como vivem os pais cujos filhos têm graves distúrbios de crescimento, como os que padecem de progéria e, portanto, sujeitos a uma morte anunciada? Como se pode aceitar essa realidade, como se pode ter a humildade e a entrega para poder dizer sim, assim é e assim a tomo e lhe dou um lugar em meu coração, e a converto em chave que me abre espaços desconhecidos de vida e experiência? É difícil e resistimos. Não obstante, quando a mãe pode olhar nos olhos desse filho e respeitar seu destino, quando pode, dessa maneira, lhe dar um bom lugar no coração, algo se libera. E o luto se completa com a alegria que regressa.

Isso nos leva de novo à humildade, a reduzir nosso tamanho para dar um grande tamanho à vida tal como se manifesta, a nossos filhos e pais tal como são, ao que é tal como é. Ao final, o grande desafio do amor nos sugere que nos rendamos ao mistério de amar o que é, ainda que não encontremos nele sentido algum. São Paulo disse: “Já não sou eu quem vive, senão Cristo que vive em mim.” E somos nós que vivemos ou é a vida vivendo através de nós?



4. *Amar o que somos*

“O ser humano é como um albergue.
A cada manhã chega alguém novo.
Este é uma alegria, este outro é tristeza,
ali vem a mesquinhez
e aqui uma faísca de compreensão.
O pensamento escuro, a vergonha, o malicioso,
Você pode encontrá-lo à porta, sorrindo para ti,
convidá-lo para entrar.
Seja grato a quem vem,
porque cada um foi enviado
como um guia do além.”
Rumi



Quem sou eu?

“Quem sou eu?” Essa é uma pergunta crucial que, em diversos momentos ao longo da vida, todos nós nos fazemos, e cuja resposta se desdobra em sucessivas camadas de pensamento e, acima de tudo, de experiência e compreensão interior.

O grande sábio hindu Ramana Maharshi propunha manter constante essa pergunta, como eco em todo o nosso ser, como exercício de indagação para acessar a verdade interior definitiva. Confrontado por tal pergunta, o indivíduo costuma inicialmente responder a ela de maneira tão automática como periférica à sua verdadeira natureza. Responde aquilo que acredita que é, conceitos com os quais se identifica, seu modo de ser, sua empatia de sexo, posição social, papéis como filho, pai ou esposo. Responde com meros atributos de si próprio. É o que podemos denominar de autoconceito e atributos de identificação pessoal e social; em definitivo, o que habitualmente chamamos de “identidade”. Pelo menos a identidade histórica é conceitual. Essa identidade resulta do conjunto de experiências físicas e mentais, valores e identificações, traços, crenças e características pelas quais nos reconhecemos como indivíduos singulares. Ela vem de nossa história pessoal, de nossas experiências, aprendizagens e também da cultura e códigos de nossa família de origem e grupo social. Constitui o que chamamos eu e se manifesta em expressões do

tipo “eu sou...”. Dizemos eu sou isso ou aquilo, sou alto ou baixo, rico ou pobre, seguro ou inseguro, aberto ou fechado, criança ou adulto, homem ou mulher, chileno ou congolense. Geralmente, defendemos essa entidade que chamamos de eu ou ego (nossa rede de identificações) e desejamos que abra caminho sem feridas e sem questionamentos. Tentamos preservá-la porque trata-se daquilo que nos identifica e nos ajuda a nos posicionarmos na vida. Aquilo em que acreditamos é o que nos concede um lugar estável no mundo. É o que constrói a trama de uma identidade com sentido do tempo, com passado e futuro, cristalizada e previsível.

No entanto, o objetivo da pergunta “quem sou eu?” é descobrir que não é possível encontrar uma identidade fixa e definitiva, que o mundo das identificações, as experiências e as formas estão em constante movimento. Tudo muda e tudo se move. Nossos pensamentos vão e vêm, nossos sentimentos também, nossas condutas são inconstantes. Nossos papéis, que parecem tão fixos – ser mãe, por exemplo, ou primo, ou chefe –, carecem da força de uma identidade realmente essencial. Até mesmo ser homem ou mulher, que parecem identificações tão sólidas, biológicas e definitivas, não deixam de ser categorias conceituais ao mesmo tempo que são simples veículos que a vida designa. Além disso, são fenômenos que desenharam um traje para se viver, mas não nos dizem nada sobre o alfaiate nem a fonte que tudo cria. Não respondem ao essencial.

Depois de formular essa pergunta repetidamente, e talvez cansados de nossas identificações efêmeras, podemos nos dar conta de que o *ego* não tem existência intrínseca inerente, ou seja, é independente dos atributos fabricados pelo nosso pensamento. Podemos descobrir que o eu é uma novela da mente, mesmo que a experimentemos como muito confiável. E talvez, lentamente, nos interessar pela busca de um ser mais real e permanente.

Começaremos então a vislumbrar um ser vazio que testemunha todas as formas existentes. Ou seja, a resposta final para a pergunta “quem sou eu?” nos remeterá a uma experiência transcendente e espiritual: ser em estado puro, independentemente das formas que toma nosso viver. Ser em estado puro, tanto se somos bons ou maus, homens ou homens. Quando Moisés perguntou a Yavé “quem é você?”, a resposta foi evidente: “Eu sou o que sou”. Não responde dizendo sou isso ou aquilo. Simplesmente responde: “Eu”. Não há identificações.

Ser quem somos e nos conhecermos aponta pelo menos duas vertentes distintas. Uma transcendente, na qual somos algo que nos iguala e nos

aproxima da fonte da vida, com independência de seus registros. Trata-se da vertente espiritual. É o Ser. Nela estamos confiados e entregues a algo maior que o eu.

A outra é a vertente da identidade que encarnamos no mundo, da personalidade que criamos e da qual precisamos para viver. Nela nos sentimos seres individuais com data de nascimento, filiação, propriedade, consciência do eu, projeto e destino e ideia de um fim pessoal do qual não sabemos data nem hora, mas do qual temos clareza. Nessa identidade convivem a esperança, a alegria e o anseio junto com a tristeza e a desesperança. É o espaço das preferências e sentimentos. É a trama do viver e de se responsabilizar pela própria vida.

Essa identidade é um veículo; nos permite ir aqui e ali e nos abre caminhos na vida. Essa identidade nos expande, nos engrandece e nos localiza. Passamos de filhos a esposos e pais, de alunos e aprendizes a professores, ou trocamos de papéis e funções para nos localizarmos no contexto que toque. No entanto, ela também pode ser uma prisão que nos limita, quando nos imobiliza na inflexibilidade de ter de ser de certa maneira. Então, em vez de nos expandirmos, nos retraímos. Permanecemos em posições estereotipadas, sempre filhos ou sempre professores ou sempre seguros ou sempre simpáticos. A melhor identidade e, portanto, o melhor veículo são aqueles flexíveis, adaptáveis e conectados às exigências e necessidades da realidade, do momento e dos contextos. Em ajuste criativo com o entorno, tal como expressa a teoria da terapia Gestalt. Em certos contextos podemos ser pais; em outros, filhos; em alguns, seguros e expansivos; em outros, apavorados.

Desde pequenos aprendemos o que nos é conveniente. Aprendemos que é melhor ser de certa maneira, dar certa feição à vida. Assim, nos sentíamos mais seguros e queridos, por exemplo, quando nos comportávamos de uma maneira da qual nossa família ou nossos pais gostavam, ou quando éramos como eles. Sem nos darmos conta disso, aprendemos a apostar em certos valores, crenças, condutas e formas de vida. Alguns inconscientemente disseram: sinto-me melhor quando sou obediente, ou rebelde, ou quando me queixo ou choro, ou me mostro tímido e não faço barulho, ou lidero, ou sou perfeito... E assim fomos construindo certa identidade. Um traje adequado para abrir caminho, para ter um lugar.

Às vezes escutamos alguém dizer “sou fraco” ou “sou forte”, sou assim ou assado. Quando faz essas afirmações, o indivíduo tenta se estender como uma ideia de si próprio, mas, por outro lado, limita-se, se contrai nessa mesma

ideia de si. A principal tarefa na vida é estender-se em todas as direções, reconhecer-se em todas as partes. Isso é crescimento. Por isso, muitas vezes é necessário mudar e deixar os limites estreitos marcados pela identificação com certas características de nossa personalidade para alcançar o desenvolvimento desejado. A vida precisa da força em certos momentos e contextos, e da debilidade em outros, tanto da ternura como da rigidez, tanto da inteligência em certas coisas como da ignorância em outras. Assim, a identidade se estende em todas as direções. Enraizada no Ser em estado puro e sem forma, uma espécie de ponto zero a partir do qual se revelam todas as manifestações e registros.

Somos na verdade o ser que nos incentiva, vazio, atemporal e infinito e, além disso, todas as formas que encarnamos e vivemos. Todas elas enriquecem nossa personalidade. Assim, aqueles que desejam ter um perfil muito definido e constante, estável, correm o risco de se converter em máscaras de si próprios. Ao contrário, aqueles que cultivam a arte da flexibilidade parecem sempre novos, criativos, surpreendentes e ajustados ao que requer cada momento.

Autoestima



Bem-aventurados os que se encontram em paz consigo. Felizes os que deixaram de brigar com si mesmos, com algumas partes interiores ou alguns eus inoportunos, que se apresentavam algumas vezes como hóspedes enfadonhos, inesperados e sem convite, perturbando sem reflexões as cenas de vida, na forma de ciúmes, inveja, rancor, queixa, grito, violências etc. Bem-aventurados, pois, os que já não precisam evitar nenhum de seus aspectos internos, nada do que os constitui, nem sequer o que sentem como aborrecimento, inadequado, desagradável, o que em algum momento parece difícil de suportar. Trabalharam neles mesmos. Têm se esforçado para compreender e integraram o aparentemente evitado. O que lhes parecia escuro e pesado fizeram brilhar como aplicável e dourado. Submeteram-se ao desafio da alquimia interior e foram transformados: o que aparentemente era negativo se converteu em recurso para a graça de sua aceitação, a grande chave mestra. Alcançaram algo importante e, além disso, muito popular: a tão apreciada autoestima.

Autoestima significa amar o que somos tal como somos a cada instante, com o que emerge em nosso corpo, em nossos sentimentos, pensamentos, sonhos, condutas, anseios e recordações. Autoestima é amar e abraçar o que cada momento traz e o que presenteia nossa experiência. É nos amarmos dando

um bom lugar em nosso coração a tudo que a nós se adapta. Consiste em incorporar essa atitude a cada instante de nossa experiência como um código de respeito a si próprio.

Para isso, devemos começar nos despedindo do ser ideal que gostaríamos de encarnar. Quantos pensam que autoestima é amar o personagem perfeito que imaginam que deveriam ser em lugar do que são? Mas não, não é assim. Alguns pensam: “Vou gostar quando não sentir mais vergonha, ou insegurança, ou culpa, ou impulsos agressivos, ou tiver alcançado o êxito em ...”. E mil outras condições. Alguns querem aquilo que imaginam que podem chegar a ser. Desse modo, se esquecem de gostar de si mesmos tal como são agora: o único momento em que realmente podem fazê-lo. E sofrem com isso. Grande parte da dor do mundo reside em pretender ser ou ter algo distinto do que somos ou temos.

É certo que todos nós necessitamos ter visões de nosso futuro, elaborá-lo, sonhar com ele. Sem dúvida, saber até onde podemos ir facilita nosso caminhar. Nosso cérebro precisa pensar o amanhã e ter clareza sobre a pessoa em que desejamos nos converter e o que desejamos viver, para atrair isso, para avistar os sinais no caminho que nos indicam se estamos próximos ou longe disso, para que se possa cumprir essa missão. Isso se chama construir um futuro, ensinar ao cérebro o lugar até onde queremos ir. Consiste em formular objetivos, em lançar à vida nossos anseios mais queridos. É correto e é necessário. Mas uma coisa é criar um futuro com nossos pensamentos, outra é fugir de um presente insuportável que não conseguimos apreciar. Amar a si mesmo significa apreciar cada instante com o que se tem, seja o que for, incluindo, certamente, as recordações e também as imagens e fantasias do futuro. Podemos nos querer unicamente em cada momento por uma simples razão: só existe cada momento. O agora.

Algumas pessoas se contentam secretamente em ser náufragos de seus arrependimentos, resistindo a apreciar o que no passado fizeram, pensaram, disseram etc., não querem tomar e possuir sua história. Querem o que deveria ter sido, não o que foi. Querem um passado sem manchas nem erros, à medida da imagem idealizada que cultivam para elas mesmos. Então, perdem a oportunidade de assumir tudo o que aconteceu e sentir sua dignidade, inclusive a culpa pelo que fizeram de errado, pelos erros, ou pelos danos que causaram. Perdem a oportunidade de aprender.

Não incorporam o difícil em si mesmos. Negam como as crianças que dizem “não fui eu” e consideram-se inocentes. Desconectam-se de sua força e

de seu centro. E assim, repito, não vai.

Tudo agora. O passado e o futuro não existem mais como criações de nosso pensamento atual. A mente cria a ideia do tempo. Dessa maneira, é mais fácil administrar com êxito a realidade prática, os requerimentos profissionais, relacionais, cotidianos. Mas talvez não seja o melhor caminho para administrar a felicidade, que é somente amor natural ao presente. O presente tem a qualidade de ser, nele o que é, e o amor não tem outra função senão a de reconhecer o que é. O amor é o reconhecimento da realidade. O que funciona é se responsabilizar pelo que se vive e experimenta a cada momento, é aprender a criar espaço, a observá-lo e vivê-lo como benevolência, por mais difícil que seja, a tirar partido. O que funciona é assumir, e assumir significa aceitar-se e querer-se.

A autoestima não vê o personagem ideal que fantasiamos, mas o ser real que somos.

Alguém disse “não sou perfeito, mas sou real”. O único que podemos amar é o ser real que somos. O outro são fantasias que perpetuam a guerra interior contra os aspectos de que não gostamos em nós e que tentamos destruir (quase sempre sem sucesso) e substituir por aqueles de que gostamos.

Hellinger tem uma bela frase a respeito: “Somente podemos amar o imperfeito.” Eu a interpreto como um canto à realidade do ser humano. A qualidade essencial do ser humano é sua própria imperfeição. A essência humana é encontrada, certamente, no sublime, mas também no aparentemente grosseiro ou negativo. Quem sabe a autêntica perfeição não é exatamente o imperfeito que todos somos? Assim talvez sejamos perfeitos em nossos defeitos, em nossas maneiras grosseiras, em nosso subterrâneo freudiano (onde rugem as mais temíveis – em aparência – faces do instinto e a complacência). A chave é olhá-los de frente, ter consciência e dar lugar a eles; em seguida, aproveitá-los em serviço da vida, já que, de fato, a ela pertencem: “Para se tornar sábio, deve-se aprender a escutar os cachorros selvagens que ladram em seu porão”, escreveu Nietzsche.

Todo o humano em alguma medida nos pertence, tudo a nós corresponde na dose justa. Nada é alheio a nós. Em consequência, o que rechaçamos em nós mesmos é convertido em alheio. Tecnicamente isso se chama projeção. Atribuímos aos outros, outorgamos o nosso par, amigos, sócios etc. em um imenso teatro interpessoal repleto de equivocadas paixões humanas. Quando transferimos o que nos pertence, nos afastamos de nós mesmos. Quando

desviamos o próprio aos demais, nos empobrecemos (além de haver perturbações em nossas relações).

Muitas técnicas e formas de ajuda, a terapia de Gestalt em especial, propõem reaver aqueles aspectos que havíamos deslocado para os demais. Ao fazê-lo produz-se crescimento. Tomar esses aspectos como próprios e aprender a amá-los nos faz mais reais. Ganhamos grandeza, amplitude, solidez, espaço interior. Começa a soprar a liberdade de ser o que somos e sentimos, a felicidade de nos sentirmos confortáveis em nossa pele.



Cirurgia da personalidade?

A realidade representada e conceitual em que vivemos, criada e ordenada pelo eu, que pensa, articula-se por meio dos opostos e das diferenças. Fazer diferença é a matriz de conhecimento mais primária e a operação matemática fundamental. Quando as coisas já não são unicamente o que são para sua contemplação, ao adentrarmos no mundo conceitualizado e nos mapas mentais, aprendemos, por exemplo, que alto é diferente e oposto a baixo, que vermelho é distinto, mas não oposto a branco ou o preto, que um sim é o contrário de um não. Pensamos em pares de experiência com uma mente essencialmente binária que, em seguida, estabelece tabelas, escalas e gradações. Disse Thich Naht Hanh: “Nossa mente é como uma espada que corta a realidade em pedaços, e depois agimos como se cada pedaço de realidade fosse independente dos outros.”

Portanto, a vida conceitual se distancia da unidade e cria a dualidade, que se articula por diferenças e opostos. Nesse sentido, faz parte do jogo do viver essa alternância das coisas, das experiências e dos sentimentos. Nada se impede. Tudo muda. Cada coisa ocupa seu lugar e tem sua função. Nada permanece por muito tempo em sua forma estrita, mas tende a se transformar, para dar lugar a seu contrário. Já nos ensinou Heráclito que não é possível tomar banho duas vezes no mesmo rio. A única constante da vida é a mudança.

Somos feitos de muitas formas e manifestações, de um grande repertório de ressonância. Somos uma grande festa. No entanto, sempre há algumas características que preferimos e desejamos deter, tornando-as estáveis, fixando-as para sempre. Dentro de cada um vive uma criança que quer ter um bisturi, ou uma tesoura, para fazer uma cirurgia ou um recorte de sua personalidade, para criar a medida de sua autoimagem, de seus desejos e de sua necessidade de sobrevivência, em sintonia com seu anseio de pertencer e ser amado dentro de seu grupo. De certa forma, todos nós queremos nos cristalizar em algo, parar o tempo, deter o processo inexorável dos acontecimentos. Com isso, buscamos a segurança onde não existe: na ideia de um eu estável. A única coisa que podemos fazer é encontrar conformidade no desafio de navegar no fluxo volúvel das coisas.

Ao que parece, todos nós estamos dispostos a empreender negócios com nossa alma, essencialmente amorosa e abrangente, para penetrar no código da exclusão e desenhar uma personalidade maravilhosa para o esquema da vida. Dizemos: eu deveria ser simpático, inteligente, cortês, astuto, ou o que quer que cada um valorize, e não sou cruel, inseguro, confuso, ou qualquer outra coisa que alguém deprecie. Em seguida, pensamos que, desse modo, seremos mais queridos, mas estamos apenas estreitando nosso leque de opções, nosso repertório de maneiras de estar no mundo. Expomos a Alma à oferta tentadora do diabo, que nos promete mais controle sobre nossa vida se formos *alguém*. No entanto, o resultado é um purgatório constante: perdemos de vista o instante por nosso Ser ter dormido em uma espécie de autoencantamento com nossa personalidade. Fomos seduzidos por nossas ideias sobre nós mesmos, por aquilo que acreditamos ser.

Fica claro que a cirurgia de nossa personalidade que pretendemos fazer vem do amor aos demais e da necessidade de nos sentirmos queridos, mas, de forma paradoxal, fere o amor por nós mesmos. Pois aquilo que tentamos amputar em nós também é digno de ser amado. Mudamos de paradigma: não existe uma personalidade positiva e uma negativa. Há somente o que é a cada momento. O que somos a cada instante.

Situado no contrário do que desejamos se encontra o que desterramos de nosso coração, esperando a oportunidade de ocupar seu lugar. E, quando uma força, uma tendência, tem sido por muito tempo ignorada, chega desconfiada, disposta a extravasar, a incomodar, a guerrear. A agressão pode se converter em violência. O desejo sexual, em descontrole. A inveja, em insolência miserável. A ternura, em dependência. A vergonha, em humilhação. A culpa, em

depressão etc.

Uma agressividade não reconhecida é mais perigosa, pois não a conduzimos e facilmente pode ser convertida em violência. Ao contrário, a agressividade assumida pode ser direcionada sem chegar ao dano. Tudo pode emergir na consciência, ao nosso olhar observador. Assim, podemos administrar com responsabilidade, já que o que permitimos que tenha seu espaço em nosso interior pode ser conduzido. O que escondemos e queremos destruir nos leva a nós mesmos. Amputar não funciona. Extirpar não é possível. É possível apenas olhar, reconhecer, apreciar e administrar da melhor maneira. Como se reconhece a melhor maneira? É muito simples: a melhor maneira nos integra e beneficia, enriquece e enobrece, e não só a nós, mas também aos demais e à vida. A melhor maneira se firma na consciência do ser e embeleza a vida. É inclusiva.

Diante da sugestão de mergulhar na psicanálise para enfrentar a terrível ansiedade que sofria em determinados períodos, Rilke teria dito: “Temo que se tirem de mim meus demônios, meus anjos possam morrer.” Nietzsche também nos brindou com a bela imagem da árvore que se levanta mais alta e vigorosa até o céu quanto mais profundas as raízes na escura, porém fértil, terra. Será que o que vive na escuridão de nosso interior constitui o fertilizante de nossa criatividade, o invisível impulsionar de nossos caminhos, a motivação de nossos valores e conquistas? Por acaso não são nossas feridas que guiam, frequentemente, aquele essencial que se converte em nossa missão para a vida? Talvez não se trate de expulsar os demônios, mas de convocá-los ao serviço da vida. Chegar, talvez, a cavalgar com eles como se fossem cavalos adestrados.

O primeiro passo para mudar o que se pode mudar consiste em apreciar o que é, em reconhecer o que vivemos tal como vivemos. Frequentemente digo: a primeira regra da ajuda consiste em amar o que queremos mudar, o que nos faz sofrer, o que nos engana. Depois, se é pertinente ou necessário, encontrarmos a maneira de retirar sua força, removermos, reorientarmos ou diluirmos isso, mas o primeiro passo é nos rendermos diante da difícil realidade para poder transformá-la em direção à realidade que desejamos, que almejamos, que precisamos aprender. Sempre, claro, que for possível e nos fortaleça mais do que nos debilite.

De qualquer forma, o grande tema deste livro é o velho assunto da vontade diante do destino, dos desígnios do pequeno eu pessoal diante dos ditames da grande vontade, da grande inteligência definitiva.

**As ordens do amor na Alma
pessoal: de uma gestão
ecológica a uma ecológica**

A terapia Gestalt, criada por Fritz Perls, é reconhecida pela metodologia insistentemente centrada na tomada de consciência da experiência do momento presente, tanto do mundo exterior como do interior, tanto do corpo como dos sentimentos e das produções mentais, sejam pensamentos falados ou imagens. O objetivo é transformar pessoas de papel em indivíduos reais, como dizia o próprio Perls. Trabalha para que o indivíduo possa se sustentar em si mesmo e em sua realidade, sem manipular os demais ou sem lutar, como vítima, com a realidade, porque essa não se ajusta a seus desejos pessoais. É uma terapia cheia de senso comum. Tenta expandir o indivíduo para que adquira conhecimento e flexibilidade e se livre da compulsão e do automatismo. Dessa maneira, poderá se adaptar criativamente a seu entorno e a seus requerimentos.

A terapia Gestalt tem explorado detalhadamente nosso universo pessoal, quem somos e o que somos, e tem voltado sua atenção para a ideia de que cada um de nós convive com muitos eus – personagens, faces, subidentidades, papéis, vozes etc. – e que todos encarnam algo significativo. Isto é, cuidam de alguma função útil para o indivíduo: do equilíbrio necessário, de abrir caminho no mundo, de dar respostas adequadas. Cada eu se expressa de uma maneira – nos músculos, no olhar, no gestual, nas atitudes, nas condutas, nos sonhos. Somos muitos e bem organizados, tocados por uma inteligência maior que

preserva a vida. Até mesmo as partes interiores que parecem resistências são (ou foram em seu momento) auxílios para atravessar situações difíceis.

É como se houvesse uma Alma pessoal constituída por todas as partes que nos compõem, uma rede invisível que conecta todas elas, dentro da lógica misteriosa e particular de nossa personalidade. Assim como, em um sentido relacional, falamos da Alma familiar como uma força que une e dirige o destino daqueles que a dispõem e que a ela pertencem, podemos, no mesmo sentido, pensar em uma Alma ou sabedoria pessoal que une e dirige o sentido e a função de todos aqueles aspectos internos que nos compõem.

E assim como na Alma familiar falamos das ordens do amor que a regem, como veremos no capítulo seguinte, também na Alma pessoal poder-se-ia pensar em tais ordens do amor no interno, cujo reconhecimento facilitaria a saúde e o bem-estar das pessoas. Três seriam os principais:

1. Tudo o que somos tem o direito de ser

Não existe desperdício na natureza. Não há lixo nem coisas perdidas, já que, em geral, se transformam e viram fertilizantes. Tudo que somos está a serviço de algo importante para nós ou para a vida, e todas as nossas faces e personalidades têm um sentido e uma função importante. Nessa linha, vemos que nada pode ser exterminado sem consequências. Assim como na Alma Gregária, na Alma pessoal as exclusões não são admitidas. Às vezes brigamos contra certos sentimentos e tratamos de bani-los de nossa experiência, como a dor ou a raiva. Mas, de fato, conseguimos? Conseguimos fazer com que desapareçam? Não. Às vezes chegamos a deixar de senti-los, nos anestesiemos ou começamos a outorgá-los a outras pessoas, ou ainda os retemos como inimigos no corpo, mas não são eliminados. Vestem-se com outras roupas ou voltam sua energia para outras direções. Assim, a dor veste-se de culpa, ou a raiva que não se integra pode prejudicar nossas costas ou qualquer outro órgão. O que excluimos nos persegue com outra vestimenta, se manifesta de outro jeito. Em contrapartida, pode escurecer o que já cumpriu seu ciclo e sua missão. O que permitimos cede. O que toleramos e transitamos cumpre sua função e assim perde energia e nos faz mais fortes.

Tudo que somos tem o direito de ser pela simples razão de que já é, mas, além do mais, podemos desenvolver uma atitude de reconhecimento e apreço diante disso, não necessariamente de satisfação. Isso requer maturidade. Na minha opinião, buscamos compulsivamente o que consideramos agradável, ou nos afastamos veementemente do que é desagradável. Minha proposta vai

muito além: agradável/desagradável não é o critério fundamental, o que conta é nossa capacidade de acolher todas as experiências. Isso supõe o desenvolvimento de certa *neutralidade interior*, de certo desapego, de sentir-se como o feixe de luz projetado na tela do cinema independentemente das imagens concretas, que se entrelaçam e constituem a trama do filme, como a imagem que Ramana Maharshi frequentemente usava.

2. Uma inteligência maior nos governa

Essa inteligência superior faz com que nosso corpo cumpra milhões de funções de modo totalmente involuntário. Move milhões de células e neurônios, envia trilhões de impulsos nervosos por segundo, bombeia sangue no ritmo do coração sem precisarmos controlá-lo, nos faz respirar e tomar oxigênio para ventilar o corpo todo e regular a energia emocional ou vital. Em nosso sofisticado laboratório interior se sucedem diversas combinações sutis e alquimias que regulam, além das funções corporais, as anímicas, as afetivas, as relacionais e também as cognitivas.

A natureza tem prioridade frente à mente que a pensa. Isso implica que a mente mais inteligente é a que sintoniza com nossa própria natureza, a que trabalha para conhecê-la e respeitá-la, a que pode se alinhar com ela e render-se diante dela. Seria impossível dirigir, por meio da mente consciente, os infinitos processos que ocorrem a cada momento em nosso corpo e em nossa fisiologia. Basta recordar a fábula da centopeia. Alguém perguntou a ela como fazia para coordenar tantas patas, e ela se pôs a pensar nisso. Dizem que desde então não voltou a caminhar.

Quando a mente se coloca acima da natureza, em vez de navegar de acordo com seu sopro e sabedoria, os problemas se multiplicam. Quando a mente se intromete nos processos espontâneos, seja a sexualidade, a respiração, as funções corporais, o sono etc., estamos dobrando a esquina da rua do sofrimento. Dito de outra maneira: as tentativas de controle do incontrolável produzem seu descontrole. Deixemos que a inteligência maior se ocupe; para isso, nos limitemos a descansar e aproveitar. Por exemplo, é preferível no sexo seguir o impulso natural em vez de pretender chegar a algum lugar ou agradar alguém ou conseguir algo, ou tentar imitar as estranhas acrobacias que nos fornecem as imagens sem alma da pornografia.

Há milhões de processos que ocorrem pela regulação espontânea, pela inteligência natural, mas parece que temos nos esquecido disso em um mundo tão estruturado; em cada assunto tem regulamento, protocolo e especificações.

Para não parecer estúpidos, nos tornamos, paradoxalmente, estúpidos. Tudo tem seu conjunto de regras e informações, sem manual de instruções, mas nos falta a aprendizagem pela própria experiência, o que verdadeiramente conta, o que nos faz autônomos, intrépidos e humanos.

3. As funções mais antigas têm prioridade

A princípio foram os programas instintivos, o alimento, o sono e os ciclos biológicos naturais. Em seguida apareceram o caminhar, a postura ereta, e pouco a pouco o cérebro foi se desenvolvendo. Depois, surgiram as palavras e as imagens sobre a realidade (elefantes, mesas, árvores, pássaros, nossos pais ou nós mesmos, e até realidades mais complexas, como o amor e a liberdade), as conexões entre as coisas e o pensamento abstrato e criativo. Depois chegaram a carícia, o apego, o contato com os demais, as relações e a socialização do espaço familiar. E assim, lentamente, enfrentamos o universo social.

Para a vida, para sua continuidade, o anterior tem prioridade sobre o posterior. O cérebro reptiliano, que se ocupava dos aspectos mais instintivos, primários e automáticos, sustenta e precede o cérebro mamífero (límbico), que regula os aspectos relacionais e emocionais mais sutis e refinados, e ambos desembocam no desenvolvimento posterior do mundo moderno: córtex cerebral, racional e representacional, capaz de ordenar a realidade em escalas modificadas, antecipando e refletindo sobre ela. Capaz, para o bem ou para o mal, de nos distanciarmos da tirania do presente com seus sabores e dissabores. No córtex é cristalizada a cognição em seus diversos aspectos.

Transgredimos essa ordem quando acreditamos no racional sobre tudo e o convertemos no chefe militar ou único regente do indivíduo, inclusive ao custo do mais primário. Mas, quanto mais nos identificamos com o imperativo da vontade e das boas razões, mais o emocional ou o instintivo se fortalece. Por sorte, está havendo atualmente no nosso mundo uma responsabilização pelo emocional e pelo corporal, para a inteligência instintiva.

Quando nossos centros distintos (corporal e instintivo, emocional e relacional, mental e cognitivo, e transpessoal ou espiritual) são alinhados e capazes de reconhecer o lugar que a eles corresponde, quando são respeitados em suas funções, as pessoas se sentem em paz e harmonia. Claudio Naranjo diz que somos tricerebrados e que uma chave da felicidade é encontrada ao harmonizarmos os três aspectos interiores, que também correspondem ao mundo da criança (o amor instintivo regido pelo prazer), ao mundo da mãe (o

amor que cuida, compassivo, que rege as relações) e ao mundo do pai (o amor como respeito e admiração, mais próximo da racionalidade). Todos entrelaçados pelo espírito, que atua como misterioso elemento conector de tudo.

Se tomarmos, por exemplo, a sexualidade, vemos que é um poder dos mais primários e instintivos, quase da mesma maneira que a fome e o empenho por se alimentar. São forças governadas pelo imperativo indiscutível da sobrevivência a que tende todo organismo vivo. No entanto, quantas pessoas não sofreram terríveis tormentos em sua tentativa de ganhar a batalha da sexualidade, guiados por altos e supostamente virtuosos ideais? Caminhos absurdos!

Os grandes poderes não podem nem devem ser vencidos (em todo caso, processados). Passar de uma gestão interior egológica para uma ecológica significa respeitar essas ordens. Imaginemos um governo interior à mercê da ditadura do ego e de seus pequenos interesses no teatro da vida. A gestão respeitosa de tudo que somos é o espontâneo, o acordo com o desejo natural, com o veraz, com o que é. Em Gestalt, falamos de autorregulação *organísmica*, que quer expressar a fé na regulação espontânea dos processos vivos, que entregues a si mesmos levam a um bom lugar. Não é necessário neles interferir com o que *deveria* ou com os valores e aprendizagens incorporados ou com a repressão de determinados desejos ou forças interiores.

Podemos passar do *ego* ao *eco*, do eu para as ressonâncias, da vontade para a regulação *organísmica*. Para isso, precisamos compreender que somos um todo com sentido e unidade, e paralelamente levar em consideração as ordens e hierarquias do interno.

Quem sofre?



Quando sofremos temos esse sentimento, claro. Dizemos “eu soffro”. Mas isso é verdade? Não seria mais pertinente investigar quem sofre, que parte ou aspecto interior se encontra contrariado, frustrado ou ferido? Quem se lamenta em seu interior? Quando sofremos significa, seguramente, que algum de nossos aspectos tem interesses, identificações ou perspectivas que não foram cumpridos. Então, dizemos “eu soffro”, mas, na realidade, somente sofre alguma parte nossa.

Todo sofrimento tem sua raiz na experiência de alguém (algum personagem interior) que se identifica ou protege algo, que levanta sua voz e diz, por exemplo, “Cuidado, isso não me faz bem”, “Isso deveria ser diferente”, “Como se atreveram a falar assim?”, “Por que não gostam de mim e me tratam como mereço?”. Alguém internamente tem certos interesses e pensa que deve protegê-los. Na lógica dessa parte interna, às vezes, o assunto é, inclusive, de vida ou morte.

Lembro-me de uma mulher, identificada em sua imagem ideal como profissional eficiente, que fora excluída do núcleo do alto escalão de sua empresa. E recorro a frase que um dia ela me disse espontaneamente: “Se não me dão valor, não posso gostar de mim mesma. E assim não posso viver.” Isso

era verdade? *Assim* ela realmente não podia viver? Morreria se, segundo ela, não lhe davam o valor que merecia? Certamente não. Mas era verdade para sua lógica interna, para o que havia interiorizado em sua criação, em suas aprendizagens afetivas e em sua história pessoal. Fazia sentido na lógica de sua aposta existencial, dizia: “As conquistas e o reconhecimento dão sentido à minha vida.” No interior daquela mulher continuava vivendo uma criança que enfrentava seu vazio existencial e sua fome de amor com sua eficácia e sua humildade. Mas sofria, pois todas as apostas desse tipo fazem infeliz a Alma, que cedo ou tarde entra crise.

Todos nós fazemos apostas existenciais e buscamos o essencial em lugares equivocados: a justiça, a beleza, o dinheiro, o poder, o sofrimento, a adaptabilidade. São apenas apostas, negócios com a Alma, que vendemos a troco de um prato de lentilhas que aparentemente acalma nossa fome de Ser.

Sem identificações não há sofrimento. Para sofrer é necessário ter desejos e temores, medos ou fobias, apegos ou rejeições. Buda e muitos outros ensinaram que o olhar é amplo e espiritual, e não unicamente psicológico. Sofrer é fácil: basta nos sentirmos distante do que desejamos ou próximos demais do que detestamos. Para sofrer, é necessário acreditar que há *alguém* aí dentro que pode morrer se as coisas não são como se acredita que devem ser.

Uma história conta as peripécias de um avançado buscador espiritual que vai consultar seu mestre. O aplicado e fervoroso discípulo que se sentia impotente porque, apesar das conquistas em relação a libertar suas identificações para residir no ser livre, não conseguia se livrar do domínio que exerciam sobre ele as mulheres e o intenso desejo que produziam. O mestre respondeu: “Isso acontece porque ainda você acredita que é homem.” Ou seja, ainda está identificado com o fato de ser homem. E a absoluta liberdade interior é radical, não fica nada a que se agarrar, não fica ninguém que não faça parecer alguém, nada a quem defender. Quando isso acontece, nos sentimos vazios, mas, de forma paradoxal, somos completamente felizes.

Voltemos ao início do tópico: quem sofre? Sofre, pois, o orgulhoso ou a vítima ou o que chora ou aquele que duvida ou o tirano ou o assustado ou o ambicioso. Há uma galeria de personagens residindo dentro de nós mesmos, que conservam sua energia e importância, e um ou vários deles sofrem. Devemos olhar na cara de quem sofre, descobrir sua idade, sua face, sua data de nascimento, sua vestimenta. Tentar entender sua lógica, sua dinâmica, suas necessidades, sua história. E estabelecer um diálogo com ele. Falar com ele e deixar que ele nos fale.

Assim conseguiremos identificar melhor o que acontece, acalmar seus temores, apaziguar seu tormento e ensinar que nada é tão importante. Que tudo acontece pela obra da grande inteligência. Que nada pode ser diferente de como é e que assim está bem. Que ele pode despedir e soltar... sua aposta.

No trabalho gestáltico são muito comuns os diálogos e confrontos entre as distintas vozes e personagens internos. Dá-se o nome de “cadeira quente” (em alusão clara ao fato de que queima) ao lugar onde se senta a pessoa que vai trabalhar seus assuntos e solucionar seus problemas – o que aí se senta se vê levado a se expor, a enfrentar a si mesmo e seu mundo, a se questionar e se interrogar. Complementar à cadeira quente encontra-se a “cadeira vazia”, na qual se senta imaginariamente qualquer dos personagens em conflito, qualquer dos rostos disformes ou sofridos, qualquer das partes que nos constituem. O indivíduo vai alternativamente encarnando suas distintas vozes e esboçando seus conflitos em uma espécie de autodrama representativo. O objetivo é sempre o mesmo: primeiro reconhecer as partes, tratá-las como importantes na complexa arquitetura de nossa personalidade, e, após isso, integrá-las como necessárias com o que tenham a dizer e contribuir. Em suma, dar-lhes um bom lugar. A experiência demonstra que algumas partes, uma vez ouvidas, reconhecidas e apreciadas, perdem força e deixam de ser protagonistas ou de incomodar, pela simples razão de já terem cumprido sua função. Por outro lado, sempre está a terceira cadeira: a do observador neutro, a da consciência indiferenciada que observa o grande jogo de nossa personalidade e sorri.

Na cadeira vazia pode sentar-se também qualquer pessoa de nosso universo interpessoal: o marido, a mãe, o chefe, os filhos. Qualquer um com quem desejamos avançar na resolução de algum conflito. Ou também podem ser representados certos aspectos da realidade, dos valores ou da vida: a morte, a beleza, a culpa, a vergonha... Qualquer coisa que necessitemos compreender melhor, clarear ou integrar.

Vista dessa maneira, a terapia Gestalt é um sussurro para o sistêmico, no sentido de que se trabalha a relação entre as pessoas e seu mundo interior, entre ela e as outras pessoas de seu universo interpessoal e, inclusive, entre ela e qualquer aspecto do mundo. A realidade é feita sempre de relações, de nexos, de redes, de tecidos que nos conectam e nos vinculam. Tudo é relacional. Absolutamente tudo grita ao universo suas mensagens e gera ecos inevitáveis na imensa rede.

A festa das partes: a intenção positiva



O que nos chama a atenção, neste capítulo, é a identidade, o que somos, o que nos constitui. Virginia Satir, pioneira da terapia familiar e do trabalho sistêmico, idealizou as técnicas da escultura e da reestruturação familiar, que são as precursoras do trabalho atual das Constelações Familiares. Também é muito conhecida por seus trabalhos sobre a autoestima e o respeito a si próprio. Uma das técnicas que criou é voltada para a integração de nosso mundo interior com todas as suas partes. Chama-se festa das partes.

Imaginemos um enorme quebra-cabeça no qual podemos ver representada toda a nossa identidade e as dinâmicas entre as distintas partes que nos constituem. Algumas partes vêm como herança psicológica do pai e da mãe, ou de outros familiares, ou de pessoas significativas na criação. Também são maneiras de colocarmos diante da realidade aprendizagens que nos serviram em nosso passado, ou que acreditamos que nos servem na atualidade.

Virginia Satir reunia um grupo e fazia com que um indivíduo escolhesse alguns dos participantes para representar os distintos personagens de seu mundo interior. Uma pessoa representava a parte rígida, outra a histérica, outra a carinhosa, a dura, a responsável, a humilde, a orgulhosa, a triste, a insegura, a simpática etc., em um rico e inesgotável carnaval interior de eus. Então a

pessoa podia ver moldado no espaço, de forma amplificada e representada, o quebra-cabeça interior responsável por sua forma.

A questão não consistia em saber: “Qual devemos eliminar e qual precisamos potencializar?” Isso propagaria ainda com mais força a guerra interior. Mas tentava-se conquistar a ordem entre as partes. Suas perguntas se dirigiam à função e à lógica de cada parte dentro do indivíduo e à dinâmica de colaboração, apoio ou luta com as outras partes. Perguntava-se às pessoas representantes de eus interiores: do que você se ocupa, qual é sua tarefa para a pessoa? O que é prioritário para a vida e para o desenvolvimento da pessoa? Quais são as hierarquias entre as partes? A seguir também colocava as partes em diálogo, de maneira que elas se comunicavam entre si e expressavam suas queixas, necessidades e desejos. Uma parte poderia dizer, por exemplo, “com minha insegurança ocupo-me para que a pessoa não se exponha às críticas”, e outra, a veemente podia contra-argumentar “mas dessa maneira não conquistamos nada”, e a conciliadora agregar “melhor não ficarmos nervosos”. Podia-se ver em cinemascope o funcionamento interno do indivíduo, suas dinâmicas interiores, e com o trabalho conquistar o apreço de todas as partes e o respeito por sua função a serviço do bem-estar do indivíduo.

O que geralmente se pode descobrir dessa forma é que todas as partes que nos compõem tentam conseguir algo bom para a pessoa. A PNL (Programação Neurolinguística) chama isso de “intenção positiva”. Isto é, tudo tem uma finalidade boa, almeja algo bom para o indivíduo; equivocados são, às vezes, os caminhos. Por exemplo, o berro pode pretender, dentro de sua lógica, conseguir afeto, já que aprendeu assim e, portanto, mais gritará quanto menos afeto obtiver, podendo estabelecer um desagradável círculo vicioso.

Frequentemente encontramos nas pessoas certos caminhos, valores e objetivos distintos que conflitam entre si; às vezes parece mesmo que há certo despedaçamento interior, mas no fundo vemos que os une o objetivo comum de que o indivíduo esteja bem. Todas as partes da pessoa, inclusive as que parecem mais estranhas, perversas ou resistentes, pretendem, em sua lógica própria, algo bom para o indivíduo. Tudo, em última instância, busca a felicidade.

É muito comum a identificação com algumas partes e o desejo de que tomem o controle e que outras o percam, mas essa não é a solução. Essa é a armadilha que deseja que a voz interna, chamada vontade, saia com a sua. A solução é que negociem, que colaborem, que se reconheçam.

O mesmo que ajuda em nossas relações externas também ajuda em nossas relações internas: consideração, respeito, reconhecimento, perspectiva do positivo, busca de objetivos comuns e humildade diante dos limites. “O mesmo internamente que externamente”, reza um ditado popular.

Quando cada personagem interior pode ter o lugar que lhe corresponde e ocupar-se sem impedimentos da tarefa que lhe diz respeito, o indivíduo fica confortável em si mesmo, encontra-se tranquilo e harmonioso e já não necessita caminharescondendo ou camuflando algumas de suas necessidades, experiências ou sentimentos, ou tentando ser alguém distinto do que é, ou impondo um personagem sobre os outros. Ganha flexibilidade e ajusta-se à realidade, que se torna mais porosa e criativa.

Polaridades



Portanto, nada nosso nos é estranho e cada experiência cumpre sua função. Há alguns versos familiares de Thich Nhat Hanh, que fazem parte de *Llamadme por mis verdaderos nombres*, que dizem o seguinte:

Não digais que partirei amanhã,
pois ainda estou chegando.

Olhai profundamente; estou chegando a cada instante
para ser botão de primavera num ramo,
para ser passarinho de asas ainda frágeis,
que aprendo a cantar em meu novo ninho,
para ser borboleta no coração de uma flor,
para ser joia oculta numa pedra.

Ainda estou chegando para rir e para chorar,
para temer e para esperar.

O ritmo de meu coração é o nascimento e morte

de tudo que vive.

Sou um inseto que se metamorfoseia
na superfície do rio.

E sou o pássaro
que se precipita para comê-lo.

Sou a rã que nada feliz
nas águas claras do lago.

E sou a serpente aquática
que sorrateiramente se alimenta da rã.

Sou o menino de Uganda, todo pele e ossos,
minhas pernas tão magras como bambu.

E sou o comerciante que vende armas letais a Uganda.

Sou a menina de 12 anos,
refugiada numa pequena embarcação,
que se atira no oceano
após ter sido violada por um pirata.

E sou o pirata,
cujo coração é ainda incapaz
de ver e amar.

Sou um membro do Politburo,
com todo o poder em minhas mãos.

E sou o homem que pagou
sua “dívida de sangue” à sua aldeia,
morrendo lentamente num campo de concentração.

A minha alegria é como a primavera, tão cálida
que faz florescer as flores da Terra inteira.

A minha dor é como um rio de lágrimas,

tão vasto, que enche os quatro oceanos.

Chamai-me pelos meus verdadeiros nomes, peço-vos
para poder despertar
e que a porta de meu coração
possa ficar sempre aberta,
a porta da compaixão.

Nossos verdadeiros nomes são todos os nomes: o da alegria que faz florescer todas as flores da Terra inteira e o da dor que enche os quatro oceanos com suas lágrimas. Somos todos os nomes e tudo que é nomeado é encarnado em cada vida. E nada nos é alheio, porque todos somos um só, e entre todos encarnamos todas as forças, todas as nuances, cores, sabores, cheiros e todas as sombras do viver. E dentro de cada um convivem todas as faces, sem exclusão.

O que é mais belo no poema é o canto à compaixão, que a porta do coração fique aberta para poder despertar, para poder reconhecer todos e cada um de nossos nomes, todas e cada uma de nossas realidades. Eu o interpreto na mesma linha que venho dizendo: “Amar o que somos sem exclusão”. E em seguida reconhecer que somos tudo, que tudo nos preocupa, que para tudo podemos abrir o coração. Dessa maneira, não precisamos condenar nada nem ninguém. Em todo caso, como disse alguém, para condenar alguém por seus pecados primeiro há que se cometê-los.

A alegria e a dor dão forma a uma polaridade fundamental, que guia e faz plenamente humano nosso coração, quando nos abrimos a ambas por igual. Na terapia Gestalt falamos de polaridades como de arcos que estendem todo o espectro que vai, por exemplo, da extrema dureza à extrema suavidade. Tal arco encontra em seu ponto médio o centro indiferenciado onde é nada, isto é, nem suspeita de dureza nem suspeita de suavidade. É experiência sem forma, algo como o núcleo dos assuntos, que não tem acontecido em formas manifestadas. Na terapia Gestalt dizemos que as pessoas se mantêm saudáveis e fortes quando conseguem estender sua identidade em todas as direções, pelo menos como capacidades disponíveis, quando conseguem estender para a possibilidade da dureza quando esta é necessária e até a suavidade quando é adequada. Identificar-se com algum aspecto em detrimento do contrário é parcelar e estreitar nossa identidade. Além disso, quando nos empenhamos no predomínio de um lado por repressão de seu contrário sempre resulta artificial e pouco natural. O indivíduo compulsivamente duro, sem a possibilidade da suavidade,

faz com que a sua dureza seja fictícia, como um ricto facial que se vê obrigado a perdurar o tempo todo. Por outro lado, há pessoas que não conseguem contatar-se e usar a dureza, e então sua suavidade se torna um tanto sobrecarregada e enjoada. Uma pessoa se desenvolve ao máximo quando pode combinar ambas as polaridades, quando a suavidade convive com a dureza e ambas se manifestam de maneira genuína.

No mesmo sentido que o poema, crescemos quando nos reconhecemos em todas as potencialidades, quando integramos todas. Desse modo, ganhamos flexibilidade, disponibilidade, capacidade de reação e de ajuste criativo ao que o entorno requer, ao que cada momento necessita.



O corpo como santuário da Alma

Somos seres experienciais e a sutil substância de nossa experiência é produzida em nosso corpo. No corpo vivemos sensações, sentimentos, pensamentos e também a presença transcendente. Ele é o laboratório pelo qual a Alma se expressa e experimenta, um presente material para nossa singular viagem pessoal a Ítaca. A residência do biológico, o hormonal, o instintivo: nosso santuário.

No corpo nos comprometemos com a grande inteligência que o governa, como refinamento e conquista de milênios e milênios nos quais nossa espécie preservou e fez a vida evoluir. O corpo é a casa da vida e o legado primordial de nossos pais e ancestrais, que por meio dele nos passam uma vasta e útil informação.

O corpo não questiona a si mesmo. Segue as regras de sua própria natureza. Nós, com nossa vontade, tentamos às vezes guiá-lo de acordo com nossas ideias, que nem sempre estão em consonância com suas necessidades. Por acaso o corpo está insatisfeito com si mesmo? É inimigo de suas doenças, quando na realidade ele mesmo as cria, as acolhe e até as leva à própria morte? Por acaso o corpo está contra ele mesmo?

O corpo é feliz quando é apreciado e respeitado, mimado e cuidado,

quando é habitado com gratidão, como uma casa à qual damos nosso toque pessoal e a convertemos no reflexo do que somos. Todos temos a experiência de ir à casa de um amigo ou amiga e descobrir contentes que o espaço que habita lhe cai bem. Ou, ao contrário, sentir que é um artifício, que com ela tenta parecer outro que não é.

A natureza tem prioridade sobre a mente individual, que é uma *mente* mais sábia e vasta na qual podemos descansar. O ponto é sintonizar nossa mente individual, nosso pensamento e vontade, com a mente natural, com o que a natureza cria e organiza, tal como é. O primeiro passo para a sintonia é escutar e compreender o corpo. O segundo é deixá-lo viver em conexão com seus desejos mais profundos e com o que para cada um é natural e harmonioso.

Há muitas formas de nos *sintonizarmos* com nosso corpo. Na terapia Gestalt, por exemplo, temos um exercício que consiste em imaginar que na cadeira vazia senta seu corpo e na outra senta aquele ao qual você chama de eu (a voz dirigente), e então se inicia um diálogo. Deixe que o corpo, em contato com sua realidade, expresse tudo que você precisa fazer e saber. Do eu, responda a ele sobre como você o vive. Depois aprofunde o diálogo até que sinta surgir o respeito e o amor e que eles possam coabitar, e que você vai junto na mesma direção.

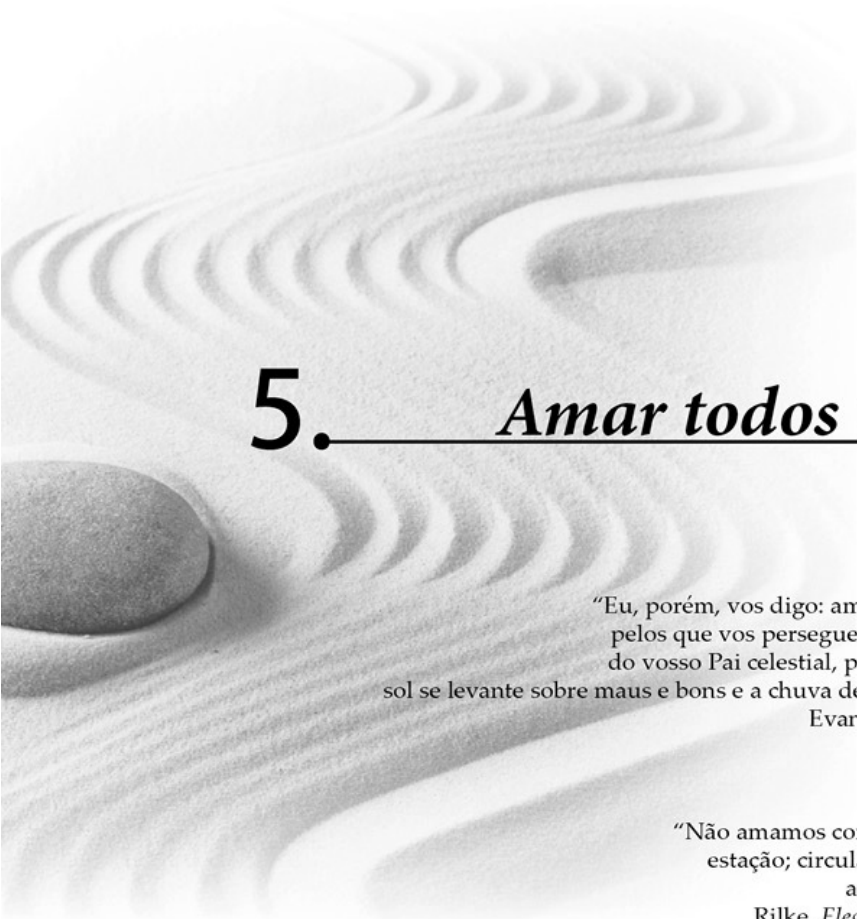
Outro exercício. Coloque-se em contato com a parte de seu corpo que cause dor ou que incomode, reconheça-a, aceite-a, amplie-a inclusive, imagine que você se converte nela. Dessa maneira, você descobre que forma tem, que tendência ou impulso a quem parece quando se converte em seu rim dolorido ou na dor nas costas ou no desafio de seu rosto. E também o que lhe disse, qual é sua mensagem, com o que tem de contribuir, pedir, rogar, exigir, agradecer, censurar.

Talvez (e essa é uma dinâmica muito comum quando se trata de doença) o membro dolorido ou o incômodo seja uma forma de conexão com alguém com quem não conseguimos nos integrar. Frequentemente o corpo faz o trabalho que não fazemos, mas quando nós depreciamos. Certos sintomas ou doenças são tentativas de nos colocarmos em consonância com aqueles com quem estamos em dissonância. Frequentemente o corpo vive o outro lado dos assuntos que não nos animamos a viver abertamente; expressamos valor e força, mas o corpo se rompe como um passarinho que treme vulnerável e pede proteção.

Em alguns casos os assuntos são verdadeiramente difíceis; por exemplo,

quando se trata de pessoas que convivem com graves limitações, doenças e deformidades corporais. Tenho trabalhado com indivíduos com reduções físicas, ou ananismo, amputações ou deformidades variadas. Em todos pude observar o aborrecimento, a pena e as dificuldades para suportar seus corpos. Em todos observei a comparação inevitável com a vida que poderiam ter tido, de encarar outras circunstâncias. Em todos vi a briga com o destino, que toma muitas formas, como aborrecimento com os médicos, com Deus, com os pais, com a vida, com si mesmos; ou culpa, inveja, ou exigências e direitos. Afinal, o que os põe em contato de novo com a Grande Alma é uma pergunta lançada às suas profundidades: se realmente pudessem decidir prefeririam voltar e começar com outro corpo, com outro destino, com outra vida, ou escolheriam tudo que já tem? A pergunta é crucial, já que coloca o dedo no vértice da autoaceitação ou na guerra anterior. A pessoa, em contato com seu coração e tomando seu tempo, opta por um ou outro modo de jogo interior. Por sorte, ao menos na minha experiência, a maioria exhibe um ponto de contato com a realidade e de conexão profunda com sua Alma e respondem que escolheriam o que já tem. E essa resposta é a prova do amor a si próprios, de que tomam o que a vida tem trazido como uma face que têm de encarnar.

Mesmo em pessoas com reduções aparentemente graves (que sofrem, por exemplo, com a dificuldade de encontrar pares sexuais) surge o amor em algum momento. É a piscada da vida, que concede a cada um as oportunidades de que necessita para que sua alma possa florescer. Porque a Alma floresce também mediante as vicissitudes do corpo, já que seu melhor e mais poderoso amigo é a realidade. A realidade de cada um de nós tal como é.



5. *Amar todos os que são*

“Eu, porém, vos digo: amai os vossos inimigos e orai pelos que vos perseguem [...]; para que sejais filhos do vosso Pai celestial, porque ele faz com que o seu sol se levante sobre maus e bons e a chuva desça sobre justos e injustos.”
Evangelho de Mateus, 5: 44 e 45.

“Não amamos como as flores, depois de uma estação; circula em nossos braços, quando amamos, a seiva imemorial.”
Rilke. *Elegias de Duíno*, terceira elegia.



De coração a coração

A partir de uma perspectiva de grande abertura interior podemos chegar a experimentar que todos somos únicos e o mesmo. Isso quer dizer que em todos e em cada um dos que somos, em todos os seres vivos, em qualquer um de seus gestos, condutas e destinos, acertos e desacertos, é possível encontrarmos a nós mesmos. Olhando de coração a coração, o outro também sou eu e vice-versa, apagando-se as diferenças. Se, em cada ser humano, chegamos a reconhecer a nós mesmos, então aqueles que sentimos como diferentes, ou que nos parecem opostos, são convertidos e igualados a nós (e nós a eles) em um plano maior.

Nesse espaço vasto e fresco, nossa atividade julgadora cessa e a pretensão de ser estritamente inocentes e bons se torna inconsciente. Tornamo-nos mais reais e compassivos, em especial com o que nos parece mau ou imperfeito em nós mesmos ou nos demais. Aprendemos a amar o imperfeito, isto é, o real. Reconhecemos em nós todos os rostos do viver e, desse modo, crescemos.

A vida se expressa em mil formas singulares e distintas para cada um, mas definitivamente o que anima todos nós é o mesmo batimento comum, a mesma chama, a mesma raiz. Com esse pulso compartilhado traçamos o

caminho de nossa vida particular e singular.

Quando falamos em amar os que são, podemos nos perguntar: e quem são? Todos, sem exceção, mas muito especialmente os que pertencem à nossa Alma Gregária. Todos eles, vivos e mortos, bons e maus, inocentes e culpados, meigos e cruéis, alegres e tristes, todos aqueles com quem estamos em ressonância pelo poder dos vínculos e artifício de nossas raízes; todos os que se encontram relacionados em uma mente comum, em nossa mente comum, em nosso destino comum.

Na Grande Alma, o coração se encontra preparado para cumprir sua missão: reconhecer o coração despido e bondoso em cada um, e o sentido em tudo o que é e talvez também sua beleza. Em contato profundo com nosso lugar dócil e vulnerável percebemos em todos os demais seu lugar dócil e vulnerável. Desse modo, estamos iguais e podemos amar todos os que são tal como são, exatamente assim, e neles enxergar a nós mesmos.

Alguns exclamarão seu desacordo e dirão: “Não sou único com o bêbado, com o preguiçoso e o grosseiro, com o tonto, com o assassino, com o abusador, com o severo, com o trapaceiro”, ou o que quer que seja que jogam para o outro lado da cerca do que julgam aceitável em si mesmos. E, em certo nível, podem ter razão: no nível de seu papel pessoal, da vestimenta que possuem. No entanto, acredito que em um plano maior atua o grande motor da compaixão, que nos faz ver o bêbado, o assassino, o abusador, o tonto etc. e, de alguma maneira, reconhecê-los, pelo menos de modo potencial, e neles avistar a pulsação comum da vida e reconhecer que o destino atribuído no livro dos grandes planos do mistério criativo neles atingiu seu alvo e em nós, o grande nosso. E que na realidade não existe melhor ou pior. Melhor e pior existem apenas em nossos pensamentos e imagens mentais, no cenário estrito das paixões humanas. Acredito que são belas ideias que unem e reconciliam: todos os olhos que olham são únicos e o mesmo; todos os olhos olham Deus e o vemos como singular; não há nem melhor nem pior.

No século XV, viveu o monge mais famoso de todo o Japão, Ikkyu, filho ilegítimo do imperador. Quando o príncipe da província em que ele vivia decidiu dar uma grande festa, convidou Ikkyu, reservando-lhe um honroso lugar a seu lado. No dia da festa, o monge apareceu humildemente vestido, quase como um mendigo, fazendo o príncipe se zangar e expulsá-lo da festa. Depois disso, Ikkyu voltou vestindo ótimas roupas e, no palácio, foi tirando uma a uma e as deixando em uma cadeira. “O que está fazendo?”, perguntou o príncipe. “Havia entendido mal, pensei que tivesse me convidado e não

convidado minhas roupas, assim estou deixando-as aqui”, respondeu Ikkyu.

Se olhamos as roupas que simbolizam apenas formas, aparências e avatares, livretos que nos inspiram a representar, destinos e caprichos, tanto como se olhamos além delas, para o mistério criativo, a pergunta relevante é: quem são os convidados à grande assembleia de nosso coração? Nesse sentido, estamos ainda a tempo de incluir aqueles que nossas boas razões excluem, que nossos sedutores argumentos afastam? Podemos convidar à mesa dos dignos aqueles que julgamos em nossa Alma Gregária, regida por sua moral e leis? Aqueles que são ou foram esquecidos Aqueles que acreditamos que se comportaram mal ou nos causaram dor? Nossa mente pequena, que costumamos identificar como nossa vontade, tenta negociar o mal-estar com o tentador recurso do afastamento e da solidão, separando o incômodo. Mas a Grande Alma conhece unicamente a matemática copulativa, que une e iguala.

Na Grande Alma todos os que são merecem ser queridos como foram, exatamente assim. Em primeiro lugar nossos pais. Eles são os primeiros dos que são, quaisquer que sejam suas roupas e acessórios. A Grande Alma é o coração a coração, a estrita perfeição das coisas. Nela, somos Únicos.



A Alma Gregária e suas paixões

Na Alma Gregária, ao contrário, não somos únicos, mas diversos. Nela brilha nossa identidade pessoal e ela é o espaço das paixões humanas, da abertura e da contração, da ternura e da violência, já que nos governa o imperativo de estar unidos, de amar e ser amados, de cuidar e ser cuidado, de desejar e temer. Na Alma Gregária acontecem todas as complicações dos vínculos e relações. É o lugar da dor e de tudo que fazemos para nos proteger disso, sob o despótico destino de mamíferos e seres vinculares que são os seres humanos. Não somos rãs ou crocodilos. Não só temos um cérebro límbico e instintivo, como emocional e relacional, e, além disso, vivemos em um universo racional e pensante. Com esse enredo biológico ficamos submergidos nessa Alma Gregária, encarando e negociando nossas paixões, amores e desamores, com a pequena mente habitual, que organiza a vida com seus medos e fobias, atrações e afastamentos. Fazemo-nos partícipes do grande teatro do mundo tal como deve ser a cada momento, com suas representações de prazer e sofrimento, comédias e tragédias. Nele estabelecemos pontes ou limites e ficamos mais próximos ou distantes das pessoas que sorriem para nós ou nos prejudicam.

A Alma Gregária é criada e definida pelo que une as pessoas. Segundo Bert Hellinger, a essa Alma Gregária – que também pode ser compreendida,

em sentido arcaico, como bando, coletivo de sobrevivência, ou consciência comum – pertencem:

O filho juntamente com seus irmãos, incluindo aqueles que não chegaram a nascer ou morreram logo, ou foram dados à adoção ou quando os pais simplesmente se desfizeram deles.

Os pais e também seus irmãos, ou seja, tios, incluindo aqueles que não chegaram a nascer ou morreram cedo ou foram entregues à adoção.

Os avós e ocasionalmente tios-avós, quando se sucederam acontecimentos de muito peso ou gravidade em sua vida, e ainda bisavós ou outros anteriores em uma linha ancestral sem fim. No entanto, pelas consequências aos posteriores e as implicações em destinos difíceis e esboços de vida desprezíveis, são cruciais três ou quatro gerações, ou ainda mais se fatos especialmente importantes aconteceram, como desordens, segredos ou eventos graves como crimes, culpas ou outros destinos especiais.

Também fazem parte todos aqueles que deram lugar a outros, como cônjuges anteriores, ou de pais e avós, cuja separação ou perda abriu o horizonte para um casal posterior com a própria ramificação da vida que originou, fazendo com que algumas pessoas viessem à vida com a presença de um casal anterior dos pais ou avós que perdeu seu lugar.

Todos aqueles que por causa da ganância tiveram alguma perda ou ganho, caso daqueles que conservaram a vida fazendo com que outros a perdessem; em situações de guerra, por exemplo. Ou talvez a família tenha recebido uma herança ou benefício importante, ou, ao contrário, um dano sério, pela morte, doença ou sacrifício de outra pessoa ou por uma pessoa do próprio sistema.

Também pertencem a esse coletivo aqueles que foram vítimas nas mãos de alguém de nosso sistema familiar, sofrendo dano grave ou morte. Não é difícil imaginar que os feitos violentos e a imagem das vítimas fiquem atados de maneira inquietante ao agressor e às pessoas de seu sistema familiar. Para encarar as potenciais consequências trágicas e a crua energia que propiciam, e para que todos consigam conquistar a paz, é necessária a compaixão, o reconhecimento e os bons sentimentos do grupo familiar. Mesmo assim, ocorre quando alguém do próprio sistema morreu ou sofreu dano grave de alguém de outro sistema. Nesse caso, o assassino ou executor também fica vinculado ao sistema da vítima, não somente pela morte que ocasionou, mas também pela dor, pelo mal-estar, pelo ódio e pelo rancor que desencadeia. Com esforço e

tempo se mobilizará um processo emocional heroico e espiritual para a família da vítima, com o propósito de que possam algum dia conceder ao homicida um lugar de dignidade e abram seu coração, e deixem os atos desse indivíduo a seu cargo com todas as consequências e também seu destino terrível em conjugação com o da vítima querida. De modo que um círculo de fatalidade possa se fechar. Para todos os que fazem parte da Alma Gregária, algo se integra e se apazigua quando vítima e agressor conseguem se reencontrar no plano da Grande Alma, para a qual não existe a distinção entre bons e maus. E então o que é passado pode finalmente permanecer no passado, fechado, perdendo sua tendência à perpetuação, separada a espiral de violência que pressentia. Essa ideia também é válida para grupos maiores que o familiar, como grupos tribais, religiosos, políticos, nacionais etc. com o objetivo de facilitar o caminho até a reconciliação e a paz, abandonando vergonhas e críticas de resultados trágicos.

Como explicaremos a seguir, essa grande matriz de força e vida que constitui nossa Alma Gregária encontra-se limitada por feitos que definiram desafios vitais para as pessoas, e propiciaram desenvolvimentos ou dificuldades especiais, todos eles em conexão com os grandes poderes do viver: a sexualidade e a morte.

A Alma Gregária é equivalente a um eu grupal ou coletivo, a uma espécie de consciência sistemática comum. É como se o grupo tivesse um guia e uma inteligência própria que está cima de seus membros, os abrange e os acolhe, os presenteia com hospitalidade e propriedade e, ao mesmo tempo, os submete às suas próprias leis. O método das Constelações Familiares permite que a consciência comum seja manifestada, e que possamos reconhecer as sutilezas e implicações infelizes que atuam em nossa Alma Gregária, a fim de encontrar alívios, superar problemas e potencializar desenvolvimento para as pessoas.



Os vínculos na Alma Gregária

O principal que vincula e conecta profundamente as pessoas tem a ver com o viver e o morrer, com o criar e o destruir, com o cuidar e o devastar e com todos os fatos impregnados de ambas as atmosferas. Os vínculos mais fortes são criados mediante a exposição à vibração da vida e da morte, ou a ambas conjuntamente, no existir das pessoas e na construção de seu tecido histórico e existencial. Nesse sentido, os grandes poderes que regem a vida são dois: o primeiro deles é a sexualidade, impossível de ser contida e envolvente, filha primogênita da natureza, com toda a sua tropa de assistentes: a ternura, a sedução, o poder, a união, a transcendência, o amor, o prazer, a intimidade etc. A sexualidade é a porta de entrada da vida. Ela toma as pessoas a seu serviço como veículos para que o rio da vida prossiga seu curso ininterrupto e cheguem os filhos. É assim que, por meio da sexualidade, se constitui o casal e se abre o horizonte potencial dos filhos e da vida, e os filhos, por regra geral, se fazem irmãos como frutos de uma mesma matriz sexual. Mais adiante, os filhos, por sua vez, serão tomados pela sexualidade. Assim talvez virão os netos e a chama da vida prosseguirá, determinando o futuro, encarnando-se em outros rostos. Quando as portas da vida se abrem sabemos seguramente que esta um dia se perderá e, durante seu percurso, também ficará exposta a todos os avatares do viver, a todos os seus prazeres e riscos. É assim que a sexualidade vincula

profundamente, e aí onde se faz presente no sistema familiar abre caminhos, dá origem a esperanças e relações de intimidade, promete a vida, fragiliza o coração e também nos faz candidatos à dor e às perdas.

O segundo grande poder é a morte, que libera a porta de saída da vida, inevitável a todos, também com sua corte: a doença, a velhice, o acidente, a violência, a guerra, o vício destrutivo etc. Quando atua nos sistemas, a morte sempre representa um desafio, especialmente em sua forma violenta, inesperada, prematura – como quando falece um jovem ou uma criança –, expondo as pessoas aos desprendimentos e lutos, integrando as perdas na vida, encontrando amparo em seu estranho mistério. Além disso, desafia os entes queridos do falecido a prosseguir submetendo-se com força à vida, ou então a ceder a um desejo, às vezes não muito consciente, de reunir-se com ele na morte. Em problemas psicológicos ou relacionais graves, ou também em assuntos e doenças físicas, muitas vezes é possível rastrear em seu pano de fundo emocional uma dinâmica bastante habitual, que deve ser solucionada para que a vida triunfe diante da dor que se experimenta ou diante da culpa sentida por permanecer vivo. É a dinâmica na qual alguns vivos se sentem tão presos aos mortos que cruzariam calmos a fronteira da morte para se reunir com eles. Em busca de soluções para problemas graves, quantas pessoas devem renunciar a seguir seus pais à morte ou à desgraça, ou seus irmãos ou filhos, ou outros entes queridos, deixando de adoecer seu corpo ou de descuidar de sua própria vida?

A morte, sem dúvida, impõe sua vontade e, em sua presença, sentimos a crueza do limite de nosso eu e o temor de perder os que amamos. Despedidas e lutos são um desafio emocional que fortalece e dá confiança a quem consegue cruzá-lo. Quando conseguimos superar as perdas, a vida segue bem para nós, para maior alegria dos que já se foram. Quando não conseguimos, flertamos com a morte e a desafiamos, com a secreta esperança de que nos leve, para incômodo e perturbação dos que já morreram.

Em nossa Alma Gregária, vivos e mortos são alinhados, e os primeiros são fonte de bênção, esperança, luz, graça e bem-aventurança para os últimos quando realizam a despedida e deles se recordam com amor. Ao contrário, podemos pensar que somos inconvenientes quando desejamos nos juntar a eles antes do tempo que nos é dado. Uma infinidade de culturas tribais encomendam aos venerados ancestrais as bênçãos e cuidados para com os vivos, o que, sem dúvida, é uma ideia-força.

Assim, os eventos mais importantes, que na Alma Gregária,

potencialmente, afetam as pessoas e determinam scripts de vida e todo tipo de complicações, são os relacionados ao curso da sexualidade ou à presença da morte. Em geral, tudo aquilo que nos vibra com esses poderes ou forças: a doença, a violência que ameaça a vida ou a integridade física, os vícios, os abortos, as crianças nascidas mortas ou que morrem rapidamente, as filiações legítimas e ilegítimas, os casais e casamentos, assim como divórcios, rupturas e separações, as adoções etc. Tudo isso deve ser considerado integrado. Os dois feitos que mais profundamente vinculam na Alma Gregária: dar a vida (por isso é tão forte o vínculo entre pais e filhos, especialmente de filhos para pais) e tirar uma vida (por isso é também tão inevitável o vínculo entre assassinos e vítimas). Em ambos os casos, além da sexualidade e da morte, também tem importância o fato de que é produzido o maior dos desequilíbrios humanos possíveis na troca entre o dar e o tomar. Os pais dão a vida e não podem acrescentar nem tirar nada, e os filhos a recebem plena sem poder acrescentar nem tirar nada e sem a possibilidade de devolver a eles aquilo que foi recebido para restabelecer o equilíbrio. Diante da pressão do recebido, alguns filhos honram a vida (e, portanto, honram seus pais), fazendo algo bom com ela, ou entregando a seus filhos o recebido, em uma espécie de propriedade transitiva imprescindível na vida humana para seu desenvolvimento, sobrevivência e cultura. Outros, ao contrário, tentam afastá-la com a ideia de que não foi suficiente ou correta, e justificando-se em suas carências se livram do trabalho de se envolver com seriedade na vida e resistem a dar o que têm de dar. Nessa posição sofrem em dobro: não tomando não dão, e assim se empobrecem e empobrecem a vida.

Entre assassino e vítima, o primeiro toma a vida do outro, que a perde sem remissão, produzindo-se também uma grande descompensação. Em geral, o primeiro encontra a paz quando compensa o desequilíbrio se colocando em situações de risco ou de frente com a própria morte. Por isso muitos assassinos se suicidam após cometer o assassinato, porque não podem suportar a pressão do desequilíbrio e de seguir conservando a vida quando tirou a de outra pessoa. A vítima também se sente conectada ao assassino em um destino comum que requer o máximo de entrega aos propósitos misteriosos da vida, e sabe-se que na morte ambos ficam juntos e igualados como seres humanos. Nisso atua a Grande Alma.

Portanto, vemos que a troca é um dos fatores que vinculam as pessoas. Trocar une e conecta os indivíduos em um destino comum, especialmente quando se trata com familiaridade e repartem fluxos de alto escalão existencial, sexualidade, vida, violência, nivelamento ou assuntos cruciais, mas também

quando a troca é lenta e constante e estabelece entre os indivíduos laços de amor, lealdade, confiança e pertencimento duradouros. Une especialmente a experiência de graves desequilíbrios entre as pessoas ou grupos, por exemplo, quando uns sentem que conservam a vida enquanto outros a perdem, como experimentam frequentemente os sobreviventes de guerras ou de catástrofes, ou então quando em uma família alguém se doou muito cuidando de seu cônjuge doente, por exemplo, e o outro não pôde retribuir, ou então quando um teve de renunciar à sua religião de origem para casar-se com alguém de outra religião etc.

É preciso dizer que, além da Alma Gregária ou familiar, existem outras Almas Gregárias com suas respectivas consciências de grupo. Qualquer grupo, cultura, nação ou organização, que reúne pessoas para quaisquer fins, encontra-se percorrido por sua própria consciência, com regras, crenças, lealdades e leis de conformidade, diferentes das da família. Ainda que, de fato, na hora de determinar os maiores problemas ou desenvolvimentos é a Alma familiar a que tem maior influência (*Cada pássaro canta melhor em sua árvore genealógica, como diz Jean Cocteau, citado por Alejandro Jodorowsky em seu livro Donde mejor canta um pájaro.*)

Concluindo, o que nos une na Alma Gregária é a vibração com a sexualidade (o nascer e o viver), com a morte (o concluir e o morrer), com a violência e com a troca, especialmente quando compartilhamos assuntos cruciais ou quando existem graves injustiças. No aborto, por exemplo, são conjugadas forças da sexualidade e da morte. Na perspectiva da Alma Gregária, o aborto sempre é um assunto de peso que não pode ser tratado a partir da superficialidade ou da ideologia, já que mobiliza sentimentos e dinâmicas poderosos que devem ser integrados e reconciliados no interior das pessoas. Como em tudo mais, o assunto-chave consiste em poder dar um bom lugar à criança abortada, em olhar, chorar, reconhecer e respeitar seu próprio destino e suportar com profundidade a maneira exata de nossa participação nisso tudo.



**Uma terra para os vivos
e uma terra para os mortos**

Aprofundemo-nos um pouco mais no importante assunto da relação entre vivos e mortos. A primeira coisa que temos de reconhecer é que ambos se encontram em nossa Alma familiar e nas rugas de nosso tecido afetivo. Na densa rede de nosso coração estamos inevitavelmente em sintonia com todos: vivos e mortos. É uma bênção para a vida, e para a nossa vida, quando essa sintonia é caracterizada pelo bom amor, já que ele tem como consequência o fato de que constrói e serve a vida.

Quando estamos em sintonia com o bom amor para os mortos, a partir de suas imagens, recebemos luz, apoio, força e esperança para a nossa vida. Recebemos tal força principalmente daqueles mortos que podemos perceber em paz e conformidade com sua vida tal como ela foi, e com a morte, tal como foi. Dos que se desprenderam com carinho de si mesmos para viver alegres na eternidade. Então, os vivos têm a oportunidade de se despedir dessas pessoas com amor e gratidão

e lhes conservar um bom lugar no coração para sempre. A boa gestão das despedidas e as relações entre vivos e mortos, entre ancestrais e futuros, injetam clareza e confiança em nossa existência. Por isso, é crucial a familiaridade com a morte e a elaboração do luto com a consciência de que, nas inclemências dolorosas, podemos nos fazer mais fortes e humanos.

Thornton Wilder finaliza seu romance *A ponte de São Luís Rei* com uma frase dessas que ressoam: “Há uma terra dos vivos e uma terra dos mortos, e a ponte que as une é o amor, o único que sobrevive, o único que tem sentido.” O bom amor dos vivos aos mortos é reconhecido porque os primeiros permanecem a serviço da vida sentindo aqueles que já partiram como seu inquestionável e natural apoio.

O mito de Orfeu nos ensina outra lição sobre despedir e reter, acolher ou soltar as esperanças, em relação às pessoas queridas que perdemos. Na realidade, ensina que um luto não alcançado dificulta o desenvolvimento da vida futura. Orfeu é conhecido como um músico sublime. Foi dito que sua voz, unida ao som da lira, embelezava homens e deuses por igual, e a natureza inteira se comovia com seus acordes. Ursos e leões se aproximavam para lambe-los seus pés, os rios retrocediam e as rochas se animavam e corriam a seu encontro. Orfeu apaixonou-se pela doce Eurídice e a amou ternamente, mas sua felicidade lhe foi arrancada quando Eurídice foi mordida por uma cobra e morreu. Orfeu ficou desconsolado, incapaz de suportar tal perda, e não duvidou em descer à terra dos mortos para suplicar a Hades, deus do mundo dos mortos, que devolvesse sua querida companheira. Levado pelo barqueiro Caronte através do rio Estige, lá clamou com acentos tão sofridos e doces que o próprio Hades ficou comovido. Então chamou Eurídice, que se encontrava entre as sombras, recentemente chegada, e permitiu que partisse com Orfeu para a terra dos vivos. Mas exigiu que Orfeu cumprisse uma condição: não virar a cabeça para olhá-la até que saíssem do reino dos mortos e

se encontrassem diante do sol. O mito conta que Orfeu não foi capaz de resistir à tentação para se certificar de que efetivamente ela o seguia e se virou para olhá-la. Naquele momento ela se transforma mais uma vez em um espectro. Orfeu tenta abraçá-la, mas Eurídice se desvanece como uma sombra na neblina. Despedaçado, tenta convencer de novo Caronte, o barqueiro, a leva-lo outra vez à terra dos mortos, mas este se nega. Os olhos de Orfeu ficam inundados de lágrimas e ele se consome de dor por sete dias. Depois disso jamais conseguiu amar outra mulher e seguiu suspirando por Eurídice, até ser morto por um grupo de mulheres, as mênades, furiosas por ele as ter desprezado.

O que podemos aprender com essa história é que a fronteira de um luto é cruzada quando tomamos a decisão de regressar à vida e resistimos à tentação de nos virarmos para os mortos. Isto é, quando podemos nos desprender do perdido, mantendo-o como memória viva, como gratidão e alegria pelo que foi possível dar e receber, amar e ser amado. Quando desejamos que nossos mortos partam para o grande repouso. Desse modo, eles se sentem respeitados, sorriem e olham para os vivos com o desejo de que sejam felizes e avancem confiantes em sua vida. Orfeu sucumbiu à debilidade de seu coração, incapaz de liberar sua amada Eurídice e respeitar seu destino, não pôde reconstruir uma nova vida afetiva, sendo tragicamente castigado por ele.



A consciência coletiva na Alma Gregária

Quando nasce um novo ser, nasce seu campo de propriedade, com toda a sua história e com todas as suas consequências. Jamais nasce em branco. Nasce com muito passado, o de sua árvore familiar.

Lentamente sua consciência pessoal se entrelaça. Nela, é bom aquele que quer seguir pertencendo à sua família e mau aquele que a coloca em perigo. O novo ser ingressa nesse campo de regras e códigos familiares e sente isso claramente, mesmo quando são velados ou não são explicitamente formulados.

Em outro nível, também é afetado por uma consciência coletiva invisível e inconsciente, que o orienta e o recobre, sem chegar a percebê-lo com clareza. Nesse sentido, pode experimentar sensações ou sentimentos que correspondem a outras pessoas da família, inclusive as que não chegou a conhecer. Também pode assumir responsabilidades ou encargos que não lhe dizem respeito ou representar papéis ou posições fora de suas possibilidades de êxito

(como quando pretende a posição de pai dos pais, por exemplo, ou de cônjuge invisível de um deles, o que, mesmo que seja movido pelo amor, leva a doenças e infelicidade). Ou imita destinos de outras pessoas. Ou então compensa dívidas ou merece direitos no grande livro da contabilidade familiar. Por exemplo, alguns netos podem tentar recuperar culpas dos avós ou, ao contrário, abusar da renda de suas glórias. É como se a grande árvore familiar administrasse o bem e o mal, bênçãos e desgraças, confissões e desterros, como se fosse um ente comum.

Darei dois exemplos para tentar explicar melhor o tema da consciência coletiva.

Uma jovem mulher tem uma incrível e estável dor emocional relativa à sua relação de casal, uma dor inexplicável que a impede de confiar no companheiro, mesmo que compreenda que não há razões reais para isso. Parece algo fora de controle, como se viesse “Deus sabe de onde”. O trabalho da Constelação mostra que essa dor emocional pertence à avó materna, que em seu momento teve de reprimi-la para manter sua força orientada para a sobrevivência. Acontece que o avô morreu muito rápido, deixando a avó com cinco filhos pequenos. Podemos imaginar a dor que teve de conter. No trabalho, é crucial que a neta, em seu imaginário interior, devolva essa dor à sua avó (extraviada na consciência coletiva) e respeite o que ela teve de viver tal como foi. De todo jeito, a vida avançou e “tudo saiu bem em muitos sentidos”. Desse modo, a neta pôde ficar livre dessa ressonância, da experiência de ser possuída pelo sentimento doloroso, que não se ajusta em absoluto à sua realidade. A realidade da neta é muito diferente: não vive nenhum abandono por parte de seu cônjuge, nem nenhum risco de abandono, mas experimenta sentimentos, como se estivesse passando por isso. Quem os sofreu e não pôde integrá-los? A avó. E com ela tem de ficar. Assim atua essa consciência coletiva, cuidando para que nada fique excluído no sistema, de maneira tal que indivíduos posteriores possam se envolver inconscientemente em

assuntos dos anteriores por meio de seus próprios problemas.

Um homem também passa por uma consulta por conta das dificuldades com seu par, já que sente que não consegue se desprender da mãe e conceder o lugar crucial a uma mulher. Na Constelação é refletida a importância do primeiro marido da mãe, que morreu acidentalmente. Depois a mãe se casou novamente e teve filhos com o pai do consultante. Fica evidente que, de maneira inconsciente, a mãe estende para esse filho os sentimentos que experimentou com o primeiro marido, fazendo com que o filho se sinta muito especial para a mãe e estranho para o pai. Uma espécie de fio invisível une esse filho à mãe e ao primeiro marido dela, por meio da consciência coletiva. A solução consiste em se desprender dessa ligação e tomar o lugar de filho, ao lado de seu pai, reconhecendo sua grandeza e primazia.

Frequentemente, a consciência coletiva inconsciente compete com a consciência pessoal, de maneira que ambas podem chegar a se contrapor. Se a consciência pessoal tenta preservar nosso instinto de pertencer e seguir conectados, processando exclusões para algumas pessoas (às vezes inclusive o pai ou a mãe), com agilidade e sentimentos de justiça, a consciência coletiva, pelo contrário, não admite exclusões, já que cuida de tudo. Isto é, garante a integridade do grande organismo familiar e tenta preservá-lo íntegro, como um todo, impondo a ele certas leis ou regras cuja transgressão traz sofrimento às pessoas.



Leis da consciência coletiva

As principais leis da consciência coletiva são:

1. A consciência coletiva impõe o reconhecimento da ascendência e da descendência entre as pessoas em seu sistema familiar, que leva em consideração os direitos e hierarquias relacionados à antiguidade na ordem de aparecimento no cenário familiar. Um sistema familiar ganha paz e força quando cada membro reconhece, assume e ocupa com clareza o lugar que a ele corresponde: o de pai, o de filho, o de cônjuge etc., crescendo assim com firmeza.

A consciência individual compete com a coletiva quando um membro se complica, passando, por exemplo, por cima do pai ou da mãe, na intenção de cuidar deles, ou de levar suas cargas, problemas ou culpas, quando a consciência coletiva lhe destina um lugar subordinado aos pais, seguindo a regra da prioridade para os precedentes.

2. O imperativo de que nada (sentimentos, atitudes ou experiências) nem ninguém (de todos os que têm parte) se perde na Alma familiar. Isso significa que a consciência coletiva cuida para que ninguém possa ser excluído do grupo e para que nada, nenhum sentimento ou experiência importante, possa ser desterrado ou ignorado. Garante-se que tudo o que é tenha direito a ser, e todos

os que são e fazem parte encontrem acomodação e lugar no campo familiar.

Na consciência pessoal atua a lealdade ao grupo pelo processo de exclusão daqueles considerados “indignos ou maus”, mas a consciência coletiva impede a exclusão, já que é regida pelo instinto de cuidar da totalidade. A consequência mais imediata nos sistemas, como mostrado por Bert Hellinger, é que os excluídos são inconscientemente substituídos por outras pessoas, de modo que indivíduos posteriores os representam, frequentemente sentindo atração por seu destino. Encontram-se dinâmicas nas quais um irmão, com total inconsciência, representa, por exemplo, outro irmão que faleceu sem que o luto fosse conseguido em família. Inclusive às vezes recebe o nome do irmão morto, o que nega sua identidade singular. De maneira metafórica, poderíamos dizer que qualquer excluído bate à porta do coletivo reclamando sua propriedade, de modo que membros que nada têm a ver diretamente ou que não chegaram a conhecê-los os representam.

Na consciência coletiva, sopra um amor primário que não quer perder membro algum. Nesse sentido, impõe o amor e a inclusão. Quando todos fazem parte e todos ficam em seu lugar, o sistema floresce.

3. A consciência coletiva é regida por uma espécie de justiça punitiva no balanço entre dar e receber, direitos e obrigações, tanto entre as pessoas dentro de um grupo como na troca de um grupo com outros distintos. Todo grupo familiar, e em geral qualquer agrupamento humano, se encontra submerso em poderosas correntes impulsionadas pelo sentido da justiça e o reconhecimento equilibrado de direitos e obrigações.

Por exemplo, se alguém em um sistema toma mais do que corresponde à sua contribuição e méritos, ou privilégios à custa dos demais, em seguida ele mesmo ou outros posteriores podem querer redimi-lo ocultamente com danos, doenças ou fracassos. Ou, às vezes, aqueles que pegaram menos do que lhes correspondia acreditam-se no direito de se sentir melhores que os demais por sua aparente generosidade, ou talvez se vinguem deles com sua arrogância e os fazendo se sentir em dívida constante. Enfim, vemos que o sentido de justiça e o cuidado do equilíbrio na troca são cruciais para o desenvolvimento e a sobrevivência dos sistemas. Na perspectiva do tempo, a contabilidade geral entre as pessoas do sistema e a contabilidade geral com os outros sistemas tende a zerar e a fielmente equilibrar a balança.

Se a consciência individual permite roubar, matar e saquear outros grupos rivais – como podemos ver em guerras, conflitos e confrontos, por

exemplo –, e permite de maneira justa, inocente e apaixonada em direção ao próprio grupo, em outro nível, a consciência coletiva, e a pressão de um movimento por uma justiça redistributiva entre grupos, buscará o equilíbrio zero mediante suas próprias tragédias e perdas. Ou, ao contrário, pretender-se-á vingança pelos danos sofridos. Por isso, alguns povos passam alternadamente de perseguidores a perseguidos, ou algumas famílias que se enriqueceram à custa do tormento de outras pessoas sofrem perdas acidentais de pessoas ou bens mais adiante. Ganâncias sentidas como injustas porque ocasionaram danos aos demais toleram talvez perdas inevitáveis, mesmo que afetem mais adiante indivíduos que pessoalmente não participaram disso.

As ordens do amor na Alma Gregária



Em nossa Alma Gregária de pertencimento os vínculos contam. Já vimos que, ocasionalmente, ela pode vincular a violência. No entanto, em geral, nessa trama de ressonâncias e conexões prima o amor: entre pais e filhos, entre cônjuges e na maioria dos laços sanguíneos.

A presença do amor nem sempre assegura o bem-estar e o crescimento. Em muitas famílias pergunta-se por que, apesar do grande amor, algumas pessoas têm graves conflitos ou desenvolvem condutas destrutivas ou produzem violentas separações. A resposta é que o amor não é tudo – é necessário algo além do bom amor, cujo sinal distintivo é o que promove a felicidade e encaminha as pessoas para a vida. É preciso amar bem, não apenas amar muito. O mau amor, ainda sendo amor, é cego e passional, quando consciente, e se distingue porque evolui para a tragédia e se contrapõe à vida, principalmente porque em seu pano de fundo não consegue consentir a realidade tal como é ou as pessoas tais como são, com o destino que lhes pertence, e ao se opor à vida ocorre o sofrimento.

Bert Hellinger, que estudou em profundidade a Alma familiar, fala das “ordens do amor”. Trata-se de um conjunto de leis que podem ser reconhecidas, trabalhadas e respeitadas para que o amor seja conquistado e resulte em

felicidade e em crescimento em nossas relações. Como ele mesmo explica, a ordem é o leite ou a vasilha e o amor é a água; ou seja, a água precisa do leite ou da vasilha para não se perder ou derramar sem direção. Amor sem ordem é mau amor, e é notado em suas consequências: não provê felicidade. Amor em sintonia com a ordem é bom amor é notado em suas consequências: provê felicidade

As principais ordens, chamadas ordens do amor, são essenciais para que o amor, que quase sempre está presente entre pessoas que se sentem ligadas, se torne bem-estar e crescimento. São muito simples e, como veremos, guardam estreita sintonia com as leis que atuam na consciência do coletivo, tal como explicado anteriormente. São:

Ordem nº 1: Assumir e interiorizar a prioridade dos antepassados, que impediria que os posteriores penetrassem seus assuntos.

Essa ordem estabelece hierarquias em razão da antiguidade. Essa prioridade dos anteriores é reconhecida quando a energia das pessoas já não é até eles orientada, isto é, até o passado e os assuntos do passado, mas está disponível para o presente e é orientada até as realizações no futuro. A prioridade dos antepassados significa que deixamos para trás os assuntos pendentes e nos recusamos a assumir seus encargos, culpas, talentos e dores, seus assuntos inacabados, sofrimentos e traições, realizações e frustrações, penas ou raivas. Permitimos que os que estão ou estiveram antes fiquem encarregados dos assuntos que lhes concernem, dos que são responsáveis e participantes de seu destino e de sua trajetória de vida, mantendo desse modo sua plena dignidade.

Isso supõe alinhar-se com o rio da vida, que flui de trás para a frente e de cima para baixo. Na prática significa que o filho olha sua própria vida e seu próprio futuro e deixa para trás tanto os dons como as dificuldades que correspondem a seus pais e antepassados, sem se apropriar de nada, sem carregar nada, tomando o que vem tal como é e como foi, e honrando isso por meio de uma vida com sentido que aponta para a felicidade. Assim também renuncia a um tipo de amor que se sacrifica pelos que querem, pensando que os ajuda, quando na realidade inibe sua dignidade e, conseqüentemente, a própria. Por exemplo: um filho ajuda quando quer adoecer no lugar de sua mãe ou morrer quando percebe que esta já não deseja viver, ou segui-la na desgraça ou na morte com a intenção, legítima, mas inútil, de apaziguar a solidão e o frio de seu coração? Por acaso servem as tentativas desesperadas do filho de intervir nos conflitos de casal de seus pais?

Ordem nº 2: Igual direito à pertinência de tudo e de todos que fazem parte da rede de vínculos.

Tendo também, sem exceção, no coração pessoal e do grupo os que cometeram atos contra os códigos estabelecidos ou foram além deles, ou se são considerados maus. Para a Grande Alma, todos são iguais e igualmente dignos. Além disso, na consciência coletiva atua uma instância que impede que, no fundo, nada nem ninguém possa ser excluído da consideração afetiva sem consequências. Por isso, é comum que as exclusões sejam inconscientemente penalizadas por meio das repetições do excluído ou da representação posterior por outras pessoas do destino dos excluídos anteriores, com o que, na verdade, se quebra a regra de não se intrometer nos assuntos dos antepassados.

Ordem nº 3: Atenção e cuidado do equilíbrio na troca, nas relações humanas, entre o dar e o receber.

Entre pais e filhos dá-se uma troca desigual (os filhos tomam o presente de sua vida e normalmente muito mais, isto é, cuidados e atenções que mantêm e fazem crescer sua vida). Os pais o dão porque está em suas mãos a possibilidade e a vontade de fazê-lo, de modo que todos fiquem sintonizados com o fluxo do rio da vida, que avança de trás para a frente e de cima para baixo. Os filhos, como já disse, podem compensar aquilo que receberam por meio de seus próprios filhos ou de uma vida boa. E também, certamente, fazendo algo bom por seus pais, especialmente quando estes são idosos e precisam de cuidados.

Nas relações entre adultos, por exemplo, em um casal, é muito importante o cuidado de uma troca que tenda a se igualar, já que o equilíbrio entre o dar e o receber preserva a igualdade de dignidade entre os que trocam. Quando, em uma relação entre adultos, um se comporta como grande e o outro como pequeno ou filho, atenta-se contra a igualdade que fundamenta as relações e são plantadas as sementes dos jogos psicológicos, rancores, ressentimentos, culpas, os doloridos garganteios e as vinganças.

Ordem nº 4: Cada um tem o lugar que merece.

Na realidade, essa ordem é uma derivação da primeira. Parece simples e até óbvio, mas nem sempre é assim. Quando é cumprida e cada um assume claramente o lugar que o contexto lhes designa, as relações são mostradas com clareza, nutrição e gratidão. Por exemplo, o filho que é filho e não pretende tomar o lugar do pai de seus pais, ou de cônjuge invisível ou de amigo ou confidente de algum deles; ou os pais que mantêm sua grandeza diante dos

filhos sem pretender obter deles o que corresponde a seus próprios pais, ou ao casal.

Isso é aplicável também a outros âmbitos além do familiar. Por exemplo, no contexto educativo, o ideal é que o professor assuma o lugar de quem ensina sem pretender dar lições de paternidade e que os pais respeitem e valorizem os professores, que ajudam as crianças no processo de abrir asas no mundo do conhecimento e da vida. Imaginemos que o governo que regula a educação o faça com respeito aos pais, aos alunos, aos professores e aos votantes que o elegeram. Enfim, cada um em seu lugar e na função que o contexto lhe destina. A característica dos indivíduos que claramente reconhecem seu lugar é que se respeitam e sentem respeito espontâneo pelos demais. Sabem se guardar para não abranger o que não lhes corresponde, mas abarcam sem duvidar aquilo que lhes corresponde.

O amor requer, portanto, um canal para se orientar, para caminhar na direção do prazer e do respeito interpessoal. No sentido que estamos formulando, seguindo Hellinger, a ordem precede o amor e quando é respeitado e reconhecido, ele resplandece.



Da Alma Gregária à Grande Alma

Em nossa Alma Gregária de pertencimento os vínculos contam. Já vimos que, ocasionalmente, ela pode vincular a violência. No entanto, em geral, nessa trama de ressonâncias e conexões prima o amor: entre pais e filhos, entre cônjuges e na maioria dos laços sanguíneos.

A presença do amor nem sempre assegura o bem-estar e o crescimento. Em muitas famílias pergunta-se por que, apesar do grande amor, algumas pessoas têm graves conflitos ou desenvolvem condutas destrutivas ou produzem violentas separações. A resposta é que o amor não é tudo – é necessário algo além do bom amor, cujo sinal distintivo é o que promove a felicidade e encaminha as pessoas para a vida. É preciso amar bem, não apenas amar muito. O mau amor, ainda sendo amor, é cego e passional, quando consciente, e se distingue porque evolui para a tragédia e se contrapõe à vida, principalmente porque em seu pano de fundo não consegue consentir a realidade tal como é ou as pessoas tais como são, com o destino que lhes pertence, e ao se opor à vida ocorre o sofrimento.

Bert Hellinger, que estudou em profundidade a Alma familiar, fala das “ordens do amor”. Trata-se de um conjunto de leis que podem ser reconhecidas, trabalhadas e respeitadas para que o amor seja conquistado e resulte em

felicidade e em crescimento em nossas relações. Como ele mesmo explica, a ordem é o leite ou a vasilha e o amor é a água; ou seja, a água precisa do leite ou da vasilha para não se perder ou derramar sem direção. Amor sem ordem é mau amor, e é notado em suas consequências: não provê felicidade. Amor em sintonia com a ordem é bom amor é notado em suas consequências: provê felicidade

As principais ordens, chamadas ordens do amor, são essenciais para que o amor, que quase sempre está presente entre pessoas que se sentem ligadas, se torne bem-estar e crescimento. São muito simples e, como veremos, guardam estreita sintonia com as leis que atuam na consciência do coletivo, tal como explicado anteriormente. São:

Ordem nº 1: Assumir e interiorizar a prioridade dos antepassados, que impediria que os posteriores penetrassem seus assuntos.

Essa ordem estabelece hierarquias em razão da antiguidade. Essa prioridade dos anteriores é reconhecida quando a energia das pessoas já não é até eles orientada, isto é, até o passado e os assuntos do passado, mas está disponível para o presente e é orientada até as realizações no futuro. A prioridade dos antepassados significa que deixamos para trás os assuntos pendentes e nos recusamos a assumir seus encargos, culpas, talentos e dores, seus assuntos inacabados, sofrimentos e traições, realizações e frustrações, penas ou raivas. Permitimos que os que estão ou estiveram antes fiquem encarregados dos assuntos que lhes concernem, dos que são responsáveis e participantes de seu destino e de sua trajetória de vida, mantendo desse modo sua plena dignidade.

Isso supõe alinhar-se com o rio da vida, que flui de trás para a frente e de cima para baixo. Na prática significa que o filho olha sua própria vida e seu próprio futuro e deixa para trás tanto os dons como as dificuldades que correspondem a seus pais e antepassados, sem se apropriar de nada, sem carregar nada, tomando o que vem tal como é e como foi, e honrando isso por meio de uma vida com sentido que aponta para a felicidade. Assim também renuncia a um tipo de amor que se sacrifica pelos que querem, pensando que os ajuda, quando na realidade inibe sua dignidade e, conseqüentemente, a própria. Por exemplo: um filho ajuda quando quer adoecer no lugar de sua mãe ou morrer quando percebe que esta já não deseja viver, ou segui-la na desgraça ou na morte com a intenção, legítima, mas inútil, de apaziguar a solidão e o frio de seu coração? Por acaso servem as tentativas desesperadas do filho de intervir nos conflitos de casal de seus pais?

Ordem nº 2: Igual direito à pertinência de tudo e de todos que fazem parte da rede de vínculos.

Tendo também, sem exceção, no coração pessoal e do grupo os que cometeram atos contra os códigos estabelecidos ou foram além deles, ou se são considerados maus. Para a Grande Alma, todos são iguais e igualmente dignos. Além disso, na consciência coletiva atua uma instância que impede que, no fundo, nada nem ninguém possa ser excluído da consideração afetiva sem consequências. Por isso, é comum que as exclusões sejam inconscientemente penalizadas por meio das repetições do excluído ou da representação posterior por outras pessoas do destino dos excluídos anteriores, com o que, na verdade, se quebra a regra de não se intrometer nos assuntos dos antepassados.

Ordem nº 3: Atenção e cuidado do equilíbrio na troca, nas relações humanas, entre o dar e o receber.

Entre pais e filhos dá-se uma troca desigual (os filhos tomam o presente de sua vida e normalmente muito mais, isto é, cuidados e atenções que mantêm e fazem crescer sua vida). Os pais o dão porque está em suas mãos a possibilidade e a vontade de fazê-lo, de modo que todos fiquem sintonizados com o fluxo do rio da vida, que avança de trás para a frente e de cima para baixo. Os filhos, como já disse, podem compensar aquilo que receberam por meio de seus próprios filhos ou de uma vida boa. E também, certamente, fazendo algo bom por seus pais, especialmente quando estes são idosos e precisam de cuidados.

Nas relações entre adultos, por exemplo, em um casal, é muito importante o cuidado de uma troca que tenda a se igualar, já que o equilíbrio entre o dar e o receber preserva a igualdade de dignidade entre os que trocam. Quando, em uma relação entre adultos, um se comporta como grande e o outro como pequeno ou filho, atenta-se contra a igualdade que fundamenta as relações e são plantadas as sementes dos jogos psicológicos, rancores, ressentimentos, culpas, os doloridos garganteios e as vinganças.

Ordem nº 4: Cada um tem o lugar que merece.

Na realidade, essa ordem é uma derivação da primeira. Parece simples e até óbvio, mas nem sempre é assim. Quando é cumprida e cada um assume claramente o lugar que o contexto lhes designa, as relações são mostradas com clareza, nutrição e gratidão. Por exemplo, o filho que é filho e não pretende tomar o lugar do pai de seus pais, ou de cônjuge invisível ou de amigo ou confidente de algum deles; ou os pais que mantêm sua grandeza diante dos

filhos sem pretender obter deles o que corresponde a seus próprios pais, ou ao casal.

Isso é aplicável também a outros âmbitos além do familiar. Por exemplo, no contexto educativo, o ideal é que o professor assuma o lugar de quem ensina sem pretender dar lições de paternidade e que os pais respeitem e valorizem os professores, que ajudam as crianças no processo de abrir asas no mundo do conhecimento e da vida. Imaginemos que o governo que regula a educação o faça com respeito aos pais, aos alunos, aos professores e aos votantes que o elegeram. Enfim, cada um em seu lugar e na função que o contexto lhe destina. A característica dos indivíduos que claramente reconhecem seu lugar é que se respeitam e sentem respeito espontâneo pelos demais. Sabem se guardar para não abranger o que não lhes corresponde, mas abarcam sem duvidar aquilo que lhes corresponde.

O amor requer, portanto, um canal para se orientar, para caminhar na direção do prazer e do respeito interpessoal. No sentido que estamos formulando, seguindo Hellinger, a ordem precede o amor e quando é respeitado e reconhecido, ele resplandece.

Da Alma Gregária à Grande Alma

Sem dúvida, uma doce melodia de bem-estar soa em nosso interior quando conseguimos avançar nas ordens do amor em nossa Alma Gregária. Como vimos, isso partilha o respeito a nossos superiores e sua posição, e estabelece relações de equilíbrio com nossos iguais. Partilha também a noção de que todas as pessoas de nosso universo afetivo e existencial possuem um bom lugar em nosso coração. Quando tudo e todos estão em seu lugar e tudo e todos estão bem experimentamos certo tipo de paz e felicidade.

No fundo, todos desejamos coisas similares: bons amigos, relações satisfatórias, paz com os pais, sorte e crescimento em nossos relacionamentos, carinho com os filhos, alegria com nossas tarefas etc. E, para avançar nessa direção, expandimos nosso conhecimento das leis que governam as relações e tentamos conduzir nossa vida e nossos vínculos com acerto e bom critério.

Portanto, poderíamos dizer que conquistamos algo essencial quando nossa vida se enche com o que desejamos e nossa rede de relações está completa e é doce. No entanto, isso nem sempre acontece, e essa felicidade

continua sendo pequena e muito dependente do fato de que as coisas se encaixem em nossos desejos pessoais.

Por isso, em outro nível, podemos experimentar a outra felicidade em um sentido amplo e não tão dependente, uma felicidade que tem a ver com uma atitude que podemos desenvolver mais do que com os feitos em si próprios. Tratar-se-ia de apreciar o que há independentemente de que se encaixe ou não no que desejamos. Confúcio o resumiu assim: “Só pode ser sempre feliz aquele que sabe ser feliz com tudo.”

Trata-se de uma atitude *indiferente*, mas não no sentido que costumamos dar à palavra, mas no sentido de não ser ofuscado pelas diferenças. Uma indiferença preocupada e compassiva, o repouso em um centro vazio, em vez da infinita paz interior. É um caminho espiritual. Para acessá-lo, para acessar a grande felicidade, devemos mudar o foco da Alma Gregária, lugar das escolhas, para a Grande Alma, lugar dos elogios.

Mesmo que não seja obrigatório, trata-se de uma experiência comum que a janela da Grande Alma se abra junto quando somos submetidos na Alma Gregária a graves sofrimentos (crises afetivas, turbulências profissionais, perdas etc.). Então, é mais provável que nos alcance alguma compreensão espiritual. Quando tudo parece desmoronar, paradoxalmente, nos colocamos mais próximos de encontrar o essencial, e compreendemos que o que nos apoia e nos faz felizes é encontrado em parte em nossa Alma Gregária, mas principalmente fora dela, no agradável aroma da Grande Alma, na qual podemos apreciá-lo sem distinção, sem diferenciação entre o bem e o mal. Por um lado, é muito importante para todos ordenar a vida e os afetos, mas, por outro, é ainda mais determinante consentir a compreensão da Grande Alma; intuir o ser despido, além das formas que toma, sejam alegres ou sem graça; sentir que somos vividos pelo viver, reconhecer o divino, que não necessariamente é o religioso.

Um desenvolvimento especial se dá em muitas pessoas quando levam as inspirações e o aroma da Grande Alma à Alma Gregária e a encham com sua sabedoria. Isso acontece quando aprendemos o necessário:

. Não confiar tanto na veracidade do que consideramos bom ou mau, duvidar, inclusive, da existência real do bom e do mau. E olhar todo o existente em sua própria natureza, com independência daquilo que lhe atribuímos com nossas imagens interiores. O Ser reflete como essencialmente bom tudo que manifesta.

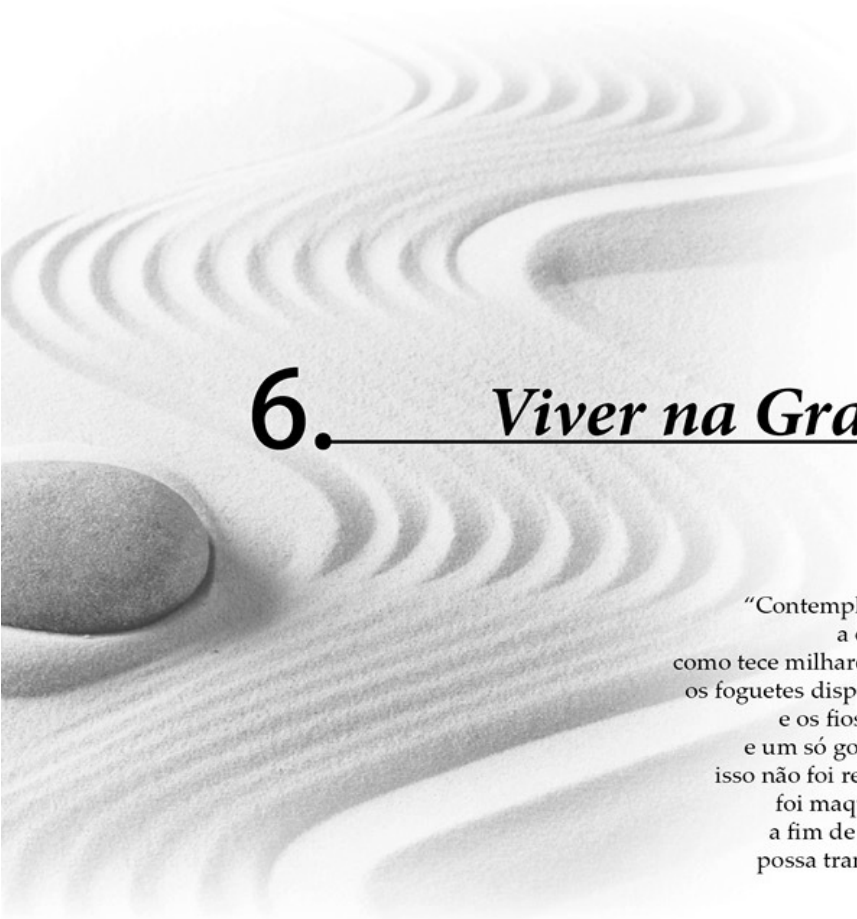
. Honrar e assentir a realidade tal como se manifesta, sem deixar, por isso, de sugerir que se desenvolva na direção do que desejamos e necessitamos, sempre que seja legítimo e possível. E, quando não seja, encontrar a força nas adversidades, que frequentemente servem a desenvolvimentos maiores.

. Integrar tudo o que somos, inclusive aquilo que nos parece temível, pois não há desperdício na natureza. O que de nós mesmos nos parece descartável esconde com frequência grande potencialidade.

. Reconhecer a dignidade de todas as pessoas e preservá-la, viver em vez de julgar. Amando também aos que parecem maus ou inimigos, ou diferentes, renunciando ao conceito de maior e pior referido aos seres humanos, pois não existe um ser humano melhor que outro nem uma vida melhor que outra.

Na Grande Alma amamos todas as pessoas que são. Sem exceção.

Na Grande Alma, não se trata de amor passional ou pessoal. O espírito simplesmente sopra.



6. Viver na Grande Alma

“Contemplai, pois, com humilde olhar
a obra-prima da eterna tecelã:
como tece milhares de fios de uma única vez,
os foguetes disparam de um lado e de outro
e os fios continuam se encontrando
e um só golpe sela milhares de uniões;
isso não foi reunido por ela mendigando,
foi maquinando desde a eternidade
a fim de que o eterno grande mestre
possa tranquilamente urdir a trama.”
Goethe

“Que hoje haja paz dentro de ti, que possas confiar em teu mais alto
poder, pois estás exatamente onde deves estar.
Que não esqueças as infinitas possibilidades que nascem da fé.
Que possas usar os presentes que tens recebido e transmitir o amor
que a ti tem sido dado.
Que possas sentir-se satisfeito sabendo que és uma criança de Deus.
Permite que sua presença se estabeleça em teus ossos e dá à tua
alma a liberdade para cantar, dançar e aquecer-se no sol, que está ali
para todos e para cada um de nós.”
Santa Teresa de Jesus



Como conquistar uma vida plena

Como vimos ao longo do livro, que agora se aproxima do final, a plenitude de toda vida se realiza mantendo a sintonia com a Grande Alma, e para conquistá-la devemos aceitar o que é, nos aceitarmos como somos e aceitar a todos os que são. O que, obviamente, não é fácil. Por isso, na Grande Alma vivem os valentes. Os que encaram os acontecimentos do viver com o coração aberto e audaz, porém humilde e benévolo. Os que podem se render à realidade tal como se manifesta e conseguem enxergá-la com amor. Os que se alinham aos processos vitais que vão mudando ao longo da existência. Os que transbordam força e honestidade ao serem visitados pelas inclemências do humano.

Vive na Grande Alma quem cavalga o caminho da vida como um cavaleiro comprometido e desperto que toma com determinação as rédeas de seu destino, marcando com direção clara aquilo que melhor está em sintonia com seu espírito pessoal e sua missão, com seu legado de talentos e dificuldades, com seus valores e preferências. Ao mesmo tempo, se submete à vontade do imprevisível que a vida traça, pois a vida cria formas caprichosas, traça destinos, acasos e sincronias sem consulta. Dá início a caminhos ou os encerra sem pedir opinião.

Da mesma forma, exilam-se da Grande Alma os que desprezam a realidade, empregando sua energia em brigar e discutir os fatos, o que já se foi. São os que apostam na luta em vez de apostar na força natural. Quando se trata desse tipo de luta, sempre tratamos de afirmar o eu, a pequena identidade individual, esse alguém com quem nos identificamos. Dessa maneira, resistimos e tomamos posição para nos defender na vida, edificando certa grandeza pessoal. Somos sustentados na debilidade e na desconfiança e, para compensar, nos empenhamos em nossa suposta grandeza ou nos envaidecemos. A luta serve à nossa falsa personalidade, ao que chamamos de *ego*. A força, de modo diferente, se desenvolve com a concordância, digestão e integração com as coisas tal como são. A força se alinha ao fluxo do viver, rende-se à vontade da vida. A luta é estratégica e se nutre do medo e do tempo pensado como algo linear. A força se assenta no agora, é confiante e olha o horizonte com transparência, entrega e esperança.

Swami Prajnanpad, um iluminado sábio hindu, definia as tarefas essenciais da vida de maneira tão simples, fácil e categórica que quase custa perceber sua profundidade e nítida verdade: fazer o que temos de fazer, dar o que temos para dar e receber o que nos toca receber. Simplesmente isso.

Fazendo isso, é fácil acertar o tiro. Curiosamente, “pecar” é um termo advindo da balística, particularmente da arte do tiro com arco. Significa errar o tiro, não acertar no branco, desviar do centro do alvo. Seria como falhar em nossa trajetória existencial, desviar do que nos concerne no essencial, não ouvir as mensagens do espírito em nosso fazer, nosso dar e nosso receber.

Nesse sentido, o pecado seria o erro-extravio do projeto divino de cada um, o deter-se em assuntos não essenciais, periféricos ao que realmente conta. Tomando as tarefas essenciais da vida, pode-se dizer que há três pecados ou erros possíveis que devemos evitar para conquistar uma vida plena:

. O primeiro consiste em não dar o que temos, cedendo ao demônio da covardia que nos inibe e reduz na hora de enfrentar o mundo e nos arriscarmos nele.

. O segundo é dar o que não temos, cedendo, nesse caso, ao demônio do artifício e da falsidade, que nos faz crer que mediante disfarces escolhidos de maneira adequada será melhor.

. E o terceiro consiste em não distinguir bem entre o que temos e o que não temos, nos tornando cúmplices do demônio da preguiça da consciência, que nos faz ignorantes de nós mesmos, estranhos em nossa pele, que nos afasta

de nossas profundezas e motivações. Desse modo, nos tornamos preguiçosos na hora de ouvir nossa verdade interior e distinguir nossa natureza e predisposição, nossas possibilidades e limites.

Tomemos o primeiro. Podemos extraviar o tiro de nossa vida não dando o que temos, ou seja, evitando enfrentar nossas possibilidades e talentos genuínos, inibindo-nos na hora de jogar e aceitar nossos compromissos com a vida. O medo então se posiciona como inimigo, mas também temos aliados. Por um lado, o valor, a confiança e a força de arriscar o que a vida nos dá, a ponto de experimentarmos isso quase como obrigação, com todas as consequências possíveis. Por outro lado, a humildade de nos render a nosso destino e ao que a vida nos demanda, de servir a vida em seus próprios propósitos, que às vezes não se encaixam com os nossos; aí, uma voz ineludível nos diz de diversos modos: “dê”, “faça”, “tome”.

Picasso teria a possibilidade de se desenvolver em outra direção que não a de pintor? Poderia Mozart impedir que a música brotasse através dele? É óbvio que Picasso, Mozart e muitos outros tiveram dons especiais, diante dos quais não há escapatória: devem ser cumpridos, expressados, modelados, fornecidos, porque referem-se à vida a que pertencem. Mostram-se como imperativos de ação. De certo modo não lhes pertencem pessoalmente. De fato, nada nos pertence como seres privados. Mozart criava sua música ou o mistério criador usava Mozart para embelezar a vida?

Nossa situação não é diferente da de Picasso ou Mozart. Todos recebemos nossos dons, presentes e bênçãos, embora muitas vezes venham embrulhados de maneira tão difícil ou labiríntica que reconhecê-los nos exige paciência e trabalho interior. Ainda não conheci ninguém que não seja fruto ou que, ao menos, não carregue sementes que florescerão. Vislumbrei frutos em todas as pessoas que conheci, como potencialidades que podem se cristalizar no momento adequado. Comove ver o horticultor em comunhão com suas verduras, o marceneiro absorto em seu móvel, a mãe amamentando a filha, o palhaço vibrar com o absurdo humor adormecido do público. Cada um com seu cargo e função. Os arquitetos, os mestres de obra, os pedreiros, os cozinheiros, os faxineiros e a família de todos eles, esposas e maridos, pais e filhos, amigos, todos são imprescindíveis para iluminar uma rara e perdurável catedral. Por acaso tem importância o papel que desenvolvemos comparado ao fato de julgá-lo com dignidade? Há prazer maior do que dar o que temos, seja o que for, e fazê-lo com determinação, cuidado e excelência? O que vem do coração se reconhece por sua benevolência e é impossível que erre o tiro, que não acerte

no centro do alvo, que não se torne uma oferenda de flores.

Sofremos o segundo extravio ou *pecado* quando tratamos de dar o que não temos. Então caímos nas mãos de outro grande inimigo que é, a saber, a vaidade. Tornamo-nos pretensiosos e queremos representar um papel ideal, ser distintos do que somos, nos vestimos com trajes camuflados inclusive para enganar a nós mesmos. Governa-nos a impostura. Como disse o poeta: “Eu que me esforcei e me desvelo para parecer que tenho de poeta a graça que não quis me dar o céu”, em alusão ao desespero de não possuir os talentos que ansiamos e valorizamos. Quando mentimos a nós mesmos, o tormento é inevitável, porque não nos sustenta nossa verdade interior, e cedo ou tarde regressamos a ela com dor. Toda traição que cometemos contra nós mesmos tem seu preço. Em nosso mundo, tão uniforme e ultracomunicado, os valores exteriores chegam a ser tão influentes que nos custa encontrar nossa singularidade profunda e respeitá-la. Tornamo-nos mais e mais adaptados, e supostamente adequados, ao mesmo tempo que nossa vitalidade se esvai. Não há outro antídoto para esse mal senão o de buscar a própria verdade, suportá-la, e pouco a pouco desejá-la, construindo nela nossa vida. Sustentarmo-nos em nossa própria verdade, seja o que for, nos faz livres.

O terceiro *pecado* vem pelo mal da ignorância e da preguiça de escutar e compreender nossa verdade profunda. Quando em *Cartas a um jovem poeta*, este escreve a Rilke pedindo-lhe que opinasse sobre se é um verdadeiro poeta ou não, se seus versos são bons ou não, a resposta de Rilke é a de um mestre inspirado: “Ninguém pode aconselhar-te nem ajudar-te, ninguém. Só existe um meio. Entra em si mesmo. Averigue o fundamento do que chama escrever, comprove se está enraizado no mais profundo de seu coração; confesse a si mesmo se morreria irremissivelmente caso lhe impedissem de escrever. Sobretudo, pergunte-se na hora mais silenciosa da noite: devo escrever?” Não há mais bela indicação do que a de deter-se diante de si para escutar os sussurros do coração nas horas mais calmas da noite. Se a ignorância e a inconsciência são o inimigo, o que ajuda aqui é a disposição decidida a escutar e respeitar a si mesmo. O que serve é nos comprometermos em ser testemunhas de nossa experiência, a tomar consciência das sutilezas de nossas vivências. Estarmos decididos a saber.

Esses três *pecados* se assemelham ao que na tradição budista se denomina os três venenos, raiz e causa de uma vida infeliz (embora na tradição Mahayana se fale em cinco):

. O desprezo que vem do medo da vida, dos demais ou, no essencial, de

nós mesmos, e nos leva a dizer não à realidade, nos faz fóbicos. Então não damos o que temos. É superado com abertura e valor.

. O apego que vem da pretensão de que as coisas têm de ser de certa maneira e não como são, da ideia de que o bom está em alguma parte em vez de estar em todas as partes, inclusive em nós mesmos. Então tratamos de dar o que não temos. Supera-se com o acesso a uma verdade e transparência maior, com fé em que tudo tem seu bem.

. E a ignorância, que nos faz adaptados e resignados em vez de intrépidos e buscadores do conhecimento que ilumina a verdade do que nos move, nos orienta e nos desenvolve.

Igualmente, essa forma de pensar os três erros guarda também consonância com o triângulo central do eneagrama (eneatipos 6, 3 e 9), um modelo de sabedoria desenvolvido por Claudio Naranjo que traça as linhas mestras das paixões e das virtudes humanas.

Dar o que temos que dar, não dar aquilo que não nos corresponde e reconhecer a diferença entre ambos. Eis a simplicidade de uma vida potencialmente realizada.

**A vida como ascensão:
a busca da autorrealização**

Como aponta o tópico “Chegar a ser ninguém”, de certo modo a primeira metade da vida se parece com o processo de alcançar o topo de uma montanha. Primeira infância, infância, puberdade, adolescência, ingresso na vida adulta, maturidade. Crescemos ao tempo em que nos despedimos do velho. Cada novo passo é, por sua vez, um adeus à pegada do anterior. Abandonamos a flutuação no ventre materno e a conjunção física com a mãe para avançar, com o nascimento, em direção à proeza de uma vida própria. Deixamos a doce infância para ingressar nas turbulências hormonais da adolescência e aprender a controlá-las, se é possível, sem grandes transtornos emocionais. Sem dúvida, não deixamos marcas no que ficou para trás. Melhor é fixá-las em um horizonte futuro, no qual desenhamos pessoas nas quais desejaríamos nos converter. Para aí se dirige nossa energia.

Com vaivéns, clareza, incertezas, acertos e erros, orientamo-nos

em direção a nossas conquistas. Buscamos tomar posição, florescer, cristalizar, hastear nossa bandeira e injetar nossos genes na torrente da vida. Move-nos nossa criatividade, nossa contribuição singular e as ideias nas quais cremos e as quais defendemos. Na verdade, nem a escolhemos. Nossa biologia simplesmente nos empurra como um membro a mais da espécie. Somos humanos. Para ascender, tratamos de alcançar realizações no trabalho, na família, nas ideias, nas coisas. Fecundando a trama da vida, tratamos de nos sentir criadores e em crescimento.

Impulsionados pela força do expansivo, nos esforçamos, lutamos, investimos, exploramos e objetivamos conquistas. Traçamos um caminho pessoal, um rastro divino próprio, de acordo com as pegadas de todos os nossos passos. E como tantos que, anteriormente, tiveram seu momento, também nos chega o dia do grande instante de cravar no cume a bandeira com nosso nome, nossa linhagem de amor e nosso cordão de realizações. Na meia-idade da vida talvez estejamos no topo da montanha, satisfeitos com as conquistas ou frustrados porque elas não estão de acordo com nossos sonhos, em uma montanha mais alta ou em outra menor. Na verdade, a magnitude e a dificuldade da montanha não importam em absoluto, exceto para o eu imerso em suas dúvidas, preocupações ou anseios que vêm do autovalor. Não importa o parâmetro da altitude nem qualquer outro, porque na perspectiva da eternidade talvez não haja montanhas altas e baixas, talvez não se concebam assuntos como sucesso ou fracasso. Talvez se trate apenas de puros movimentos do viver, fruto de um feitor impessoal.

No entanto, a beleza, a majestade, a altitude, o prestígio e a localização geográfica da montanha, como metáfora de uma vida, assim como a qualidade, o esforço, os custos e sacrifícios da ascensão, têm importância para nossa identidade pessoal. Quando aquele que se esforçou senta-se no cume, pode sentir a tentação de gritar energicamente aos quatro ventos: “Euuuu... estou aqui”, “euuuu...

existo”, “euuu... consegui”. Para alguns é o momento da grande afirmação pessoal. Para os que se consideram pessoas de sucesso é o grande desfrute das realizações e reconhecimento da conquista do mundo. Para os que se identificaram com um eu sofredor ou frustrado é o grande momento de alcançar suas queixas e angústias. Para muitos é o zênite do eu, da identidade pessoal: com sorte tudo vai bem, ou bastante bem, em relação ao plano estabelecido, fosse o que fosse. Aparentemente temos conseguido algo substancial. Alguns gozam da felicidade do ter, sentem que tudo está em seu lugar pelo menos agora, e esperam que isso dure. Para outros, o coro de seus lamentos já não admite mais vozes, e confirmam sua hipótese de sofredores, sendo esse seu pequeno prazer.

Não têm nem o que dizer, que “o processo de ascensão à montanha até a meia fase da vida” não é mais do que uma metáfora que não devemos levar ao pé da letra e que não reflete toda a realidade. Se assimilarmos o processo de ascensão como a consecução de metas concretas, devemos também reconhecer que, em alguns aspectos pessoais, podemos seguir acumulando desenvolvimento até o fim de nossos dias, como em sabedoria, conhecimento ou humildade e compreensão da vida, ou no refinamento de certos dons ou talentos que nos convertem em mais e mais excelentes quanto maiores. Em certos aspectos, a ascensão se prolongará até a própria morte. Ela mesma pode ser vista como uma conquista a mais entre outras muitas. Com a morte, a vida fica plena em sua última expressão.

Desfazer o eu



De maneira que, na primeira metade da vida, nos apoiamos em nossas próprias forças e dons particulares. Porém, cedo ou tarde, impõem-se as forças e os desígnios da vida e temos a necessidade de nos sintonizarmos com eles, sintonizarmos com os sussurros do universo. E depois necessitamos aprender a perder e a soltar, a desfigurar o rosto de nossa identidade pessoal, o clamor do eu.

Assim, quando depois da esforçada ascensão e suas conquistas, no alto de nosso cume pessoal nos perguntamos “e agora, o quê?”, a resposta não pode ser outra: agora o descenso. E o descenso concretiza o fluxo do ir perdendo lentamente o que tínhamos: a juventude, o vigor, entes queridos, às vezes a saúde, posses e ao final a própria vida. Já não se pode esquivar-se das inevitáveis perdas que nos golpeiam, manifestações inevitáveis do avanço do tempo. Em sua perspectiva linear, o tempo é o grande apagador: elimina tudo e todos em seu devido momento.

Viver na Grande Alma supõe também aceitar que, em algum momento, descemos a montanha da vida. A inclinação nos arrasta: a saúde se debilita, o corpo endurece e nos recordamos dos tempos exuberantes nos quais nos sentíamos invencíveis. Os pais morrem, às vezes também amigos queridos, ou

o(a) companheiro(a). E a vida nos confronta com o descenso pessoal, já que muitos recursos e capacidades vão minguando e devemos nos adaptar a isso.

Assim, quando no cume de nossa montanha pessoal, o eu grita sua grandeza é inevitável que, talvez depois de muitas resistências, escutemos aquelas palavras definitivas: “És pó e ao pó voltarás.” Só então, quando de verdade o sentimos em nosso corpo, algo se aflora e libera, e o caminho do descenso pode chegar inclusive a ser prazeroso, fértil e livre, porque nada mais importa tanto. No descenso sofremos a roleta da fortuna, que nos sorri ou de nós se esquivava, nos dá o que desejamos ou, ao contrário, nos nega. No descenso, relaxamos e não necessitamos apostar, pois sabemos perfeitamente o destino para o qual nos dirigimos. Estamos mais livres, com menos eu.

Quando as pessoas conseguem ter uma vida longa em que vão cobrindo suas distintas fases, necessidades e tarefas a enfrentar, assim como suas realizações e frustrações, uma visão panorâmica da totalidade de sua vida se manifesta com clareza em sua consciência. Para muitos representa o balanço prévio do fim que se aproxima, quando se sente que já não há apenas futuro na terra, mas, em troca, muito passado.

Quando a vida declina, a visão se volta para o passado e trata de dar sentido à vida vivida, pôr-se em paz com o feito, com o realizado, com os afetos e os entes queridos, com os acertos e erros, ternuras e culpas, o que tem sido e o que pode ter sido, êxitos e frustrações. Devemos, enfim, enfrentar a nós mesmos e encontrar sentido. Isso requer várias direções:

1. Concordar com o passado e com a própria vivência dos três pecados.
2. Alcançar a ordem e o amor na Alma Gregária.
3. Render-se aos enormes poderes da existência.

Inclinados ao poente, contemplando mais um dos muitos pores do sol de nossa vida, talvez sentados em nossa velha poltrona, revisamos o panorama da vida e entramos em confronto com nós mesmos. Com carinho, tomamos nossos acertos e com o mesmo carinho nossos erros. Diante dos milhares de decisões que cremos tomar, as que nos levaram às vias de expansão ou retração, de amor ou luta, diante de todas sem exceção e apesar dos beliscos de dor que possam seguir ativos, esboçamos o sorriso do que pode ver como observador privilegiado e consentir com seus pecados e com suas conquistas. Inclinados diante do crepúsculo do poente o enchemos do amor que sempre esteve em

tudo, no seu profundo. No que dizemos, no que fizemos, no que recebemos.

Morremos em paz quando estamos em sintonia com a vida vivida e em paz com todos aqueles que contribuíram com nosso caminho ou nele nos acompanharam: pais, avós, irmãos, filhos, casais, amigos, companheiros, sócios, colaboradores, mestres todos aqueles com os quais tivemos algum tipo de vínculo ou fizemos algum tipo de troca. Conquistamos a paz por meio do consentimento e do movimento emocional de amar a todos, independentemente do que nos doeu, ou incluindo precisamente o que nos doeu.

A morte nos ratifica, ou seja, nos confronta com a verdade, não com a verdade que se parece com um argumento a mais para ter razão em nossas desventuras, mas com a verdade que nos faz tomar a perspectiva adequada e ver tudo como um baile com sentido. Diante da perspectiva da morte, concordamos com o sentido do que nos tocou tal como foi. Nela também amamos os que pareciam nossos inimigos, porque a morte não só ratifica como também iguala. De repente compreendemos que todos somos iguais, ele e ele mesmo, e que na coreografia que apresentamos executamos nossos movimentos da forma como foi possível e que a vida quis, do mesmo modo que os outros executaram os seus.

Ao final a tarefa é simples: colocar-se em paz com todos, restaurar o equilíbrio do que foi injusto e podemos compensar, assumir nossas culpas e deixar as dos demais como parte de seu caminho, desfazer os segredos mantidos, alegrar-se por tudo de maravilhoso realizado, bendizer a vida que segue por meio de nossos filhos e bendizê-los (ou a outros, se não tivemos filhos), dar por fim o lugar que corresponde a cada um. Porque diante da morte o medo fica mais forte, mas a valentia também. Por fim, temos de perder e somos um pouco mais livres para um último intento de depor a luta, render as armas e deixar cair a máscara do *ego*. Então ganhamos tanta perspectiva que amamos com maior facilidade.

É a última oportunidade de alcançar a ordem e a Alma Gregária. É muito simples: reconhecer e dar lugar a todos e a cada um daqueles que fazem parte de nossa rede de vínculos, e que todos, sem exceção, possam ser amados e dignificados, com total independência dos fatos que acontecerem. A ordem processa aquelas relações e vínculos que o amor ligou para criar as sinapses de nossa alma. Em uma de suas facetas imperativas, a ordem é copulativa, limita-se a somar e incluir.

E nos rendermos aos grandes poderes – a sexualidade e a morte – é uma

de nossas tarefas. Ambas são poderes que nos transcendem em muito e, diante delas, sentimos nossa pequenez. A vida nos brindou como presente durante um tempo por meio da sexualidade de nossos pais. Tomando a vida recebida, mostramos nossa redenção ao grande poder da sexualidade, porta de entrada da vida. Para encarar a vida tem sido necessário encarnar uma identidade, uma profissão, um nome, um projeto, ser filho de, ou ser branco, negro, judeu, cristão ou mórmon e ter uma história pessoal. Agora está sendo exigido de nós o grande desafio de liberar essa identidade e nos rendermos ao poder da morte, a porta de saída da vida, a grande niveladora. Rendermo-nos à sua vontade e nos entregarmos.

O espírito criador se serve dos grandes poderes, indistintamente. Em nossa rendição, reencontramos o amparo espiritual e deslocamos o acento do eu para o Ser. E no Ser tudo termina porque nunca começou.

O centro espiritual



As pessoas que desenvolvem grande comodidade consigo mesmas aprendem a respeitar, abrir espaço e querer tudo que lhes constitui. Ao mesmo tempo, não se identificam com isso: observam como se fosse o desfile surpreendente de sua vida, a contínua maré de suas vivências, sem levá-la tão a sério nem tampouco crer em sua realidade pessoal definitiva, única e acabada. Sabem do domínio do transitório.

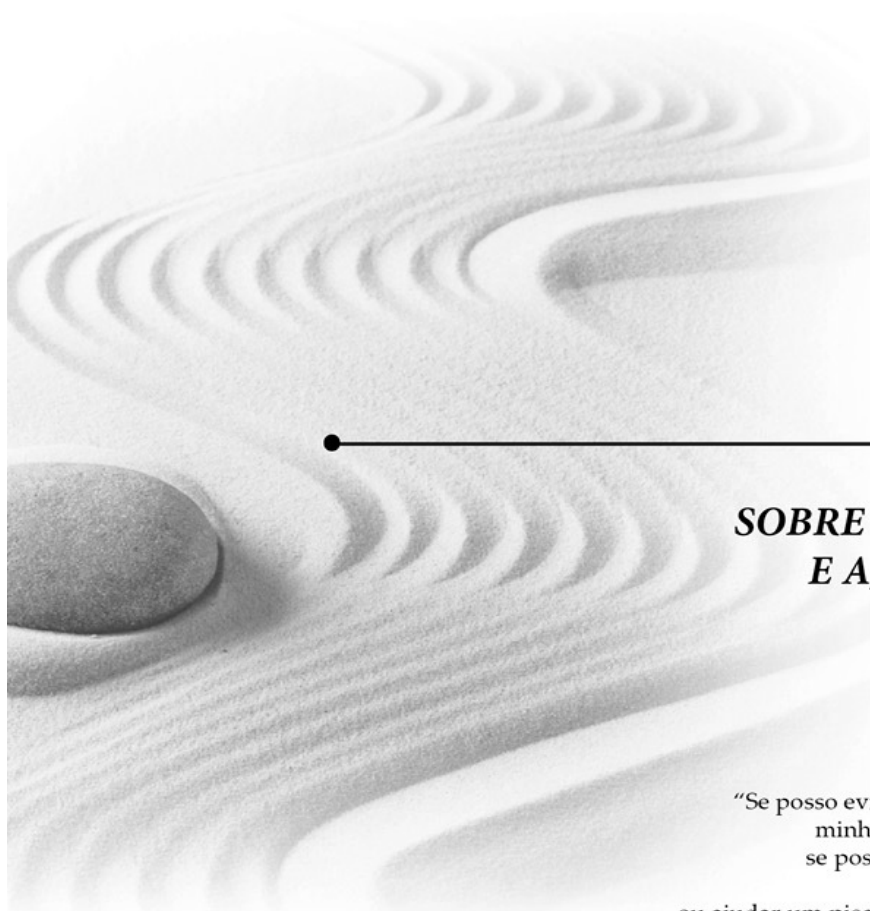
Por um lado, entregam-se a viver o que lhes é próprio, lhes impulsiona e tem sentido; abraçam tudo aquilo que salta a seu passo. Por outro, convertem-se em observadores do que vivem: pensam, sentem, notam, fazem... Aprendem a viver em um centro vazio que tudo permite, porém por nada se apaixonam em excesso. Não se confundem. O Ser não são as formas, embora também esteja nelas e seja delas, ainda que resida em todas as partes. Nesse modo natural encontram paz e harmonia que volta estável, por debaixo das

cambiantes marés do que vivem.

No jogo das polaridades, nessa vida que é “como um conto relatado por um idiota”, como disse Shakespeare, cultivam o ponto central não decantado, o eixo da circunferência da personalidade. Quando habitamos toda a circunferência da personalidade e podemos observá-la e vivê-la em todos os detalhes, quando deixamos de desejar tesouras mágicas para recortar a medida de nosso ideal, a energia se libera para sentir o ponto zero, o eixo central, o olho que enxerga, a testemunha que ratifica, a consciência que observa. Criamos um centro espiritual. O ser essencial nos faz notar que está aceso, vibrante. Estamos em casa.

A vida cria e pensa todas as formas para que a adotemos entre todas, para que a julguemos copiosamente. Assim o fazemos, e, ao mesmo tempo, não somos isso, e devemos saber. Não somos nosso corpo ainda que ele viva em nós. Não somos nossos sentimentos, ainda que também estejam em nós, nem somos nossos pensamentos, embora também nos tomem. Sabemos que não somos eles. Então os desfrutamos e aparecem e se desvanecem, como *gestalts* constantes que se criam e se destroem. E, enquanto isso, permanecemos em nosso centro.

Quem está confortável com toda a circunferência não gasta energia em precaver-se do que teme, do que crê não ser. Sente em suas costas todos os seus eus e tendências. E, como não tem nada do que se defender, sua energia se dirige espontaneamente ao presente, volta-se disponível para cada agora, entra em comunhão com cada instante e o abraça. Não o decide, não o pretende, não o encaminha, apenas ocorre. Tem os recursos: a casa está ventilada e a energia, livre. O presente se ilumina. E o que ilumina? A realidade tal como é, nós tal como somos, e os demais, todos eles, tal como são. Ilumina a tudo sem distinção, aqui e agora.



Anexo

SOBRE PSICOTERAPIA E AJUDA NA ALMA

“Se posso evitar que um coração se parta
minha vida não terá sido em vão;
se posso evitar a dor de uma vida,
ou ao menos suavizá-la,
ou ajudar um pisco-de-peito-ruivo desmaiado
a chegar de novo em seu ninho,
minha vida não terá sido em vão.”
Emily Dickinson

O



Olhar e administrar nossa vida

Já que minha profissão é a de psicólogo e terapeuta, e, portanto, a de ajudador profissional, é natural que as ideias deste livro tenham sido inspiradas naquilo que aprendi e nas compreensões que fiz ao longo de minha trajetória de trabalho com as pessoas e com os sistemas nos quais elas vivem, adoecem e saram. Por isso, gostaria de adicionar este anexo em forma de reflexões, que considero mínimas e essenciais, a respeito da ajuda em geral e sobre a profissional em particular. Nem tanto com a intenção de firmar um conhecimento sólido, mas unicamente para propagar algumas ideias que considero úteis. Parece-me, além disso, uma abertura lógica para tudo que venho dizendo no decorrer do livro. Desnecessário dizer que aqueles que não fazem parte do *grêmio* da ajuda profissional podem, se assim desejarem, evitar este anexo e dar por acabada a leitura do livro, que espero, como apontado na apresentação, tenha sido útil.

É óbvio que a ajuda e o cuidado, tanto conosco como para com os outros, são necessários para a sobrevivência e o crescimento.

Sem troca, sem atritos, sem diálogo, sem carícias, sem desafios interpessoais, sem confronto e ternura, sem alimentar uns aos outros, sem trabalhar a terra e a matéria, sem serviços, sem servir e sem servirmos, não há

vida nem desenvolvimento. A ajuda faz parte do cenário da vida e garante as trocas entre o dar e o tomar, o oferecer e o receber. A ajuda e a troca entre as pessoas, o cultivo de relações e interesses compartilhados, a entrega aos demais e à cooperação, a autonomia reconhecida juntamente com a fragilidade integrada são o tempero do cultivo do desenvolvimento, e, portanto, nutrem a tranquilidade e a alegria de nosso coração.

Por um lado, a ajuda serve ao outro quando se centra na boa gestão de sua própria vida, explorando as escolhas mais adequadas para seu caminho e os passos que melhor conduzem seus desejos e sonhos verdadeiros. Tentando entender, além disso, o valor para encaminhá-los. Interroga, colabora e acompanha nessa direção; compreendendo e removendo os obstáculos que podem interferir.

Nesse nível de ajuda, abrem-se portas para as pessoas e outras se fecham. É o plano das escolhas. Ao tomar um caminho, desistimos de outros possíveis. Abrimos, fechamos, dizemos sim, dizemos não. Às vezes, nos equivocamos, e logo podemos retificar para acertar ou cometer erros diferentes dos anteriores. Alguém disse: “Tomara que os erros que cometer no futuro sejam novos e não os mesmos de sempre.”

Expandimo-nos e contraímos-nos. O coração também é assim: contrai-se para se expandir, para se contrair, para se expandir, para se contrair... Nossa natureza impõe seus ritmos. O ajudador colabora para explorar todas as dimensões do mundo interior do indivíduo com suas emoções, crenças e valores para colocá-los em sintonia com a vida que escolhe viver. É o nível dos “sins” e dos “nãos”, das extensões e contrações, dos limites e aberturas, das escolhas inevitáveis. É o nível do eu que toma a responsabilidade de sua vida e escolhe, ou pelo menos está convencido a escolher. É também o plano da vontade pessoal.

Expliquei no capítulo “Amar o que somos” que as pessoas necessitam da capacidade de abrir a mão e de fechá-la, o humor para que sejamos dóceis e vulneráveis, mas também a firmeza para que sejamos determinados. Somos feitos de contrapontos, de postos que precisam dançar entre eles para que sejamos completos como seres humanos. A vida, por exemplo, é uma contínua coreografia com a morte. Em nosso repertório de experiências, precisamos às vezes dizer sim e às vezes proclamar não. De inspirar e expirar. Um verdadeiro sim se apoia na liberdade de poder escolher um não. Corremos o risco de nos envolver em um negócio, em uma relação, ou tarefa, mas poderíamos não fazê-lo.

Em resumo, a gestão da realidade e de nossa vida exige constantes escolhas, passos decididos. Ninguém pode ficar à margem, de maneira tal que pretendê-lo também resultaria em um passo decidido para a marginalidade. Uma premissa da teoria da comunicação diz o seguinte: “não é possível não comunicar”, referindo-se ao fato de que até o silêncio comunica. Na mesma linha, podemos dizer algo que soa como um truísmo: “Não é possível não se envolver na vida, safar-se dela.” Os que tentam ocupar tal posição descomprometida comprometem-se justamente com ela.

O paradoxo da ajuda é que, de fato, somente podemos tomar decisões orientadas para o futuro, levando em consideração que o presente já é e, nesse sentido, é decisão e realização alcançadas agora. Talvez não saibamos se a decisão é nossa ou da vida. Talvez duvidemos se somos nós quem fazemos algo ou é Ele – a Vida, o Mistério Criativo – que o faz por meio de nós. O certo é que, sobre o passado, nada podemos decidir, porque já foi e o foi irrevogavelmente; então, fica unicamente o recurso de trabalhar a atitude com a qual vivemos o que já foi e escolher nossa maneira de senti-lo, encará-lo, recordá-lo, aproveitá-lo e aprender com isso. Pois, como também falei e é comumente sabido, não podemos escolher tudo que vivemos, mas a atitude que tomamos diante disso.



Todo problema vem da rejeição

De acordo com o que vou formulando, vemos que em um sentido a ajuda que damos ou recebemos exige a responsabilidade de nossas experiências, valores, sentimentos, condutas etc. Estimula-nos a escutar com seriedade nosso corpo, nossas emoções e vozes internas. Faz com que levemos em consideração os contextos e as pessoas valiosos para nós. Ajuda-nos a tomar posição sobre o que desejamos viver agora e no futuro. É o plano da vontade e das apostas pessoais.

Mas, em um outro sentido, parece-me que a grande maioria dos problemas e sofrimentos dos quais padecemos guarda relação com aquilo que vivemos no passado, distante ou recente, e com os fatos que visitaram nossa existência, influenciando-nos intensamente. É muito possível que não tenhamos podido integrá-los, elaborá-los, digeri-los, aproveitar e usar o serviço de nosso bem-estar e crescimento. Talvez não consigamos nos elevar ao processo de aceitá-los e amá-los tal como foram.

Qualquer problema tem suas raízes na rejeição. Do quê? Assim sendo (e tomando de novo o eixo do livro), do que é, do que somos e do que são. Subscrevo, em sintonia com Arnaud Desjardins, a seguinte proposição: “Oposição é sofrimento.” Ou, o que é o mesmo, sofremos com aquilo que

rejeitamos, na intenção fracassada de conseguir ficar melhor com isso. Ao darmos meia-volta surge a outra face da proposição: “Aprovação é felicidade.”

É natural, por exemplo, que alguns filhos que foram expostos pelos pais a situações abusivas, perigosas ou cruéis tratem de se proteger, afastando-se ou fechando seu coração em um propósito legítimo de manter a integridade e acabar com uma dor insuportável. No entanto, enquanto no processo da vida persistirem nessa posição de negação e indiferença, eles se mantêm no sofrimento e perdem a energia, constantemente voltada para alimentar o destino opositor. No fundo, seguem necessitando dizer sim e amar os pais tal como eles foram, incluindo o terrível e o doloroso. Ao mesmo tempo, faz-se imperativo que no plano do amor infantil deixem de protegê-los, libertando-se das culpas e vergonhas pelas quais passou. Desse modo, respeitam que são os pais quem deve levá-las com dignidade.

Permanecer com raiva do destino porque ele nos traz uma doença ou um obstáculo, ou qualquer impedimento ou contrariedade, também é algo muito comum. É bastante normal que diante de notícias graves haja oposição, mágoa ou raiva. No entanto, manter toda a energia focada no tempo ou se opor ao que já foi imposto é energia de sofrimento. Ao contrário, a energia que é usada para integrar, aprender com o que passou e dar as boas-vindas nos fortalece. Então, podemos edificar sobre o cimento sólido do que é e não sobre o cimento frágil do que deveria ou poderia ter sido. Sem dúvida, amar o que é exige frequentemente um intenso processo emocional até chegar a aceitar o que parece difícil ou inaceitável. E não é fácil, por exemplo, integrar perdas, lutos, desamores, ruínas, crueldades etc., mas sabe-se que aquilo que queremos evitar nos persegue e que aquilo para a que abrimos nosso coração nos deixa livres. Recordemos novamente Santo Agostinho: “Ama e faz o que quiseres.”

Eis um exemplo muito mais trivial de uma pessoa que sofre: aquela que deve ministrar uma conferência e fica com medo de “dar um branco”. Ao lutar contra essa possibilidade, que atormenta seu imaginário interior, o indivíduo de algum modo a provoca. Quanto mais tenta evitá-la, mais a cria em sua mente. Por isso, é eficaz recomendar que comece a conferência justamente dividindo com o auditório seu medo de ter um branco, o que faz surtir efeito contrário: o de espantar o fantasma.

O que há de mau na realidade em que vivemos, seja qual for? Que haveria de mau em “dar um branco”, o que chegará a acontecer, se uma pessoa pudesse encarar isso inclusive com humor? Resumindo: aquilo do que tentamos escapar nos persegue. Ao contrário, o que podemos encarar e aceitar torna-se

aliado, por mais monstruoso ou terrível que possa ser. Viktor Frankl, já mencionado aqui, autor de um livro maravilhoso intitulado *Em busca de sentido*, sistematizou essa ideia como técnica terapêutica, batizando-a com o nome de “intenção paradoxal”.

A intenção paradoxal consiste justamente em intensificar aquilo de que queremos nos afastar. Por exemplo, se desejamos nos livrar da depressão, tentamos voluntariamente nos deprimir um pouco mais. Se fazemos isso bem, descobrimos talvez que, em vez de nos afundar ainda mais, isso nos eleva. Se temos medo, tentamos aumentar o temor, até enxergarmos sua face e o controlarmos. Se nossas mãos suam, enviamos mensagens a nós mesmos para que suem mais, pois isso tornará possível que suem menos. No entanto, esses exemplos pretendem somente contribuir com luz conceitual. É preciso tomá-los com cuidado, não devemos nos esquecer de que cada caso é um caso e que um bom profissional dispõe de formação para transformar os conceitos em técnicas aplicáveis a cada pessoa.

Sêneca aplicava um pouco disso. Ele saía todas as manhãs à vida pública com a incerteza de que aquele seria o dia de sua morte, ciente de que sua vida estava por um fio, dependente do caprichoso ânimo de Nero (como se sabe, no fim ele foi obrigado a se suicidar com veneno e cortando os pulsos). Qual era seu artifício para suportar isso? Antes de sair, dedicava um momento para imaginar as piores fantasias sobre o que poderia acontecer com ele até que conseguia se familiarizar com elas, em uma espécie de autoimunização. Tentava colocar-se em sintonia com todas as oposições possíveis. O que acontecesse durante o dia sempre parecia melhor, pois internamente estava livre, podia concordar com todas as opções, principalmente a de morrer e a de seguir vivendo. Dizia: “Se se considera de antemão tudo o que pode acontecer como se fosse acontecer, atenua-se o choque da desgraça.”

Estamos mal quando não nos sentimos livres e não nos sentimos livres quando nos opomos a qualquer coisa que a vida nos trouxe ou que pode nos trazer. O que não é nada novo para a maioria das tradições da sabedoria, que concentram sua mensagem de maneira soberanamente simples: “Abre teu coração a cada instante.” Na mesma direção, na terapia Gestalt dizemos que trocar consiste em ser e assumir o que somos, e não em convertermos em algo diferente. Pablo Neruda nos presenteou com esta frase como título de seu livro autobiográfico: “[...] nasci para nascer, para impedir a passagem daquilo que se aproxima, daquilo que me bate no peito como um novo coração agitado”.

Alguns enfoques de ajuda voltados na pragmática comunicativa, e em

gerar “atuadores” para os problemas de comunicação, formulam que as soluções que empregamos para encarar experiências difíceis de assumir acabam se convertendo nas dificuldades que devem ser removidas. Se podemos amar nosso suor já não o evitaremos para, paradoxalmente, seguir fabricando-o. Se podemos amar nossa insegurança, já não seremos vítimas de termos sempre de passar por pessoas seguras, o que certamente nos levará a nos sentirmos inseguros. Recomendo fortemente se tornar amigo do sistema nervoso autônomo que nos faz sentir e gerar respostas corporais que, às vezes, ficam distantes de nossa vontade, mas que cuidam de nós como uma inteligência maior. Tornar-se amigo é o primeiro passo para o surgimento das mudanças.

Enfim, as experiências humanas estão carregadas de paradoxos e evitam ser enquadradas em lógicas cartesianas, mas se poderia dizer que no fundo sofremos porque não nos opomos a qualquer experiência, qualquer realidade e qualquer pessoa. Para isso apontam as terapias que buscam soluções. Da mesma maneira que Fritz Perls disse que a terapia, referindo-se à Gestalt, é algo muito benéfico para restringi-la ao tratamento dos doentes, também é bom saber que as muitas terapias e enfoques centrados na expansão amorosa e no crescimento interior costumam procurar efeito profilático adicional. Preparam para uma vida mais ligeira e prazerosa. Treinam para os momentos difíceis. Ensinam que podemos nos sentir confortáveis em nossa pele, naquilo que somos, tal como é. Que podemos confiar em nossos recursos e competências em qualquer contexto em que precisamos lutar. Que podemos, em definitivo, nos apropriar de nossas experiências e de nossa verdade interior em lugar de nos apoiarmos em ideologias e dogmas, por mais brilhantes e razoáveis que pareçam.



Transformar não em sim

No plano da Alma Gregária e da vontade pessoal tratamos de administrar nossas preferências de acordo com o melhor. No entanto, na Grande Alma convocamos outra dimensão, na qual intuimos as verdadeiras soluções. Nela, a ajuda substancial com a qual podemos brindar a nós mesmos ou aos demais consiste em colaborar no processo de “transformar não em sim” no marco de nossa complexa arquitetura existencial. Na minha opinião, muitas psicoterapias geram processos para que as pessoas transitem dos não aos sim e consigam integrar seus assuntos, já que por trás de qualquer problema, sintoma ou dificuldade séria sempre podemos encontrar a ligação do problema com o que rejeitamos. De alguma maneira, mesmo que soe um tanto estranho para a lógica comum, poderíamos dizer que o problema tenta ocultamente amar aquilo que é rejeitado quando não conseguimos amá-lo abertamente. Tenta-se dar lugar àquilo que até então foi evitado. Os sintomas e desordens são tentativas desesperadas de dizer sim àquilo que dizemos não.

Muitas vezes a solução é desenvolver um sim de aceitação (ou seja, uma expansão consciente do coração) para que o problema possa ser removido. Tanto faz, nesse sentido, que se trate de ajuda terapêutica profissional – seja qual for o método ou abordagem utilizado – ou de ajuda espiritual, ou mesmo um auxílio entre pessoas vibrantes de humanidade. Nesse nível da Grande Alma já não se tenta intrometer-se em nossas escolhas e posições, mas intrometer-se nas escolhas da vida, na roda da fortuna. Nesse plano tocamos o mistério. Nesse plano sopra o espírito que afirma todas as formas que cria e nos convida a nos subordinarmos a elas. Aqui a ajuda vai além da vontade pessoal e enfrenta a vontade da vida. Na Grande Alma, o único recurso que acaba sendo válido é o sim, a aceitação de que algo maior nos guia.

Descobrimos, por exemplo, que certas doenças do corpo têm conexão com pessoas afastadas, como se a doença fosse uma estranha intenção de conceder a eles um lugar. Um caso comum é o de mulheres que escolheram o caminho do aborto de um filho e fizeram isso mediante tramitação ideológica, não emocional, separando-se das sutilezas da Alma. É compreensível que tentemos administrá-la de forma ativa justamente devido ao fato de que se trata de um desafio interior de longo alcance, porque o profundo nos confronta com as forças da criação e o sentido do sagrado. Vemos que alguns pais que abortaram um filho tentam sintonizar-se com a criança abortada e ocultamente libertar suas culpas e outros sentimentos. Quando fazem uma administração do assunto um tanto eficiente, sem deter-se nas reviravoltas emocionais da alma, pode ocorrer que façam isso por medo de doenças. Mas qual seria a administração adequada na Alma? Enfrentar e concordar com essa realidade. Assumir a escolha dese intrometer no processo da vida e dar a ela um lugar no coração da criança abortada, agradecendo seu sacrifício, e carregar a inquietude, a dor e os pesos interiores com dignidade por um tempo.

Outra dinâmica muito comum é tentar reparar as culpas que

experimentamos, mas que tentamos negar, como no caso de uma separação dolorosa, impondo-se ocultamente uma espécie de castigo compensatório, talvez dificultando no futuro uma boa relação de casal.

Vemos em outros casos que certas emoções intensas, que fazem parte de nossas experiências, mas que não conseguimos viver abertamente e lhes conceder espaço, abrem caminho pelos sintomas, pelo bizarro e pelo grotesco. Assim, um luto não expressado pode se transformar em ideias suicidas. Uma raiva ou aborrecimento não assumidos podem se transformar em uma estagnação profissional ou em depressão ou doença. Sonhos, desejos e anseios que reprimimos são manifestados em obsessões, manias etc. Alguns medos que nos visitaram e que não sabemos controlar se convertem em vigias sem descanso, que pretendem controlar o incontrolável, restringindo nossa vida a um pequeno e empobrecido quadrilátero. Certas doenças mentais revelam-se invisíveis intenções desesperadas de amar as vítimas ou os assassinos de uma família ou de uma tribo (religiosa, cultural política etc.), ou os desterrados e rejeitados de uma família ou de um grupo.

Amar os problemas



Mesmo que, à primeira vista, possa parecer ilógico, na verdade os problemas também merecem ser amados, principalmente porque *amam*. E essa ideia simples cria uma linha divisória no *ranking* dos ajudadores profissionais. De um lado estão os que atacam os problemas com mentalidade de cirurgião, aliando-se à pequena vontade do que sofre, que pretende se libertar legitimamente deles, e colocando-se em cumplicidade com a atitude de rejeição que há em seu pano de fundo. Do outro, estão os que acariciam os problemas, os amam e os respeitam, inclusive ainda que o indivíduo que deles sofre não possa fazer o mesmo. Possuem mentalidade mais homeopática e inclusiva, e se perguntam de que amor não permitido emerge o problemático e como restaurá-lo abertamente. Pretendem que os sofrimentos se retirem de modo amável quando possível e adequado. Os primeiros atuam como guerreiros ferozes enfrentando o grande inimigo; os segundos, como os que contemplam na assembleia do coração. Os primeiros são egológicos; os segundos, ecológicos.

Gosto de dizer nos grupos de terapia Gestalt ou de Constelações Familiares que a primeira regra da boa ajuda consiste em apreciar e respeitar os problemas e os sofrimentos das pessoas. Por quê? Porque quem os sofre não consegue fazer isso. Minha opinião é que quem se indigna com o que é problemático perde a força para ajudar porque omite o respeito essencial ao

espírito criador porque perde a orientação de algo maior: a da realidade manifestada. Na verdade, parece-me que uma das tarefas substanciais do ajudador consiste em apreciar silenciosamente aquilo que o ajudado não pode avaliar: seus pais, por exemplo, ou sua doença ou seu luto ou sua vergonha ou seu cônjuge ou seus sentimentos ou seu corpo... então, a partir desse lugar, se pode trabalhar.

Portanto, a pergunta que o ajudador se faz é muito simples: que ou quem deve ser amado ou integrado para que o indivíduo não tenha de sofrer sem motivo? No fundo, todo sofrimento é oposição. Ao lado dos sintomas, dos transtornos, dos pesares, encontramos em todos os casos algo ou alguém que sentimos que não merece nossa aceitação e carinho, algo que experimentamos como o que não deveria ser, ou que é mau. Todo sofrimento é um *déficit* de amor para o que é. Todo sofrimento é uma intenção fracassada de expulsar algo ou alguém de nosso coração.

A terapia e a ajuda em geral se orientam com objetivos precisos. O primeiro, apreciar o que não apreciamos, integrar o rejeitado, conceder um bom lugar àquilo com que estamos brigados, amar o real em cada um, especialmente os fatos e as experiências que temos desses. Para isso, podemos tomar vários caminhos:

Manifestar os sentimentos

Expor-se a processos emocionais que tocam e encaram toda a gama de sentimentos que se abriga em nosso interior, mas especialmente a dor, para levá-lo das posições de defesa para uma nova abertura e aproximação do amor.

Gerar significados úteis

Um segundo ingrediente importante da ajuda consiste em construir interpretações úteis e favoráveis da realidade, atribuir aos fatos e experiências significados que abram caminhos e semeiem recursos em vez de estagnação e amargura. De algum modo, tudo pode ter uma leitura útil ou encontrar o contexto adequado. Uma grande ressignificação muito útil no mundo da ajuda é entender e aceitar que os problemas não vêm da maldade ou da estupidez, mas de intenções às vezes desesperadas de seguir amando, já que no íntimo o amor e a força de nossos vínculos nos governam.

Semear experiências e desenvolver aprendizagens

Um terceiro elemento-chave consiste em gerar experiências e relações, modos de comunicação, modelos e realidades que nos permitam desenvolver

recursos para que nos sintamos competentes e adequados ao que nos faz viver. Nesse sentido, é preciso semear aprendizagens e desenvolver capacidades.

Intuir a transcendência

Por fim, o sentido existencial, a ajuda cuida de modo a resolver o mistério e o sentido último, aumenta a esperança para superar nossa insignificância essencial. Confronta o limite.



A atitude do ajudador em sintonia com a Grande Alma

Toda ajuda que se enquadra em um paradigma de justos e injustos, ou que perpetua o olhar dos bons e dos maus, é uma ajuda que inevitavelmente prolonga o sofrimento. Olhemos, então, o mundo. Em algum lugar, onde houve vencedores e vencidos, justos e injustos, dignos e indignos, vitoriosos e derrotados, se produziu um crescimento verdadeiro?

Isso não quer dizer, claro, que não devemos nos defender dos criminosos, dos malfeitores, dos perigosos. Mas é necessário nos sentirmos melhores do que eles? Não se trata de arrogância e insulto sentir-se melhor ou mais justo que os demais? Podemos nos perguntar se aplicar a regra comparativa sobre as pessoas como instrumento dirigente da vida leva ao bem-estar ou ao mal-estar.

O ajudador não toma partido. Retira-se a um centro vazio, como dizia Fritz Perls, sem intenções e sem medo, como agrega Bert Hellinger. Como essa atitude é possível? Por meio do acesso a mais partes de nossa verdade interior, por meio da meditação e da purificação. Caindo no centro do Ser e não no centro do eu.

Estando em contato com a Grande Alma e não unicamente com a Alma Gregária, para além da consciência pessoal de nossas imagens pessoais sobre o

bem e o mal, no grande silêncio. Aí onde tudo pode ser honrado e espontaneamente dignificado.

É muito comum que ajudadores de pessoas consideradas vítimas se irrite com os agressores, inclusive desejem seu mal, mostrem-se indignados e desejem causar-lhes danos. No entanto, indicar os maus como maus e crucificá-los em nosso tribunal interior somente os torna ainda piores. Não por acaso Jesus disse: “Ama teus inimigos.” Por quê? Para viver em paz, para que a paz seja possível. Para que aqueles que parecem nossos inimigos fiquem nus, íntegros e iguais com nosso olhar bom.

Os ajudadores devem evitar inclinar-se para as posições de salvadores, de perseguidores ou vítimas, de justos ou injustos, já que todos eles configuram os vértices mínimos do mapa do sofrimento. Parece-me útil estar vigilante para não participar desses jogos e poder desenvolver uma ajuda que se distancie da máquina devoradora do bem e do mal. Não será o grande mal na realidade uma cultura separada e infantil? Diz-se que nossa capacidade de distinguir o bem e o mal nos faz humanos, mas acredito que o que nos faz plenamente humanos é a renúncia consciente a essa divisão tão estreita e elementar. Creio que o coração humano é espontaneamente doce e amável, igual às nossas supostas cavernas freudianas de instintos agressivos e competitivos que podem ser canalizadas a serviço da vida. O essencial humano assenta-se no Ser.

Por exemplo, vejamos um clássico que afeta o tema problemático que os meios de comunicação e a política chamaram de “violência de gênero”. Assim como tantos outros temas, ficam tão arrogantes quando estabelecem os bons e os maus de um assunto, os criminosos e as vítimas. Uns merecem o céu; outros, o inferno. Não é muito elementar? É óbvio que o respeito, o compromisso e a liberdade entre as pessoas fazem parte de um mundo ideal e também está claro que quem é agredido ou ameaçado deve se retirar e ser protegido. Por outro lado, às vezes me pergunto se são mais perigosos os que se acreditam tão justos ou os que assumem seus pecados. As cruzadas dos justos, os que acreditavam ter tanta razão, sempre trazem mais violência. Também me parece imoral que alguns meios tratem como predadores certos temas íntimos das pessoas, suas paixões, amores, sexualidade, paternidade, maternidade, bons e maus caminhos, violência etc. Parece-me violento, prejudicial à alma. Podemos nos perguntar: “Por acaso essa popularização e exibição contável dos lamentáveis assassinatos de mulheres por homens tem feito isso diminuir?” Pelo contrário, atuam como modelos no espaço mental do público. Aposto sim que ajudaria a diminuir o fato de não terem tanta sonoridade da mídia e que bastasse a forma

como foram humildemente sentidos.

Mas, sem ir aos extremos, tomemos o caso de uma mulher que se sente psicologicamente maltratada por seu marido. Pede ajuda e faz terapia devido à sua miserável e perigosa situação. Não tarda em convencer o terapeuta de que o marido é um monstro tirânico, doente e sem sentimentos, que deveria se tratar e não percebe o tanto que ela faz para que ele fique bem. À medida que explica os maus-tratos terríveis e humilhantes, o terapeuta bondoso e sensível começa a se irritar com o marido mau e trabalha incansavelmente para que a mulher se separe e consiga sua autonomia. Mas, às vezes, algo estranho acontece. Quanto mais insiste o terapeuta para que a mulher deixe o marido, mais ela se mostra relutante, alegando que talvez, no fim das contas, ele possa mudar. Depois de muito insistir, o terapeuta começa a se sentir frustrado porque a paciente não abandona o marido e ele não compreende como uma pessoa pode continuar com alguém tão mau e destrutivo. Lentamente o terapeuta começa a se irritar com a mulher, porque sente que fracassou em suas tentativas de salvá-la, e também começa a se sentir vítima dela e de sua teimosia. Um dia a mulher volta para sua casa com o marido e diz a ele que começou a pensar que o terapeuta não a entende e o marido logo responde: “Já te disse que isso não servia para nada, que este terapeuta não era bom para você. É melhor livrar-se dele.” Agora é o marido que quer salvar a esposa do terapeuta, que é visto como mau.

Talvez esse exemplo resulte em uma simplificação excessiva do assunto, mas tem algo de real. O que vemos é três protagonistas, que se dividem nos papéis de vítima, salvador e perseguidor. Hartman, no contexto da análise transacional, os definiu como os três vértices do triângulo do drama, triângulo que nutre o mal-estar entre as pessoas.

Além disso, não devemos nos esquecer de que a maioria das realidades humanas é construída por seus membros. Ao menos assim é quando as pessoas conservam a liberdade para escolher seu caminho e tomar a responsabilidade de sua vida. É muito mais benéfico ajudar as pessoas a construir formas de relação que nutram do que opinar sobre quem tem razão e quem falha.

A boa ajuda não julga nem avalia, acolhe tudo e todos. O bom ajudador, por um lado, sabe-se muito imperfeito, não está livre de máculas, de pesos na Alma, é humano. Por sorte. Por outro lado, na medida em que é possível, retira-se a um lugar interior no qual o conceitual cai um pouco em espera. Entra em sintonia com a Grande Alma.

Geometria da ajuda



A ajuda se concretiza sempre no marco de uma relação. Uma distinção fundamental entre os modelos de relação pode ser pensada entre modelos verticais e horizontais. Em geral é fácil atribuir ao ajudador psicológico uma posição mais elevada, como a de alguém que tem e oferece, e ao ajudado a posição complementar mais baixa, como a de alguém que necessita e recebe. No entanto, se uma pessoa vai buscar a ajuda de um advogado ou de um arquiteto, ela não se sente por baixo, mas como contratante em um plano de igualdade e de troca equilibrada. O profissional prestará seus serviços e esses serão pagos. Desse modo, fica fundada a relação e ambos se sentem livres.

Na minha opinião, esse seria o modelo ideal também nas relações de ajuda, um modelo horizontal, de igualdade básica e de troca equilibrada que deixa ambos, ajudador e ajudado, livres. No entanto, em um modelo de ajuda psicológica intervém com força o tráfico dos afetos e das posições afetivas aprendidas, e a lembrança tanto consciente na memória como inconsciente no corpo de seus assuntos afetivos com os pais ou em sua família e de suas preferências relacionais. Isso afeta a ambos igualmente, terapeuta e cliente, ajudador e ajudado. Tecnicamente, alguns chamam de transferência e contratransferência; outros, de modelos de relação terapêutica. Seja como for, ambos levam, portanto, a seu vínculo de ajuda seus estilos de estar em relação,

em consonância com sua Alma Gregária de origem, configurando um campo garantido para os enredos e jogos interpessoais ou, ao contrário, para o benefício comum e o desenvolvimento mútuo. Por isso, é crucial a atenção e o cuidado das relações de ajuda, para que ambos se mantenham em sua força e isso resulte em algo bom e útil.

A ajuda vertical é aquela que vai de cima para baixo e toma como modelo de referência a relação entre pais e filhos ou entre professores e alunos. Nela o ajudador tem como papel ser grande, e o ajudado, pequeno. Por exemplo, os pais são grandes, guiam, dão a vida e cuidados, sua educação, seus modelos e seus valores. À sua maneira, tentam dar o melhor, tal como são. Os filhos recebem exatamente como vêm, de sua maneira e conforme sua predisposição. São pequenos. Trata-se da modalidade de ajuda em que um é maior que o outro, em que um guia, dá a mão, ensina, educa, cria, cuida, mantém com vida, é grande ou toma a posição de grande. O outro se deleita em aceitar essa ajuda necessária e imprescindível e crescer com ela. É pequeno ou toma a posição de pequeno. O primeiro se satisfaz em dar o que tem, em se sentir a ligação da cadeia de troca, em cumprir com a reciprocidade de entregar o recebido e se enche e se recompensa ao sentir a alegria e o desenvolvimento de quem recebe. Desse modo, os pais experimentam isso diante dos filhos em uma espécie de generosidade que costuma fluir abundante e espontaneamente.

A ajuda é necessária para crescer e se desenvolver. É a base da vida e da convivência. Nessa modalidade trata-se da ajuda feliz que uma criança recebe da mãe a cada refeição, a cada carícia, a cada vestir. É a ajuda confiante que a criança recebe de seu pai a cada palavra, a cada demonstração de afeto, a cada horizonte delineado. Essa modalidade é desenhada como algo hierárquico e é fundada na desigualdade de categoria, de maturidade, de necessidade e de possibilidade de dar e receber. Sem tal ajuda, as crianças ou pessoas dependentes morreriam ou não se desenvolveriam como pessoas com prazer de viver.

O tipo de ajuda horizontal é entre iguais, entre adultos. O fundamento dessa modalidade já não é o cuidado necessário ou o conceder algo que é imprescindível ao outro e que define a desigualdade, como no modelo anterior. Agora a principal ferramenta de ajuda é o respeito, o acompanhamento, o olhar completo e amoroso para a realidade do outro tal como é, sem a pretensão de mudá-la. Nessa ajuda, colocamo-nos ao lado e caminhamos junto, cada um com a realidade que experimenta, com as vicissitudes que atravessa. Aqui não há superior nem inferior, ambos são adultos, responsáveis, competentes com suas

vidas, iguais em classe, iguais como seres humanos, mesmo que talvez profundamente diferentes quanto a origem, desejos, educação, hábitos, condicionamentos, cultura, valores, condutas etc. Também diferentes em seus papéis (terapeuta e cliente) durante um instante.

O modelo de referência para a ajuda horizontal pode ser melhor formulado pensando-se na relação de par ou entre sócios, por exemplo. Nessa modalidade, toda pretensão de ajuda que faz com que o outro seja diferente o fere, toda determinação de enclausurá-lo e dirigi-lo o chateia, porque o coloca como pequeno quando é ele igual e, ao mesmo tempo, chateia quem tenta fazê-lo porque se coloca como grande sendo igual. Toda pretensão de ser ajudado que espera que o outro se comporte como pai ou mãe fere os dois, porque confunde a realidade de que ambos são adultos, porque diminui um e engrandece o outro, e esse é um terreno garantido para os jogos psicológicos e o mal-estar entre as pessoas.

Nessa modalidade de ajuda exige-se, portanto, extremo respeito. Em primeiro lugar à vida do outro tal como é, apreciando-a e apoiando-o, inclusive, quando está sofrendo ou sofreu experiências ou perdas terríveis; e em segundo lugar à Vida, também por ser como é, em toda a sua amplitude de formas, sejam doces ou amargas. Nesse tipo de ajuda é exigido que o primeiro seja adulto e que se respeite e exige-se do outro que seja adulto e também se respeite, e que ambos renunciem a posições infantis e a lutas de poder. Agora cada um deve cuidar de si e assumir sua responsabilidade. Não há alternativa. Essa é a ajuda fértil em todas as situações em que não se trate de pessoas radicalmente dependentes, como menores e doentes.

Nessa ajuda as pessoas ganham profundidade e saem fortalecidas e sentindo-se donas da própria vida e da sua realidade, por mais difícil que possa parecer em determinado momento. Nesse tipo de ajuda, o amor se manifesta como amor real ao outro, não ao que deveria ser, ou ao que poderia ser, ou ao que merecíamos que fosse, ou desejamos etc. Ajuda-se o outro respeitando e amando inclusive sua desgraça, seu caminho único e pessoal. Esse modelo é definido, insisto, como mais semelhante à relação de par ou colaboradores, em que ambos são iguais em classe mesmo que diferentes em gênero, procedência e muitas outras coisas.

Tanto o primeiro tipo de ajuda como o segundo são espirituais no sentido de que o primeiro vem marcado pelos requerimentos da transmissão da vida; o segundo, pelos do desenvolvimento desta. Os dois tipos referem-se à posição das pessoas. O primeiro se funda na desigualdade e na assimetria. O segundo,

na igualdade e na simetria. Ambos são importantes, cada um no contexto adequado. A arte de ajudar consiste em saber estar no lugar certo a cada momento, em saber, em igual medida, ser pai e filho, cuidar e ser cuidado, ser professor e discípulo.

Receber ajuda



Para quem sabe recebê-la, a ajuda está em todas as partes. Flutua na atmosfera, por assim dizer. Para quem sabe vê-la, tudo é bênção, uma oportunidade de encontrar luz e novas perspectivas, uma oportunidade para mudar, para encontrar respostas e se aproximar mais e mais do centro de seu ser.

Encontramos a ajuda em uma palavra, uma mensagem, em um sonho, em um olhar, esbarrão, troca, cor, em uma relação, no acaso de um encontro, em uma conversa, imagem ou poema ou canção, em um livro, num abraço, em uma árvore. Para isso, devemos cuidar de nossa sensibilidade, afinar nossos sentidos, descriminalizar nossa capacidade de ver e ouvir, cheirar, tocar, saborear e sentir. E nos garantir na hora de intuir com o coração e reconhecer as sensações e sinais do corpo.

De fato, a ajuda se encontra no modo e no lugar mais inesperados, frequentemente escondida, esperando o momento de se lançar sobre nós para, por fim, darmos a ela as boas-vindas. Outras vezes se mostra caprichosa e tem suas acrobacias, seus mistérios, sussurros e labirintos e parece brincar de esconde-esconde com a gente para enfraquecermos e esticarmos seu fio. Como normalmente ela chega pelo caminho que não havíamos suspeitado, se revela

distinta de como a havíamos imaginado ou desejado. Abre as portas do novo ou do desconhecido. Surpreende-nos frequentemente e nos obriga a arriscar.

Vejamos algumas recomendações na hora de receber ajuda.

Abrir-se ao desconhecido

O principal problema na hora de receber ajuda consiste em nos empenharmos para que ela venha do modo que previmos (e unicamente desse modo). Isto é, esperamos que corresponda à nossa visão das coisas e, se possível, que confirme nosso ponto de vista e nossa posição no mundo. Portanto, o que se opõe à ajuda é nossa obstinação em confirmar nossas hipóteses, que configuram um cenário no qual dizemos: “Não darei meu braço a torcer, quero da minha maneira.” É comum, por exemplo, que alguém bata à porta e reclame uma ou outra vez, até o esgotamento, para que a porta se abra, inclusive que grite com bastante força. Quando ao final a porta se abre, é possível que o indivíduo fique levemente perturbado e que de sua boca saia uma frase sussurrante: “Eu gosto de bater à porta, não de entrar e saber aonde ela me levará.”

Assim, receber ajuda tem muito a ver com nossa capacidade de nos abirmos ao desconhecido, já que, a partir de nossa forma de abordar o assunto, nos acostumamos a manter o problema. Depende em grande parte de nossa capacidade de aceitar que a ajuda está em todas as partes, em qualquer canto do caminho. Tudo é bênção. A vida e a natureza das coisas cantam suas bênçãos, e basta abrir-se a elas.

Sintonizar com a vulnerabilidade e a gratidão

A partir da carência e da necessidade nos tornamos humildes para que o externo entre, para permitir que se aloje em nós tal como vem. É a partir da fragilidade e da vulnerabilidade que o coração se abre e abraça o que a vida traz para seu sossego e alimento, desde onde podemos respeitar, e respeitar o que vem do outro, e tomá-lo mantendo nossa autonomia. Isso também se alcança com nossa gratidão. Nesse plano, nosso mantra contínuo poderia ser: agradeço a mim, a ti, à vida, pelo que é. Nesse momento, o que necessitávamos começa a se acumular.

Soltar nossas reclamações

Quando não damos o braço a torcer, expressa-se uma força interior que reivindica seus supostos direitos e exige do mundo que responda a sua lógica. É natural crermos que nossos males encontrarão remédio em mais compreensão,

comunicação, escuta, respeito ou o que quer que seja que buscamos. É possível que encontremos isso, mas é mais comum que não seja assim. Talvez, em lugar de estar onde pensávamos, acontece que está em todas as partes, ou que cumpre também sua função ao não nos dar a razão. Também é habitual que esteja no último lugar que desejamos e, ao querer, às vezes a afastamos. Em resumo, quem está esperando a ajuda de modo muito preciso não consegue reconhecê-la quando ela aparece bem na sua frente, e quem reclama demais, acaba espantando-a. De certo modo, ocorre o mesmo com a felicidade, que anda sempre desesperada correndo atrás para nos alcançar, enquanto nós corremos e suamos tentando alcançá-la.

Reconhecer o sofrimento real

Sem dúvida a capacidade de receber ajuda pode ser praticada por meio de um processo de irmos nos abrindo aos batimentos de nosso coração e ao que o presente nos oferece, mas costuma ser mais comum desenvolvermos essa capacidade quando não existe mais remédio. E isso costuma dar no fundo das crises, no sofrimento. Quem sofre e se dói genuinamente se torna real candidato à ajuda, afirma com felicidade seu castelo e sua lógica, e talvez consiga soltar as amarras que o mantêm nele. O que é um verdadeiro sofrimento, um padecimento real? Simplesmente um que esteja conectado à realidade. O sofrimento real que nos abre à ajuda está conectado com o externo, com feitos de nossa vida, com os outros, com o que podemos ou não nos contextos em que vivemos. Pelo contrário, o sofrimento que se refere a reflexões e explicações internas sobre nós mesmos é pouca coisa e não vai muito longe. Muitas vezes é apenas o esporte psicológico com resultado negativo, nada mais.

Uma vez se aproximou de mim um homem para trabalhar e disse: “Meu problema é que sou dotado de um refinado sistema de autoflagelação psicológica.” Sem pensar respondi: “Isso dá a você o direito de estar muito ferrado”, com o objetivo de lhe confortar com o resultado de pronunciar frases como essa. E depois perguntei: “Mas, na realidade, do que se trata?” Contou-me que era um cirurgião que havia perdido a confiança em suas ações e que, preso às suas fantasias desgraçadas, teria de deixar o trabalho. Contou-me, além disso, que era russo e que foi viver em um país da América do Sul com sua mãe e o padrasto, já que seu pai fora fuzilado por ser dissidente na antiga União Soviética. Da forma como colocou isso tudo, pude ver em seu corpo e em seu olhar que necessitava de algo crucial, que seu desgosto não se tratava de complicações autopsicológicas (isso era somente *propaganda*), mas de algo essencial para sua vida como sua profissão e a integração do luto do pai

assassinado. E isso foi o que abordamos.

Confiar no Ser

É comum que as pessoas mudem quando não têm mais opções, especialmente quando o sofrimento se torna mais e mais real. Isso acontece quando nossas apostas na vida fracassam, quando os caminhos para que o eu cresça falham, quando a identidade criada se rompe, arrastada pelos anúncios do Ser que ficou deprimido e exige de nós soltar-se e se desprender.

Alguém disse que a felicidade começa quando já não temos nada do que nos defender nem perder e também nada a ganhar nem esperar. A frase “já nada espero”, que soa tão desesperada, pode ser o degrau que nos leva até ela.

Clareza no dar e receber

Por último, juntamente com a capacidade de receber e a urgência de um sofrimento real, é importante o reconhecimento de que necessitamos, queremos e desejamos receber ou encontrar algo, novas experiências, indicadores ou espaços, para seguirmos nos desenvolvendo e solucionarmos nossos problemas e insatisfações. Arder no sofrimento deixa-nos literalmente necessitados e abertos para encontrar algo novo. Postula-nos receber. Desse modo, dadas essas condições, o ajudador pode atuar, seja profissional ou não, e oferecer aquilo que está em condições de dar, e não outra coisa, aquilo que se encaixa com o que o outro necessita, deseja, quer e pode receber. Quando essas condições ocorrem, o processo de ajuda flui com rapidez e dignidade. E ambos ficam livres, e com o tempo vinculados à lembrança do que significou um enriquecimento recíproco.

Dar e receber ajuda a ambos, em igual medida

Muitos, ao final de um longo caminho, compreendem que a vida foi providencial, trazendo a cada momento, aos que souberam estar atentos, aquelas coisas e pessoas que se tornaram cruciais. Entendem, por fim, que a vida é construída de atritos, experiências e encontros que nos fazem crescer.



Utensílios para o ajudador

Em um sentido radical, o único que sustenta tudo é o presente, o instante único, que se desdobra eternamente em uma roda constante. É o sentido exclusivo da vida, e nele tudo pode acontecer. Nele a vida é. E somente nele podemos realmente nos amparar. Em um sentido absoluto, somente o agora nos contém, nos abrange e preenche. Vivemos à mercê de sua criatividade. Em um sentido ideal, o ajudador se sustenta no agora, no imprevisível que cada momento traça. Concorde com ele. Apoia-se no real que cada instante traz à consciência, porque cada instante concentra o sumo da vida eterna.

No entanto, em um sentido mais relativo, o ajudador se sustenta colocando-se cada vez mais em sintonia com os grandes poderes da vida. Tomando a sexualidade e a morte como aliadas. Na experiência pessoal do ajudador, a sexualidade rejeita seu passado, sua concepção e seu nascimento. Com isso, rejeita seus pais e ancestrais e o início de sua própria biografia como ser separado e autônomo. Em tudo isso se

apoia. Trabalha para conseguir a sintonia com o que viveu em seu passado, tanto o mais distante como o mais recente, para estar em conformidade com o que foi. Trabalha também para estender essa conformidade para o futuro, mesmo que não saiba com o que vai se deparar. E também para a morte, e ainda mais além dela, com os ancestrais reencontrados, e ainda mais além deles, com a luz e a paz do espírito resplandecendo inalteráveis.

Com tudo isso é provido o ajudador e desse modo pode ajudar. Há uma visualização que recomendo a você como terapeuta. Consiste em colocar e sentir à sua esquerda, um espaço estendido ao lado de seu corpo, todo o seu passado e o passado de seus ancestrais e de sua tribo, o passado mais distante é percebido mais distante no espaço à sua esquerda e o mais recente quase encostando em seu ombro, como se fossem uma longa sequência de fotografias em uma linha muito longa. À sua direita, do mesmo modo que com o passado, coloque tudo de seu futuro imaginado, e o de seus descendentes, se existirem. Um pouquinho mais atrás, quase de lado, tocando em seu ombro esquerdo, coloque e sinta as forças da vida, com a sexualidade na cabeça, e doutro lado, tocando seu ombro direito, coloque a morte à espera, segura de si mesma. E finalmente, atrás e tocando suas costas, sustentando, coloque seus pais, e os pais deles, e os pais dos pais de seus pais, e assim sucessivamente em uma espécie de triângulo infinito. Também pode colocar aí outros mentores, professores e pessoas que exerceram influência positiva em sua vida. E, então, no centro de seu peito, coloque o agora, o instante carregado em si mesmo de eternidade, abarcando tudo.

Já temos o ajudador na Grande Alma. Disponível como servidor. Olhando o outro.



As mensagens das tradições sobre a ajuda

Se tivesse de resumir os ensinamentos das tradições espirituais e de sabedoria, que considero uma chave para nos orientar no universo da ajuda, destacaria três que de muitas maneiras vieram ressoando ao longo deste livro.

Celebre e saúde a vida

Em linguagem espiritual seria algo como entregar-se à vontade de Deus e à consciência maior que tudo abrange. Isto é, entregar-se ao grande sim da existência.

Você é consciência

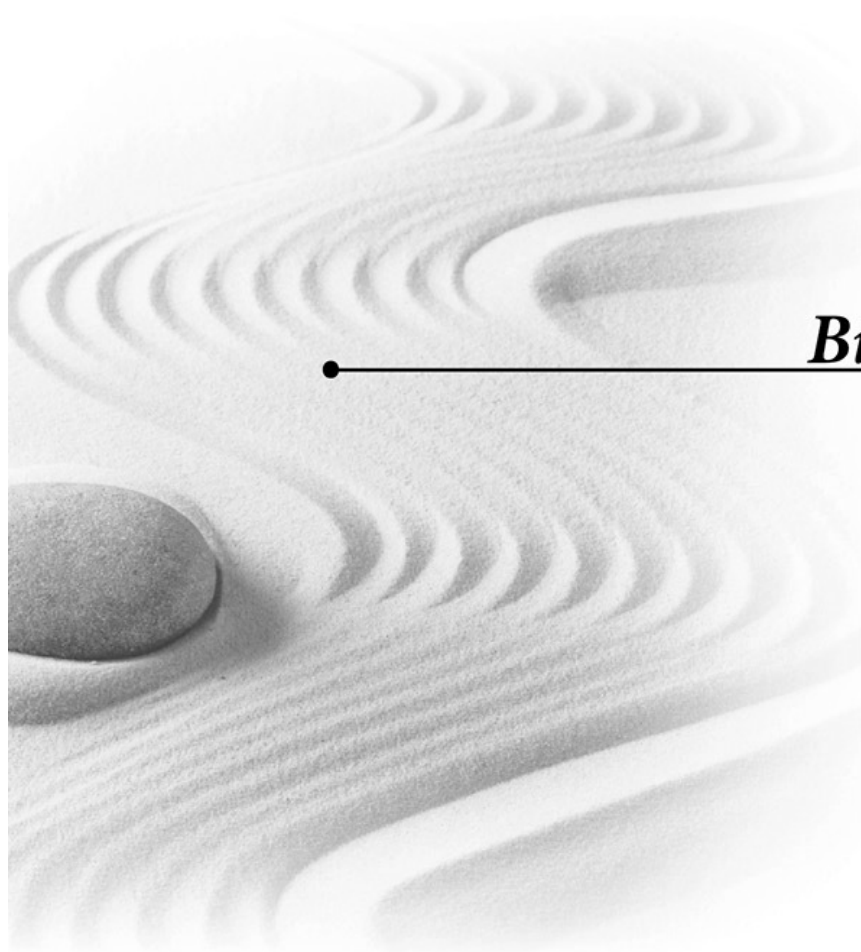
O comum é que se identifique com seu corpo, seus pensamentos e sentimentos, com o espaço e com o tempo. Mas, além disso, talvez seja a força criadora e o olho que tudo vê, talvez se encontre na doçura do Ser em si mesmo. Desse modo, suas identificações perderão compulsão e você se sentirá mais iluminado, pois você se reconhecerá

a si mesmo na consciência nem tanto nas formas que a consciência inclui.

Viva o presente

Todas as tentações que o desviam de seu céu interior tentam deslocar você para o passado e para o futuro. Mas esse céu se encontra no presente estrito.

Tudo isso deve se unir para que possamos entender o essencial da ajuda, os caminhos da felicidade e nosso bem-estar. Mas, das chaves da felicidade e do que nos converte em pessoas reais, falaremos com mais detalhes em um próximo trabalho.



Bibliografia



BYRON, Katie. Amar lo que es. Barcelona: Urano, 2002.

CALLE, Ramiro A. Ramana Maharshi: El maestro perfecto. Barcelona: Ed.

Cedel, 1983.

DALAI LAMA. El arte de la felicidad en el trabajo. Madrid: Kailas Editorial,
2004

DESJARDINS, A. Una vida feliz, un amor feliz. Miami: Hara Press, 2004.

FRANKE-GRICKSCH, M. Eres uno de nosotros: Miradas y soluciones

sistémicas para docentes, alumnos y padres. Buenos Aires: Ed. Alma

Lepik, 2004.

FRANKL, Viktor. El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder, 2004.

(Em português: Em busca de sentido. 42ª. ed. Petrópolis: Ed. Vozes, 2017.)

GARRIGA, J. ¿Donde están las monedas? El cuento de nuestros padres.

Barcelona: Ed. Rigden Institut Gestalt, 2006

HALEY, J. Las tácticas de poder de Jesucristo. Barcelona: Paidós, 1994.

HANH, Thich Nhat. Enseñanzas sobre el amor. Barcelona: Oniro, 2008.

HELLINGER, B. Felicidad que permanece. Barcelona: Ed. Rigden Institut

Gestalt, 2007.

_____. Los órdenes de la ayuda. Buenos Aires: Ed. Alma Lepik, 2006.

_____. Pensamientos divinos. Barcelona: Ed. Rigden Institut Gestalt, 2007.

_____. Pensamientos en el camino. Barcelona: Ed. Rigden Institut Gestalt, 2006.

_____. Raquel solloza por sus hijos. Barcelona: Herder, 2006.

_____. Un largo camino. Buenos Aires: Ed. Alma Lepik, 2006.

_____. Viajes interiores. Barcelona: Ed. Rigden Institut Gestalt, 2007.

KUSHNER, H. Cuando a la gente buena le pasan cosas malas. Madrid: Ed. Los

libros del comienzo, 1996.

LONGAKER, C. Para morir en paz. Barcelona: Ed. Rigden Institut Gestalt, 2007.

McTAGGART, L.. El campo: En busca de la fuerza secreta que mueve el

universo. Madrid: Ed. Sirio, 2006.

NARANJO, C. Carácter y neurósis. Vitoria: Ed. La Llave, 2008.

NEUHAUSER, J. Lograr el amor en la pareja: El trabajo terapéutico de Bert

Hellinger con parejas. Barcelona: Ed. Herder, 2001.

RIMPOCHE, S. El libro tibetano de la vida y de la muerte. Barcelona: Ed.

Urano, 2006.

RUSSELL, B., La conquista de la felicidad. Barcelona: Random House

Mondadori, 2004

SATIR, V., En contacto íntimo. Madrid: Pax México, 1998.

SCHUTZENBERGER, A. !Ay, mis ancestros!. Buenos Aires: Edicial, 2001.

SHELDRAKE, R. La presencia del pasado. Barcelona: Cairós, 1990.

SOMÉ, Sobonfu. Sobre el amor y la amistad. Barcelona: Integral, 2000.

THICH NHAT HANH. Llamadme por mis verdaderos nombres. Vitoria: La

Llave, 2001.

TOLSTÓI, L. A morte de Ivan Ilich. São Paulo: Ed. 34, 2006.

TRAVER, B. Macario. México: Ed. Selector, 1950

VAILLANT, G. La ventaja evolutiva del amor. Barcelona: Rigden Institut

Gestalt, 2009.

VAN EERSEL e MAILARD, C. Mis antepasados me duelen: Psicogenealogía y

Constelaciones Familiares. Barcelona: Ed. Obelisco, 2004.

WEBER, G. Felicidad dual: Bert Hellinger y su psicoterapia sistémica.

Barcelona: Ed. Herder, 1999.

WHITAKER, C. Danzando con la familia. Barcelona: Paidós, 1998.

YALOM, I. Mirar al sol: La superación del miedo a la muerte. Buenos Aires:

Ed. Emece, 2009.

ZANCOLLY, E. El misterio de las coincidencias. Barcelona: Ed. RBA, 2006.

ZWEIG, S. Los ojos del Hermano eterno. Barcelona: Ed. Acantilado. 2002.

viver na *alma*

Joan Garriga Bacardí nos leva a profundas reflexões sobre como viver na alma e alcançar perfeita sintonia com a Grande Alma. Aceitar o que está posto, o que se é e aceitar todos os que são. Viver na aceitação é para os valentes, para os que encaram os acontecimentos do viver com o coração aberto e audaz, porém cheio de humildade e benevolência. É preciso coragem, como diz o autor, para submeter-se à vontade do imprevisível, das formas caprichosas da vida, que determina sortes, infortúnios, caminhos e descaminhos. Não ter medo da dor, emoção natural negada em nossa cultura que não aceita o estar triste, classificando-o como o mal. Nos deprimimos exatamente quando detemos o fluxo espontâneo dos sentimentos, sejam quais forem, negando-os quando deveríamos integrá-los. Só quem é capaz de aceitar a dor é também capaz do amor, já que dor e amor são duas faces da mesma moeda. É preciso viver na integração e não na luta contra a realidade, nos defendendo da vida. A nossa força vem da concordância, digestão e integração das coisas tal como são. Conquistamos a paz por meio do consentimento e do movimento emocional de amar a todos, independentemente do que nos doeu, ou incluindo precisamente o que nos doeu.

Sim à Vida Editora
www.simavida.com.br

ISBN 978-85-62844-10-2



Table of Contents

Prefácio

Apresentação

1. Sobre o bem e o mal

A banalização da palavra “alma”

O paraíso

A consciência

Um novo paradigma

Querer ser como deuses

A queda: o conhecimento do bem e do mal

O pensamento é útil?

Chegar a ser ninguém

Progredir e voltar à origem

2. A Alma

Mas o que é Alma?

A alma como campos de ressonância

A alma como campo de informação

A Alma Gregária (ou Alma Arcaica)

A Grande Alma

Os atributos da Grande Alma

3. Amar o que é

A grande felicidade

A felicidade e o eu

A realidade como imperativo e o pensamento como seu amortecedor

Discípulos da realidade

O que sabemos?

Honrar a vida por meio de nossos pais

O bem que habita no mal e o mal que habita no bem

A dor como antídoto do sofrimento

O desafio de amar o que é: a humildade

4. Amar o que somos

Quem sou eu?

Autoestima

Cirurgia da personalidade?

As ordens do amor na Alma pessoal: de uma gestão egológica a uma ecológica

- Quem sofre?
- A festa das partes: a intenção positiva
- Polaridades
- O corpo como santuário da Alma
- 5. Amar todos os que são
 - De coração a coração
 - A Alma Gregária e suas paixões
 - Os vínculos na Alma Gregária
 - Uma terra para os vivos e uma terra para os mortos
 - A consciência coletiva na Alma Gregária
 - Leis da consciência coletiva
 - As ordens do amor na Alma Gregária
 - As ordens do amor na Alma Gregária
 - Da Alma Gregária à Grande Alma
- 6. Viver na Grande Alma
 - Como conquistar uma vida plena
 - A vida como ascensão: a busca da autorrealização
 - Desfazer o eu
 - O centro espiritual
- Anexo
 - Olhar e administrar nossa vida
 - Todo problema vem da rejeição
 - Transformar não em sins
 - Amar os problemas
 - A atitude do ajudador em sintonia com a Grande Alma
 - Geometria da ajuda
 - Receber ajuda
 - Utensílios para o ajudador
 - As mensagens das tradições sobre a ajuda
- Bibliografia