



A vida como ela é para cada um de nós

em busca do
eu-caleidoscópico

bororo25
Editores

Denise Aerts
Christiane Ganzo

**A vida
como ela é
para cada um
de nós**

**em busca do
eu-caleidoscópico**

**A vida
como ela é
para cada um
de nós**

**em busca do
eu-caleidoscópio**

Denise Aerts
Christiane Ganzo

Natal 2010
Porto Alegre

bororo25
Editora

© Denise Aerts e Christiane Ganzo, 2010

Projeto Gráfico: UP Design - *Leandro Bartz*

Editoração eletrônica: Mendizabal - *Nícolas Múrcia*

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A252v

Aerts, Denise

A vida como ela é para cada um de nós: a busca do eu-caleidoscópio. / Denise Aerts, Christiane Ganzo. – 2.ed. Porto Alegre: Bororó25 Editora, 2010.

188 p. : il.

ISBN 978-85-63235-00-8

1. Autoajuda. 2. Psicanálise. 3. Filosofia. 4. Ensaio. I. Ganzo, Christiane. II. Título.

CDD 158.1

CDU 159.923

Ficha Catalográfica elaborada por

Sabrina Vicari - CRB 10/1594

BORORÓ25 EDITORA

editora@bororo25.com.br

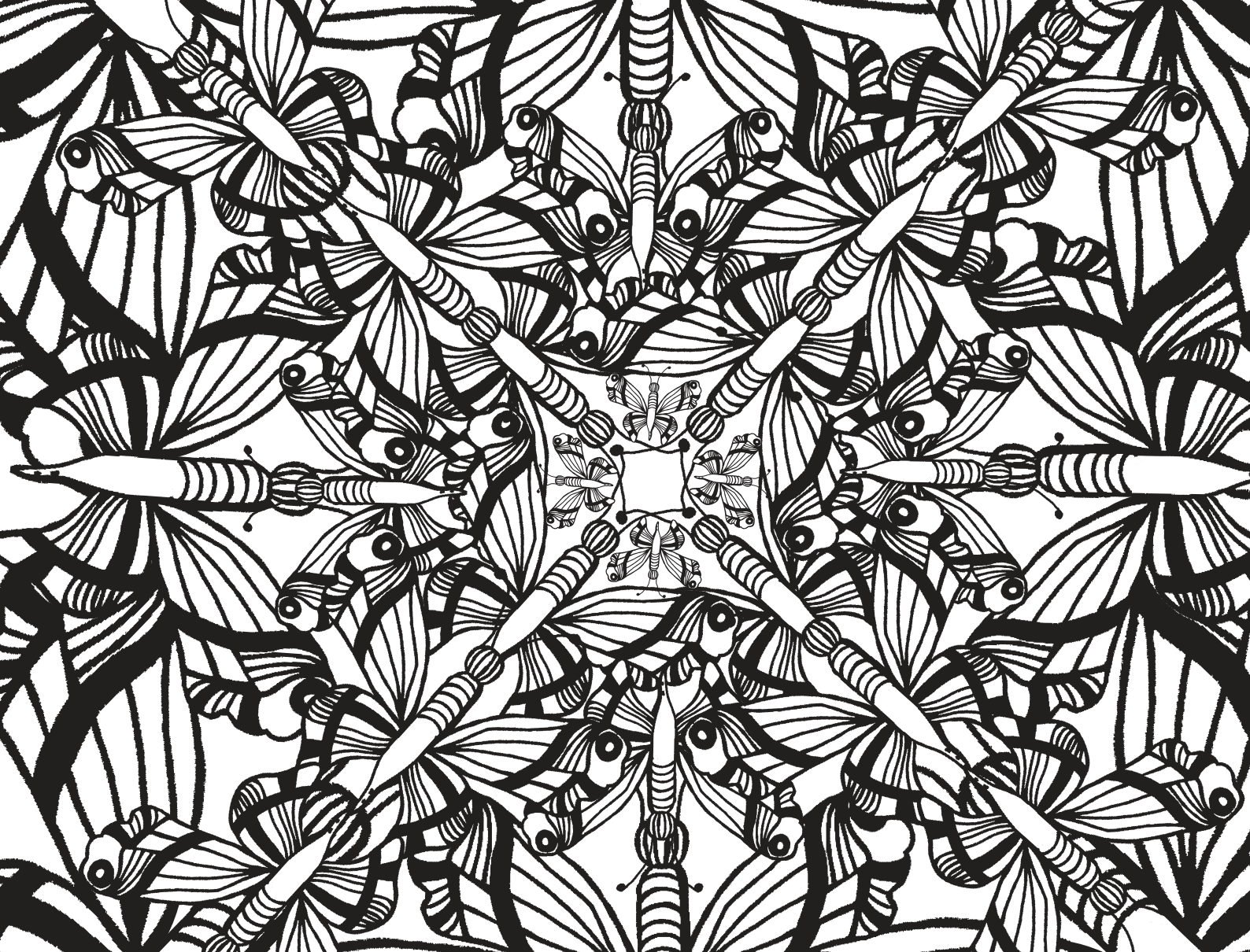
Rua Bororó, 25 - Bairro Vila Assunção

91900-540 - Porto Alegre, RS, Brasil

Fone: (51) 3346.6171

www.bororo25.com.br

Impresso no Brasil / Printed in Brazil



Agradecimentos

Na primeira edição, foi possível agradecer nominalmente a cada participante dos grupos que deram origem a este livro, e fizemos questão de fazê-lo. No entanto, o *Espaço Terapêutico Bororó25* cresceu muito e tornou-se inviável homenagear cada um de nossos amados colaboradores nesta edição.

Ampliamos o trabalho para além dos grupos, fizemos cursos e palestras, criamos espaços de intersecção entre filosofia, psico-análise¹ e arte, como o *Filosofando com a Bororó25* e o *Cine Bororó25*. Além disso, com a intenção de divulgar a educação e a promoção da saúde, passamos a desenvolver atividades nos meios de comunicação de grande alcance.

Assim, a você, nosso querido amor, que nos presenteou com suas histórias, que trouxe seus familiares, amigos e amigos dos amigos, que mandou seus emails, que se manteve com toda a coragem ao nosso lado, fazendo com que a *Bororó25* crescesse, inovasse, fosse para as ruas, nosso mais emocionado agradecimento.

Sem você, o *Espaço Terapêutico Bororó25* não existiria com a potência que hoje presenciamos. Esta força é, sem dúvida, o resultado do trabalho em grupo. Um esforço de formiguinhas operando a revolução, falando por entre as antenas, aliciando novos parceiros, construindo redes de amparo.

1 - Escolhemos utilizar a grafia de psico-análise para enfatizar o radical *psique* que significa alma.

É exatamente por isso que agradecemos a todos os que, ao longo desses breves e eternos dois anos, tornaram este livro parte da sua vida e o utilizaram com o propósito de construir um viver saudável. Agradecemos a cada versão caleidoscópica que habita cada um de vocês. Levem a todas elas nosso amor e gratidão.

Dedicatória

– *Espelho, espelho meu, há alguém mais importante para mim, em minha vida, do que eu?*

– *Não, minha amada, a pessoa mais importante para ti em tua vida és tu própria!*

E assim fui me descobrindo, na vastidão, nitidez e clareza do olhar de meu espelho-guia. Consultando-o nas horas confusas de minha vida, nas quais desejei, muitas vezes, que outra pessoa pudesse ser mais útil para me guiar do que eu própria.

Denise sempre me acolheu e me mostrou o caminho de casa.

A ti, minha amada Denise, espelho meu, dedico nosso primeiro livro, fruto dos encontros e desencontros que sempre nos ligaram.

Christiane Ganço

Do acaso, nós nascemos. Vindas da mesma barriga, mas do ventre de duas mulheres.

Um dia, nos perguntaram assombrados:

– *Vocês são irmãs?*

Somos irmãs biológicas, somos irmãs de alma. Nossas almas se escolheram e voltam a escolher, sempre com a mesma resposta: *Sim, eu te escolho minha irmã, neste instante, neste agora, para mais uma travessia. Tantas já se passaram e ao meu lado estavas tu. Sim, te escolho mais uma vez e agradeço o acaso que nos uniu e celebro nossas almas por suas naturais sabedorias de escolherem o que as fazem mais potentes.*

A cada encontro contigo, mais me encontro. A ti, minha amada Christiane, pequena gigante, dedico nosso primeiro livro, fruto dos encontros e desencontros que sempre nos ligaram.

Denise Aerts

Prefácio

É com forte emoção que inicio a escrever este prefácio. Não só pela distinção com que fui apresentado pelas autoras, queridas amigas e colegas, Denise e Christiane – a quem desde já afetosamente agradeço - mas, e especialmente, pela beleza do conteúdo do livro e a linda forma que descobriram para tratar de tema tão relevante e tão imprescindível como é “a vida como ela é para cada um de nós.”

O livro, a meu ver, não pode ser melhor nem mais eficiente. E por isto, sugiro aos leitores, que o leiam pensando em suas próprias vidas, trazendo as palavras nele escritas para sua particular experiência de vida, o que aumentará, ainda mais, as possibilidades de sua verdadeira compreensão.

A escritura é excelente, e, além de constituir minucioso e bonito relato do trabalho desenvolvido pelas autoras em grupos de reflexão, desenvolve, com minúcias e exemplos muito bem escolhidos, o que significa poder viver a vida de cada um como ela é, vivenciando o prazer que é inerente a este viver.

Um aspecto muito interessante, destacado pelas autoras como fundamento de equívocos sobre a existência humana, é a consideração muito bem feita da passagem do politeísmo para o monoteísmo, com as implicações consequentes a esta mudança de visão. Eu diria, pena que não prosseguimos; se tivéssemos passado do politeísmo ao monoteísmo e deste para o “euteísmo”, certamente a humanidade

estaria já em outro rumo e estariam pelo menos melhor assentadas as bases para as possibilidades do pleno viver.

O que denominei de “euteísmo”, (neologismo por mim pensado agora), constitui a base de sustentação para que possamos ir tornando-nos o que somos, sempre e sem parar. Em outras palavras, cuidar amorosamente, e sempre, do “Deus” que cada um de nós pode sentir-se ser.

O “recurso” ao passado, tão bem descrito no livro, forma essencial de atrelar a própria vida à outrem, canção de uma nota só, lembraram as autoras, no caso a nota “ré”, e desprezar o presente da vida – expressão que tem dupla significação – fez-me lembrar de um versinho que compus há anos, e que chamei “Caixinha de Música” – aliás, a concepção de música é muito bem usada no livro que estou prefaciando - que tocava assim:

Quem não curte a si,

acaba vivendo em dó.

(e pode, até, sentir-se ré).

Foi um modo, poético-musical, que encontrei de formular a mesma advertência que, neste livro, está detalhadamente exposta.

O livro é fundamental, e afirmo isto consciente de que não há nenhum exagero de minha parte. Imprescindível.

Finalizo estes meus comentários sublinhando o capítulo em que é tratado o tema da esperança, sentimento este tão recomendado, tão caracterizado como grande virtude e, tão bem compreendido neste livro como um verdadeiro autosuborno; já que não busco o que desejo ... espero.

Paulo Sergio Rosa Guedes

Outubro 2008

Recado das autoras

Quando lançamos a primeira edição deste livro, em dezembro de 2008, intuíamos que o conhecimento de conceitos de filosofia e de psico-análise faria diferença na construção de um viver mais saudável para quem se dedicasse ao estudo deles. O que, absolutamente, não suspeitávamos era de quanta diferença isso faria!

O sucesso deste livro foi surpreendente. Recebemos muitos depoimentos de pessoas que aproveitaram sua leitura e se apropriaram de seus conceitos. Ficamos entusiasmadas com a potência do instrumento que havíamos criado e nos enchemos de coragem. Assim, em doze meses, *Curação: a arte de bem cuidar-se* já estava nas ruas.

O livro *A vida como ela é para cada um de nós* mudou nossas vidas, ou melhor, modificamo-nos a partir dele. Agora, ele anda por aí vestido com os desejos daqueles que o desejam, e que o recomendam, presenteiam, emprestam, contrabandeiam. Andou tanto que se esgotou. Foi um deleite dizer: *A vida* está esgotado! Anotávamos as encomendas e avisávamos: *ele está no forno, sua segunda edição já vai sair.*

Agora, mais uma vez, estamos de computadores e amores em punho, criando novas oportunidades e outras revoluções, convencidas do quanto o saber é impres-

cindível e libertador. Nobre e bem-aventurado é o conhecimento que nos instrumentaliza para escolhas mais sábias.

Comprovamos a importância do uso preciso e disciplinar dos conceitos que nos habilitam no processo de investigação amorosa a produzir um viver mais saudável. Porém, poucos de nós aprendem a manter contato com sua alma, a reconhecer seus desejos mais amados, a investigar seus sentimentos, a não temer seus pensamentos e a fazer escolhas pautadas em “si-próprios”, assumindo suas responsabilidades.

Assim, desejamos que nossos livros sejam usados como manuais de “benvivência”, antônimo de sobrevivência. Nenhum de nós quer “sobreviver”. Desejamos viver com plenitude e felicidade. Por acreditarmos ser esse um desejo realizável é que escrevemos nossos livros para você. *Uma felicidade possível*² já nos espreita de perto, faz pressão também para nascer.

Nesta edição do *A vida*, revisamos cuidadosamente o texto, em especial no que diz respeito ao nosso conceito sobre a busca de controle do incontrolável. Agora, é hora de você descobri-lo. Enquanto escrevíamos sua primeira versão, deliciávamo-nos com ela. O texto foi nascendo através de nossas mãos e almas, surpreendo-nos a cada parágrafo. Ele foi transbordando, jorrando e se fazendo. Foi uma emoção indescritível acompanhá-lo. Nesta revisão, aconteceu o mesmo. Os conceitos foram se esculpindo, e o livro ficou mais lindo!

2 - Estamos trabalhando neste livro para que seja lançado em 2011.

Desejamos que você se aproprie dele verdadeiramente. Rabisque, escreva seus pensamentos, conte suas histórias, torne-o seu companheiro nesta viagem emocionante que é o viver.

É com imensa alegria que o entregamos a você.

Desfrute-o!

Christiane e Denise

Sumário

No início	20
A herança de Platão e a perfeição	28
As escolhas	38
O colapso do sistema operacional	50
O desconforto e o banquinho	64
A investigação amorosa	76
Culpa ou responsabilidade?	88
Amor aos fatos	104
A importância do esquecimento	122
A esperança	134
Tornar-se “si-próprio”	150
Solidão e amor	168
No final, a despedida: a vida como ela é para cada um de nós	182



No início

*Estamos sempre no início. O tempo do presente é tempo de início. Tudo o que está acontecendo é início. E o próximo momento será início também.
Todo o humano é início, inauguração e atemporalidade.*

*Este capítulo é sobre o humano que se movimenta incessantemente em nós.
Esgueira-se dos ramos de nossos sonhos e desejos, desce por nossos troncos e membros
e mescla-se com as outras florestas de todos e de cada um de nós.*

*Assim, para início de conversa, convidamos que você ouça, na sua voz, as palavras
que vai ler com sua alma. São histórias muito simples, que começam assim...*

No início da humanidade, quando o homem desceu das árvores e passou a habitar as planícies, vivia em absoluta fragilidade e desamparo. A presença cotidiana e imperativa da morte, quer seja pelas ameaças climáticas ou pela presença de predadores, estabeleceu um alerta constante e a necessidade justificada de controlar as condições do ambiente.

As dificuldades materiais do dia-a-dia impuseram a busca de uma tecnologia para o viver que, naquela época, era muito primitiva e rudimentar. Primeiro, foi o controle do fogo e a proteção das intempéries com uso das cavernas e das peles; depois, a produção do próprio fogo e dos utensílios para o cozimento dos alimentos; o aperfeiçoamento das armas de caça e das vestimentas; e, mais tarde ainda, a construção de abrigos e o desenvolvimento da agricultura e do pastoreio.

INSTALAÇÃO
DO CONTROLE

A constante atenção e busca de aperfeiçoamento com relação à sobrevivência material tem sido, sem dúvida, exitosa, trazendo ao homem o sentimento prazeroso de realização e de potência criativa. A atenção, historicamente voltada para a necessária transformação do ambiente³ e sem a qual teríamos sido exterminados como a maioria dos outros animais, parece ter deixado memória, uma forte inclinação na espécie humana em buscar o controle.

Essa mesma competência para o viver, evidenciada na história da humanidade, verifica-se no desenvolvimento da criança e de cada um de nós. É impressionante a aquisição de capacidades e habilidades para o viver, desde a maturação de diferentes sistemas e aparelhos biológicos até o fascinante processo de aprendizagem. Nosso desenvolvimento é marcado por uma série de conquistas absolutamente surpreendentes. A passagem de um estado de completa dependência para um estágio de autonomia é um milagre incessante da natureza.

Talvez seja mais fácil aceitarmos que o homem tenha desenvolvido tecnologias espaciais do que acolhermos o maior mistério da existência que é o magnífico mundo vivo e em transformação em cada célula. Inacreditável façanha do embrião ao homem, sopro de vida intrauterina que, em breve, se fará nascer.

A aptidão da criança revela-se por meio de sua habilidade em se comunicar com o ambiente, estabelecendo relacionamentos afetivos. Isso produz confiança

3 - Todas as outras espécies, ao longo de sua evolução, adaptaram-se às condições ambientais existentes. As que não conseguiram foram extintas. Diferente delas, a espécie humana modificou o ambiente de forma a torná-lo mais adequado às suas necessidades.

acerca de suas capacidades e forças, permanecendo, na maioria das vezes, inconsciente, mas marcando o sujeito com o gosto do controle, do sucesso e da potência.

Entretanto, a crença na possibilidade de que nossa vida seja como gostaríamos que fosse, povoada apenas pelo sucesso (ao qual rapidamente nos acostumamos) e desprovida de contrariedade, leva-nos ao sofrimento. Instala-se o desejo de controle, a busca da perfeição platônica⁴ que, conseqüentemente, leva-nos à frustração. Sentimo-nos culpados pelo que somos e não somos, pelo que pensamos ou deixamos de pensar, pelo que fazemos ou deixamos de fazer. Transformamos os fatos de nossas vidas em traumas, muitas vezes em nossos melhores e únicos assuntos, e sofremos: como sofremos!

Observando o percurso de cada um de nós e de nossa civilização, acreditamos que a implantação do funcionamento inconsciente da busca de controle dá-se por um caminho histórico, coletivo e familiarmente determinado, mas também individual; isto é, passível de desconstrução pelo próprio sujeito. Se a exacerbação do necessário impulso de controle foi construída por nós, é legítimo acreditar que possa ser desabilitada em seus excessos também por nós. A mais ninguém é concedida essa potência de transformação⁵.

4 - A maioria de nós busca a perfeição em sua versão platônica, adocedora. Uma perfeição que faz parte do mundo das ideias, não sendo possível na realidade material. No entanto, outra possibilidade de perfeição pode ser por nós assumida. Veja o capítulo "A herança de Platão e a perfeição".

5 - Enfatizamos a potência de cada um em habilitar-se a um viver saudável. Como veremos mais adiante, a inclinação inconsciente para a busca de controle, manifestada pela tríade: grandiosidade, onipotência e arrogância, nos acompanhará ao longo de nossa existência.

É muito possível, pelo que se sabe hoje, que essa forma de viver, mergulhada em expectativas, frustração e conseqüentemente culpa, não tenha sido sempre assim. Talvez, na antiguidade, no mundo politeísta, não existisse o sentimento de culpa como agora o conhecemos. A responsabilidade pelo que acontecia era projetada nos deuses. Os homens estavam mais em contato com suas vontades, apetites e desejos, menos domesticados pela moral.

Seus deuses eram apaixonados, coléricos, raivosos, vingativos, semelhantes aos humanos. Cada deus representava uma virtude ou uma vicissitude dos homens, mostrando a impossibilidade da perfeição. E enquanto os antigos relacionavam-se com esses deuses, também aceitavam suas próprias características e limitações. Brincavam, deleitando-se em suas potências com uma liberdade de “vir-a-ser” sob muitas inclinações⁶. Adentravam em emoções que os colocavam, primitiva e visceralmente, em contato com suas mais diversas e, quem sabe até, impensáveis humanidades.

No entanto, com a instalação do sistema de pensamento judaico-cristão, esses deuses foram vencidos por um único Deus. A passagem do politeísmo para o monoteísmo foi fruto de um processo sociocultural e político. A criação, pelos homens, de um deus uno - onisciente, onipresente e onipotente - corresponde ao desejo humano de perfeição platônica, ainda que impossível de ser alcançado na materialidade dos fatos.

Desapareceram os deuses semelhantes aos homens e os homens passaram a tentar ser semelhantes a esse único Deus. Consolidou-se na sociedade um conjunto

6 - Quando nos referimos a inclinações, estamos tratando de desejos não conscientes; as mais diferentes tendências que habitam nosso imenso e maravilhoso universo inconsciente.

de valores que preconizava a existência de um homem cada vez mais divino e menos humano. As características humanas foram ilegítimadas pelos próprios homens e, em seu lugar, promoveu-se a busca do ser perfeito. O Deus criado distanciou-se de nós, deixando-nos órfãos de nós próprios. Esse foi o início do processo de desconstrução de nossa humanidade.

A criação desse “eu” idealizado provocou a ilusão de podermos ser “melhor do que somos”. De um lado, cada vez menor e reduzido, o homem consome-se na impossibilidade de ser Deus. Mas, de outro, cresce um eu-controlador, alimentado pela fantasia de onipotência e grandiosidade.

É importante reafirmar que acreditamos que o caminho da busca da perfeição platônica termina sempre em fracasso, percebido como um sentimento de culpa. No senso comum, a ideia de perfeição se associa a uma projeção idealizada de futuro, colocada sempre como uma visão para o além do hoje, do agora, de como nossa vida nos parece em um dado instante. Se pensada assim, a perfeição não existe, dada a impossibilidade de que nossas realizações correspondam ao imaginado, sempre mais rico e “perfeito” do que qualquer existência possível e realizável.

Entretanto, queremos afirmar que nos agrada a ideia de que a perfeição existe e ela está aqui e agora! Este é para nós o conceito de perfeição. Tudo o que existe é perfeito, simplesmente por existir! Não olhamos nenhuma outra manifestação da existência e a julgamos imperfeita. Nenhuma!!! Jamais dizemos isso sobre uma pedra, flor ou animal. Alegramo-nos com suas formas diversas e dessemelhantes entre si,

pois sabemos que todas as manifestações da existência são assimétricas. Todavia, julgamos nossas diferenças como uma inequívoca versão da imperfeição.

Parece que muitas pessoas preferem viver na ilusão da perfeição platônica do que aceitar sua impossibilidade de realização, mesmo que para isso tenham que viver em constante sofrimento por não alcançá-la, sentindo-se culpadas pelo fracasso de suas expectativas. Declinar do apetite de sentirem-se ilusoriamente perfeitos e, portanto, poderosos representa uma condição muito exigente. A pessoa parece ganhar importância quando se movimenta neste cenário de pretensões, pois acalenta em sua alma uma visão tão grandiosa de si que daria conta, como possibilidade, da perfeição platônica.

A busca pela responsabilidade pessoal por nossas escolhas é o caminho alternativo possível e extremamente mais prazeroso. O resultado desse processo ininterrupto, para cada um, é a exigente, desafiadora e prazerosa tarefa de tornar-se “si-próprio”: inigualável e singular. Como bem diz o filósofo Quino⁷: *La vida es linda!! Lo malo es que muchos confunden lindo con fácil.*

7 - Joaquín Salvador Lavado (Quino) é um excepcional cartunista argentino, cronista do cotidiano.



A herança de Platão e a perfeição

– *Não sei o que fazer. Estou muito dividido entre o que a minha cabeça manda e o que o meu coração deseja.*

– *Não precisas te preocupar; sei separar muito bem minha vida pessoal da profissional.*

– *Amores, amores, negócios à parte.*

Falamos tantas coisas. Nossa fala é tão descuidada. Ela demonstra como vivemos nossa vida. Somos artistas esculpindo nossa própria existência. Alguns usam ferramentas finas e delicadas. Modelam cada reentrância, desenham formas, sulcos e saliências, amorosa e cuidadosamente. Dedicam sua atenção a cada detalhe e desfrutam do processo de esculpir. Outros o fazem utilizando marreta e cinzel, e quando se olham, pensam: *Essa não pode ser minha vida! Eu não tenbo sorte!* Olham a vida dos outros, acham-na muito melhor e dizem: *A vida não é boa comigo.*

Como veremos em outros capítulos, a vida não é nem boa nem má; ela sequer existe. Acreditamos que o que existe é a vida que modelamos para nós cotidianamente. Pensando nisso, vamos voltar para as frases do início deste capítulo. Alguma coisa nessas falas chamou sua atenção? Não? Nada? Faça o seguinte: releia-as em voz

alta, dramatizando a situação. Pense em quais circunstâncias elas aparecem. Percebeu que foram ditas por pessoas cindidas, esquadrejadas, tentando separar a cabeça do coração; a vida pessoal da profissional; o amor dos negócios. Será isso possível?

Vivemos em uma cultura ainda platônica. Mesmo passados mais de 2.000 anos, o homem de hoje permanece preso ao platonismo. Platão⁸ hierarquizou a realidade em “realidade-aparente”, percebida pelos sentidos, e “realidade-verdadeira”, aquela que habita o mundo das ideias-perfeitas. Acreditava que a verdade dos objetos (o conhecimento) somente era possível de ser alcançada via razão⁹, por meio da racionalidade.

Platão, discípulo de Sócrates, acreditava que a realidade material, percebida pelos sentidos, é um mero simulacro do mundo das ideias. Para ele, cada objeto material que existe faz parte de uma ideia perfeita junto com todos os outros objetos de sua categoria. Quando vemos uma flor, essa flor, por ser resultado de nossa percepção (visão, olfato, tato e, quem sabe, até gosto) não é a flor perfeita. Ela é apenas uma flor. Uma de tantas infinitas possibilidades de ser flor. Outras flores dela distinguir-se-ão em cor, formato, perfume e de muitas outras maravilhosas maneiras. As flores, como as conhecemos, são pálidas reproduções da “ideia perfeita de flor”. Essa “flor-ideia”, perfeita e imutável, representa o que existe em comum a todas as flores. Assim, para Platão, nenhuma flor que existe é perfeita.

Essa teoria platônica, quando levada para a vida de cada um de nós, aponta a impossibilidade de perfeição na realidade material, na nossa vida concreta, no co-

8 - Platão, filósofo grego, nascido em Atenas e viveu no período de 428/27 a.C. - 347 a.C.

9 - “Mito da caverna”, em o diálogo *A República*.

tidiano vivido, sendo somente possível como uma ideia, pensamento ou imaginação. Essa distinção entre realidade inteligível (realidade-verdadeira) e realidade sensível (realidade-aparente) foi tomada ao pé da letra pelos que o seguiram. É certo que surgiram vozes dissonantes, como nosso querido filósofo Espinosa¹⁰. No entanto, percebe-se, até hoje, que a ideia central do pensamento platônico fez profundo eco na alma humana, pois coincidiu com a inclinação inconsciente de onipotência, de arrogância e de expectativas grandiosas sobre nosso desempenho.

REALIDADE
VERDADEIRA
X
REALIDADE
APARENTE

O problema que Platão buscava resolver era o paradoxo existente entre o pensamento de Parmênides e Heráclito¹¹. Para o primeiro, a mudança é uma ilusão, pois algo que é não pode deixar de ser e algo que não é não pode vir a ser. Nesse sentido, não existe a possibilidade de mudança. Para Heráclito, tudo está em incessante movimento e a permanência é apenas uma ilusão. É aquela proposição de que ninguém pode banhar-se num mesmo rio duas vezes, pois tanto o rio quanto nós estamos em constante mudança.

PARMÊNIDES
X
HERÁCLITO

Por que pretender resolver o paradoxo entre mudança e permanência? Os paradoxos não são para serem resolvidos e, sim, iluminados por nossa atenta reflexão, a fim de que seja possível desfrutá-los. O homem é essencialmente paradoxal, já que paradoxo quer dizer contradição (para/contrário e doxa/opinião).

10 - Espinosa, nascido em Amsterdam, Holanda, como Baruch de Spinoza, viveu de 1632 a 1677.

11 - Parmênides nasceu em Eleia, hoje Itália, e viveu no período entre 530-460 a.C. Heráclito nasceu em Éfeso, atual Turquia, e viveu entre 540-470 a.C.

Mudamos incessantemente ao longo de nossa vida. Somos um “eu-caleidoscópio” que apresenta uma nova imagem a cada pequeno movimento. Nossos cristais deslizam, sobrepõem-se, criam-se cores e nuances, desenham-se novas imagens. A luz entra por outro ângulo e a imagem contemplada é sempre de beleza inaugural e fugaz. O caleidoscópio move-se incessantemente, alheio a nossa consciência. Assim, outras imagens se apresentarão e, a cada uma delas, a antiga deslizará para a inconsciência. Essas imagens somente serão desfrutadas por um eu atento a “si-próprio”.

Apesar de todas as infinitas mudanças, esse “eu-caleidoscópio” é a permanência de uma essência, é uma potência¹² em constante expansão e retração. Uma potência que se faz conhecer a cada ato, em cada realização. Somos permanente impermanência! Esta é nossa beleza. Não há oposição, não há cisão, não há o que resolver! Os paradoxos não são para serem resolvidos; são para serem vividos e acolhidos. É exatamente do encontro entre potências distintas, e até contraditórias, que surge um novo devir, novas possibilidades de vida.

A crítica central a Sócrates e a Platão é a de que a valorização de um mundo “ideal” e “perfeito”, não percebido pelos sentidos, impossibilita o investimento de cada um em sua própria vida, no cotidiano possível de se realizar. Para Nietzsche, essa crença constitui-se em uma vingança contra a vida. É a desqualificação do que percebemos, por meio de nossos sentidos, julgando-os como não merecedores de confiança, e o reforço da expectativa de uma vida perfeita jamais realizável¹³.

PERMANENTE
IMPERMANÊNCIA

CRÍTICA DE
NIETZSCHE
A PLATÃO

12 - Espinosa chamava a potência, essência do homem, de *conatus*.

13 - Nietzsche, F. *Crepúsculo dos ídolos*. In: Coleção Grandes Obras do Pensamento Universal - 28, São Paulo: Editora Escala, p. 23-8, 2007.

Mesmo que não percebamos, o permanente confronto entre o esperado (ou o que esperamos de nós e dos outros) e o realizado apresenta-se em nosso viver. Tentamos ser “O Pai”, “A Mãe”, “O Filho”, “A Esposa”, “O Chefe”, “O Empregado”, “O Profissional”. Seja lá o que desejamos, é sempre em letra maiúscula, precedida pelo artigo definido. Queremos ser “O” ou “A” qualquer coisa. Não queremos ser “um” ou “uma” das muitas possibilidades de ser em um mundo real e possível. Queremos ser prontos, acabados, infalíveis e perfeitos. Quando percebemos que não somos, sentimo-nos muito frustrados diante da impossibilidade de perfeição. Assim, essa frustração resulta em um sentimento de vazio, uma falta de sentido, a sensação de que a vida não é justa conosco. Olhamos em volta e a vida dos outros parece ser melhor do que a nossa. E para evitar a tristeza, habitualmente, buscamos um culpado.

**FRUSTRAÇÃO
E CULPA**

Como é apresentado no capítulo “Culpa ou responsabilidade?”, tanto faz de quem seja a culpa. O mecanismo psíquico utilizado é culpar alguém para preservar a imagem idealizada sobre mim (perfeição platônica).

Ao atribuir a culpa a mim, assumo que o que fiz não foi suficiente, que poderia ter feito mais ou melhor, ou que deveria ter feito o que não fiz. Afinal, se sou quem idealizo ser – grandioso e onipotente –, se algo aconteceu diferente do que eu esperava, deve ter sido somente porque não dei o máximo de mim. Com isso, saio do episódio sofrendo e culpado, porém preservo a ideia de perfeição a meu respeito.

**PRESERVAR
A IMAGEM
IDEALIZADA**

Ao atribuir a culpa ao outro, desresponsabilizo-me do episódio e posso preservar minha imagem de perfeição imputando a imperfeição a esse outro. Do ponto

de vista do funcionamento psíquico, o que ocorreu foi a não responsabilização do sujeito por sua própria vida. A brilhante frase: *A culpa é minha, eu boto em quem eu quero!*¹⁴ sintetiza claramente essa necessidade de manter nossa ilusão de grandiosidade.

Encontramos outros resquícios do pensamento platônico quando interpretamos nossa alma como cindida. Essa cisão assume a forma de “a cabeça manda fazer isso” mas “o coração quer fazer aquilo”. Para Platão, o homem era dividido em alma – imaterial, imutável e divina –, e corpo, matéria em permanente mudança. Ele entendia que nossa alma perfeita era prisioneira do corpo imperfeito e que isso nos impedia o conhecimento da verdade. Acreditava que a verdade é imutável, não podendo ser percebida por um corpo em eterna mudança. Seguindo essa lógica, duvidamos do que o corpo percebe, da sabedoria intuitiva de nosso corpo-alma¹⁵. Essa é a raiz de nossa busca pela racionalidade, da pseudo-hierarquia criada entre razão/emoção e ideias/sentimentos.

MENTE
PERFEITA
X
CORPO
IMPERFEITO

Essa hierarquização está presente na ciência, no cotidiano, em nossa educação. Em função disso, muitos de nós têm dificuldade em escolher e se responsabilizar por suas escolhas. Não confiam em suas percepções, intuições e sentimentos que os invadem, enchendo-os de desconforto, preocupação ou, até mesmo, alegria. O sistema operacional culturalmente instalado nos impede de legitimar o que nos chega pelos sentidos. O selo de qualidade é conferido pela racionalidade. Como não aceitar o que o corpo percebe? O que resta, se o que percebo por meio de meu corpo não é verdadeiro?

PSEUDO-
-HIERARQUIA

14 - Claudia Galante, publicitária, num grupo de reflexão, chamando a atenção para o delírio de grandeza.

15 - Neste livro, escolhemos a palavra *alma* para designar a essência humana, sem qualquer filiação religiosa, em uma perspectiva de potência, conforme utiliza Espinosa. Neste parágrafo, contrapondo-nos ao conceito platônico de alma e afirmando nossa crença na indissociabilidade do corpo e da alma, utilizamos o conceito corpo-alma.

O corpo é sem dúvida nossa casa, morada sagrada, pátio de nossa alma. É onde tudo acontece e ninguém, nem nós, temos controle sobre ele. O corpo tem sua lógica, seu ritmo e sua sinfonia. O corpo tem autonomia, movimentando-se, na maioria das vezes, à revelia de nossa vontade consciente. Precisa ser bem tratado e cuidado; afinal, ele é nosso corpo-alma.

Encontramos também presente em nossas vidas outra herança platônica: a crença em que a verdade é imutável. Assim, tendemos a acreditar que é desejável a invariância, a constância, a previsibilidade. Perseguimos a coerência. Tornamo-nos escravos de quem fomos no passado. Se ontem dissemos que faríamos tal coisa, como hoje mudar? Se ontem elegemos o sorvete de pistache como o nosso favorito, como hoje desejar o sorvete de *sambayon*? Se ontem fiz ou pensei tal coisa, como posso hoje fazer ou pensar diferente? E se percebemos em nós a tendência à multiplicidade? Uma vontade, hoje, agora, de fazer, pensar e sentir diferente. Mas não! E nossa coerência? Estabilidade? O que os outros vão pensar de nós? Dirão que não sabemos o que queremos! Dirão que somos birutas como os marcadores de vento, loucos como o tempo ou, simplesmente, pouco confiáveis, já que mudamos sempre de opinião. Dirão mesmo isso? Seremos nós o assunto dos outros? Não se iluda: temos tão menos importância do que gostaríamos!

A busca de um padrão de comportamento impede-nos uma verdadeira integração de nosso corpo-alma. Impossibilita a percepção de nossos apetites, vontades e desejos atuais, e das inclinações inconscientes que nos enviam sinais aguardando uma fresta para se enunciarem.

Já afirmamos anteriormente e vamos repetir: somos um “eu-caleidoscópio” que precisa de espaço para ser novo, inaugural, múltiplo, singular, mutante e transmutante. A única possibilidade de permanência ou constância é na doença emocional, quando não somos um “eu-próprio”, quando somos um arremedo de nós ou uma cópia dos outros.

No sofrimento, estamos sempre iguais. Os dias transcorrem da mesma forma. O amanhã será igual a ontem. Sabemos disso. Temos certeza disso. Temos tantas certezas! Somos tão apegados a elas! A certeza só existe na doença. Quando temos saúde emocional, aceitamos o desconhecido, o acaso, o imponderável e nossa limitada ingerência sobre os fatos de nossa própria vida. Entretanto, quando sabemos disso, transformamos essa pequena parcela em um imenso espaço de responsabilidade e cuidado por nós.

Neste livro, propomos a desconstrução do platonismo em nossas vidas. É hora de alforria, sem nenhum tipo de grilhões, nem do passado, nem de quem fomos, nem de nossas expectativas, muito menos ainda da racionalidade que se afirma na contraposição de nossa subjetividade.

Aceitemos nossa natureza mutante. Celebremos esse magnífico “eu-caleidoscópio” que, a todo instante, nos presenteia com o novo que se faz nascer em nós.

Como toda a natureza, somos seres perfeitos. Não uma perfeição platônica de invariância, permanência e homogeneidade. Somos perfeitos nas diferenças entre nossas múltiplas versões caleidoscópicas e com os outros nossos dessemelhantes. Somos esculturas artesanais! Somos potência pura e imanência.

Como disse Espinosa: *Por realidade e por perfeição entendo a mesma coisa.*¹⁶ Concordamos com ele. Somos perfeitos porque existimos. É a beleza intrínseca que há na verdade, simplesmente por ser a tradução de uma realidade sensível e possível. Quanto amor aos fatos pode haver em nossas vidas! Quanto amor pode haver por quem somos na presença dos fatos de nossa vida.

Somos seres perfeitos que precisam aprender a viver em plenitude, que precisam aprender a enxergar. Como nos fala Galeano, em um de seus belos contos¹⁷:

Diego não conhecia o mar. O pai, Santiago Kovadloff, levou-o para que descobrisse o mar. Viajaram para o Sul. Ele, o mar, estava do outro lado das dunas altas, esperando.

Quando o menino e o pai enfim alcançaram aquelas alturas de areia, depois de muito caminhar, o mar estava na frente de seus olhos. E foi tanta a imensidão do mar, e tanto seu fulgor, que o menino ficou mudo de beleza. E quando finalmente conseguiu falar, tremendo, gaguejando, pediu ao pai: Me ajuda a olhar!

16 - Espinosa, B. *Pensamentos metafísicos; Tratado da correção do intelecto; Ética; Tratado político; Correspondência*. 2.ed. São Paulo: Abril Cultural, p.138, 1979. (Os pensadores)

17 - Galeano, E. *O livro dos abraços*. 11.ed. Porto Alegre: L&PM, p. 15, 2003.



As escolhas

... Um dia, o macaco, fugindo da onça, subiu na árvore buscando escapar.
Sabia, por instinto e observação, que os galhos mais altos eram os mais protetores.
No topo da árvore, havia dois galhos.
E, então, ele escolheu...

O tema das escolhas tem sido objeto de interesse de cientistas, filósofos e poetas, como no poema *Ou isto ou aquilo*¹⁸, de Cecília Meireles.

Ouvimos, frequentemente, duas proposições extremamente sedutoras: *a vida é feita de escolhas* e *somos livres para escolher*. Dois grandes equívocos. Primeiro, “a Vida” não existe¹⁹, o que existe é a vida de cada um de nós, inventada e esculpida a cada instante. Segundo, somos bem menos livres para escolher do que pensamos. Ao final deste capítulo, desejamos que fique mais claro que a pretensa liberdade com a qual gostamos de nos identificar, em verdade, não existe.

A afirmação de que a vida é feita de escolhas e que somos livres para escolher é uma simplificação de um processo altamente sofisticado que se opera em nós. A

18 - Meireles, C. *Ou isto ou aquilo*, 14^a reimpressão, Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

19 - É bastante comum escutarmos as pessoas dizerem: *A vida é madrasta*, *A vida não é boa comigo*, como se fosse um ente movido por uma lógica própria, que trata algumas pessoas bem e outras mal. Preferimos assumir o conceito de que o que existe é a vida que cada um de nós cria, inventa, colore, poetiza (ou não) para si.

escolha, por nós protagonizada como decisão, expressa aquele desejo ou inclinação²⁰ que venceu a concorrência entre todas as diversas e, às vezes, antagônicas possibilidades.

O homem pouco conhecedor de si tem orgulho em acreditar que é totalmente livre para escolher. Seu orgulho apenas indica o desconhecimento acerca de si e de sua vida. Declinar apetites é uma arte que se refina à medida que avança nosso conhecimento sobre nós²¹.

Uma investigação mais atenta revela que algumas de nossas inclinações são tão fortes que se impõem sobre as outras, à revelia de nossa vontade consciente. Muitas vezes, sentimo-nos divididos entre o que desejamos de nós e o que constatamos acerca de nossas potencialidades e limitações. Nessas ocasiões, é necessário escolher pautados no que se faz possível naquele momento e não, necessariamente, no que mais “gostaríamos” de poder realizar.

Não é infrequente que essas escolhas sejam acompanhadas de estados de contrariedade e desconforto emocional. Ficamos muito incomodados ao reconhecer que os fatos não são como gostaríamos que fossem e que não temos tanta liberdade quanto imaginávamos que poderíamos ter.

20 - As pessoas gostam de acreditar que escolhem ativamente e de acordo com suas vontades conscientes. Entretanto, ao contrário do imaginado, o processo de escolha é algo que se opera em nós menos ativamente do que gostaríamos. Fazemos uma distinção entre inclinação e vontade/desejo. Para nós, inclinação representa nossa tendência inconsciente na direção de algo. Esta inclinação, quando percebida por nossa consciência, toma a forma de desejo, vontade ou apetites.

21 - Neste ponto, queremos ressaltar que não compartilhamos com a ideia do conhecimento pleno sobre nós. Acreditamos na possibilidade da existência de um ser amorosamente atento a sua vida, que se investigue nas situações de escolha, desconforto, sofrimento ou dor. Nunca seremos um “já conhecido” e “descoberto”. Somos sempre inaugurais.

Por outro lado, é bastante frequente que, quando conquistamos o desejado, sequer o percebemos e, menos ainda, o celebramos. Vivemos em um mundo de expectativas, no qual a realização dos desejos parece ser nada mais do que a obrigação da “Vida” para conosco. Supomos, baseados em um código moral que aponta o homem como um ser merecedor de realizar suas aspirações e vontades, que a “Vida” é um ente material disponível para nos servir e realizar. Logo, nada mais razoável do que sequer prestarmos atenção, ou celebrarmos, quando nos realizamos em nossa vida. Afinal, a “Vida” não faz mais que sua obrigação. No entanto, quando nos é impossível realizar simultaneamente as várias vontades que se fazem presentes e a escolha se impõe, a percebemos quase como uma injustiça da “Vida” conosco. Rapidamente, a identificamos como “Vida Madrasta” e dizemos: *Ninguém merece! Logo eu? Logo comigo? Por que tenho que escolher? Por que não posso ter tudo? A Vida não é justa!*

Lembro das crianças de nossa família que, em variadas idades, se rebelavam com o fato de terem que escolher. Nosso irmão era bastante pequeno, não mais do que quatro anos, quando o ouvimos de longe dizer ao colo de nossa mãe: *Tu não achas que eu sou muito pequeno para escolher?* Lembro de nosso profundo divertimento e de como esta cena tornou-se emblemática na família. Nas reuniões, quando o tema das escolhas acontecia e queríamos de alguma forma “tirar o corpo fora”, costumávamos utilizar a expressão *eu sou muito pequena para escolher*. O grupo festejava a solução criativa, porém inútil. Não escolher já é uma escolha!²²

22 - O modelo de investigar nossas vidas acompanha-nos desde cedo, desde o colo de nossa mãe. Deve ter sido esse o tipo de movimento na família que foi o berço dos grupos de trabalho e que agora é compartilhado com você neste livro.

Muitas vezes, sentimos que nossas escolhas colocam-se entre o que “queremos” e o que “devemos”; entre a “emoção” e a “razão”. É como se nossos desejos, além de antagônicos, ainda ocupassem distintas hierarquias.

Fazemos parte de uma sociedade que cultua a racionalidade em detrimento dos sentimentos, dando o estatuto de verdade somente ao cientificamente provado. É a tirania do racionalismo.

No processo de investigação das nossas vontades, reconhecendo a forte influência do coletivo sobre os sujeitos, faz-se necessário o uso da atenção amorosa. É um instrumento, extremamente preciso e libertário, de construção de nossa singularidade, isento de compromisso moral. Assim, esta liberdade na investigação retira a ilusão da existência de uma suposta opção correta *a priori*, pautada em valores externos ao próprio sujeito.

ATENÇÃO
AMOROSA

Frente às situações de escolha, o “não-escolhido” é percebido como ausência e, portanto, como morte. Assim, somos colocados em contato com o desconhecido e a nossa própria finitude. Habitualmente, este fato não é acolhido com simpatia. Pertencemos a uma cultura com muita dificuldade de tratar a morte como algo natural. Nossa herança platônica estimula-nos a um excesso de idealismo e de apostas futuras, em uma tentativa constante de controle.

NÃO-
-ESCOLHIDO

Dada a impossibilidade do conhecimento do futuro e a expectativa de que nossa vida seja como gostaríamos que fosse, sofremos pelo perdido, temendo que representasse a escolha correta²³. Entretanto, quando aceitamos nossa incapacidade de adivinhar

23 - É importante lembrar que não existe o correto, apenas o que nos parece melhor em um dado momento.

o futuro e, portanto, de prever o que nos levaria ao sucesso desejado, escolhemos o que melhor nos parece em um dado momento. Celebramos não sem resignação e com um feliz-triste-regozijo que nos alivia do delírio de onipotência em supor tudo poder.

A desconstrução da ilusão das certezas traz, momentaneamente, ansiedade e desconforto. Em função disso, não raras vezes, a pessoa busca livrar-se, o mais rápido possível, da tarefa de escolher por meio da realização imediata do impulso, sem uma maior reflexão. Porém, a estratégia de se livrar da responsabilidade de decidir leva a resultados diferentes do desejado, em decorrência da falta de investigação sobre os possíveis cenários das consequências dessa escolha²⁴.

Quando investigamos as diferentes possibilidades, realizamos um exercício de buscar visualizar as possíveis consequências em seu mais amplo espectro, desde o que de melhor aconteceria até seu mais nefasto resultado. Assim, nos ensaiamos no cenário do melhor e do pior, iluminando a escolha com o reconhecimento de nossas limitadas possibilidades para lidar com as inevitáveis consequências. Quando nos ensaiamos no pior cenário, preparamo-nos, ainda que sem perceber, para seu enfrentamento e, como é de conhecimento de todos, nada mais fértil do que nossa imaginação.

Com isso, mesmo ocorrendo esse pior, ele não mais nos encontrará tão despreparados. O “já-pensado” criará uma ambiência que nos permitirá acionar nossa

24 - Todos nós temos impulsos, mas agir impulsivamente significa cumprir esse impulso, sem mediação. Pensamos que uma equação poderia traduzir esse entendimento. PROCESSO DE ESCOLHA = IMPULSO (inclinações, desejos, vontades e apetites) + ATENÇÃO AMOROSA.

potência mais precocemente do que faríamos, caso tivéssemos utilizado a estratégia de nos livrar, rapidamente, da escolha.

Não estamos aqui prescrevendo uma vacina contra o inusitado e o incontrollável em nossas vidas. Apenas, queremos ressaltar que o dispositivo de refletir sobre as variadas opções confere-nos uma melhor visualização dos cenários e, assim, talvez uma melhor possibilidade de escolha.

A necessidade de realizar escolhas evidencia, inequivocamente, a integração das presenças (o escolhido) e das ausências (o “não-escolhido”). É como as duas faces da moeda, o dia e a noite. Quando as ausências se fazem presentes, também podemos celebrá-las. Mesmo o “não-escolhido”, por ter recebido nossa atenção amorosa, torna nossa vida mais rica. Chamamos isso de presença das ausências, de forma que a saudade e as lembranças associadas ao “não-escolhido” podem permanecer, em nós, de um modo poético²⁵.

Nossa avó Magdalena, de quem muito gostamos, morreu há bastante tempo. Éramos ainda jovens adultas naquele então. Ela era uma mulher vaidosa que tinha um gosto especial por batons. Sempre que saíamos, por mais arrumadas que estivéssemos, se não havíamos passado batom, ouvíamos a invariável jocosa pergunta: *Não vais te arrumar?* Para ela, estar arrumada era sinalizado pela presença do batom. Ainda hoje, quando me olho no espelho e percebo que estou sem batom, ouço sua voz perguntando: *Não vais te arrumar?*

25 - Queremos chamar a atenção sobre a importância da poesia em nosso viver. É vital para a saúde que possamos ser leves, brincalhões, vivendo o cotidiano de forma lúdica. Muitas vezes, acreditamos ser necessário importar um peso, uma seriedade para a nossa vida, pois isso é o que é esperado no mundo adulto. Nada mais equivocado e adoecedor do que não ser si-próprio. Nosso “eu-caleidoscópio” é mutante, leve, gaiato conosco e com o mundo.

Poderia viver essa saudade como a perda de alguém muito importante que não mais está comigo. Alguns, inclusive, não mais poderiam pensar em batons para não lembrar da perda. No entanto, a presença de sua ausência enche-me de saudade e de alegria por tê-la tido ao meu lado e, sempre que lembro, passo batom e celebro sua existência em minha alma. Apesar de parecer que nessa situação não houve uma escolha, já que costumeiramente não escolhemos a morte de quem amamos, a escolha coloca-se em relação a como lidar com os fatos de nossas vidas, aumentando ou diminuindo nossa potência.

O movimento de integração entre o escolhido e o “não-escolhido” produz a revelação prazerosa do sujeito pela explicitação de sua potência criativa e expansão de si. Amplia-se nosso espectro de possibilidades, como a paleta de cores do pintor. Passamos a ensaiar possíveis combinações e nuances. Nem todas as cores criadas serão necessariamente usadas, mas todas poderão ser desfrutadas em nossa contemplação.

É como em um bufê de doces. Muitas vezes, nos regozijamos examinando cada um deles, entretanto não nos convém comer todos os que talvez gostaríamos. Eu, particularmente, se comesse tudo que costumo desejar, teria muitos problemas de saúde. Portanto, pratico as escolhas a propósito das comidas, principalmente dos doces. O espectro das delícias fica acolhido privadamente e, assim, posso divertir-me imaginando cenas hilárias sem maiores compromissos públicos.

Uma vez, quando estava de dieta, fiquei frente a frente com o bolo de aniversário da filhinha de amigos meus. Senti uma enorme e quase irresistível vontade de pegar todo o bolo, fugir correndo e comê-lo sozinha! Imaginava-me perseguida pelas crianças, desvi-

ando das mesas, com absoluto requinte cênico. Sem me mover da cadeira e sem levar um pedaço à boca, diverti-me bastante, ampliando meu repertório de escolhas.

Este movimento pendular de integração entre as possibilidades de realização de nossas escolhas, no espaço público ou privado²⁶, requer uma constante atenção de nossa parte. Em função disso, é possível reconhecer a sensação de alívio produzida pela vivência do processo de escolha e não de seu resultado. Se não restringirmos nossa possibilidade de felicidade à obtenção dos resultados desejados, ampliaremos nosso prazer pelo provável encantamento do percurso, do caminho escolhido que nos leva na direção do resultado. Porém, o resultado nunca está garantido!

Quanto de nós, frente a uma situação de escolha importante, depois de um período de grande ansiedade, tranquilizamos-nos ao aceitar a impossibilidade de prever (melhor seria pré-dizer) o futuro e decidimos acolher o que melhor nos parece naquele momento. Porém, é necessário lembrar que, se nesse futuro, o escolhido não se mostrar tão bom quanto o desejado ou se nos trazer resultados adversos, lá no passado, quando a escolha foi possível e realizada, muito do que sabemos hoje nos era desconhecido. Assim, julgar o resultado à luz de um conhecimento somente disponibilizado em um tempo futuro, é uma indevida apropriação desse conhecimento.

É interessante observar que, habitualmente, as pessoas julgam suas escolhas de modo inteiramente diferente do que quando jogam na loteria. Nessas situações,

26 - No capítulo "Amor aos fatos", discutimos um pouco mais o uso do conceito público e privado. Para evitarmos o tradicional "mundo interno e mundo externo", optamos por utilizar o conceito de espaço público, para nos referirmos ao nosso espaço compartilhado com os outros e de espaço privado, para nos referirmos ao território de nossa subjetividade, acessível apenas a nós.

aceitam a impossibilidade de predizer o futuro e arriscam-se. Todavia, quando as escolhas se referem a suas próprias vidas e os resultados colhidos são diferentes do desejado, repreendem-se por sua incompetência para escolher.

A imensa maioria das pessoas escolhe um resultado e não seu apetite mais forte, seu desejo mais amado. Ao escolher, esperam saborear o resultado que imaginam colher como fruto de sua escolha. E, como esse fruto “esperado” ainda se encontra na árvore, tendo seu gosto e possibilidade de colheita em muito pouco determinados por quem escolheu, a probabilidade de que ocorra a frustração é muito grande.

Uma amiga muito querida decidiu fazer um concurso, sabendo que suas chances de ser selecionada seriam muito pequenas. Mesmo assim, decidiu fazê-lo. Ao longo do período que o antecedeu, fez tudo o que estava a seu alcance. Estudou, preparou-se, organizou a documentação necessária, enfim dedicou-se ao concurso. É certo que desejava ingressar naquela instituição. No entanto, como isso não dependia dela exclusivamente, ao final de um árduo e cansativo processo, não foi selecionada.

Logo após a publicação dos resultados, quando falávamos sobre o acontecido, ela expressou sua tristeza por não ter sido selecionada, mas estava feliz por tudo o que aprendeu. Havia vivido o processo plenamente, tendo se dedicado da melhor forma possível naquele momento. Enquanto conversávamos, percebi claramente que o que me contava era um lindo exemplo para este livro, pois representava a escolha de um caminho e não de um resultado. Parece pouco claro? Ela não desejava ser selecionada? Certamente, ao escolher, seu desejo era ingressar na instituição e sabia, também, que seu ingresso não dependia exclusivamente de si. Então, fez o que lhe cabia. Dedicou

ESCOLHA
CAMINHO

sua atenção na preparação do concurso, viveu o processo, esteve aberta para os aprendizados que são proporcionados quando estamos presentes em nossas vidas e cresceu. Saiu mais si-própria do que quando entrou, independente do resultado obtido.

Minha amiga escolheu preparar-se para o concurso. Vivendo assim sua escolha, teve sucesso. Escolheu viver um caminho, em vez de esperar por um resultado.

Pensando em nós, escolhemos escrever este livro. Deliciamo-nos com cada página, buscamos as palavras que mais traduziam nossos pensamentos e sentimentos, realizamos infundáveis escolhas, sentimos a dor de deixar para trás alguns capítulos que não mais aceitavam fazer parte deste livro e acolhemos os fatos. No entanto, entre nosso processo de escrita e a produção de cada exemplar, existiram várias etapas que independiam de nós. Somente agora, quando o livro está em suas mãos e seus olhos deslizam sobre cada palavra, é que podemos ter certeza de que ele aconteceu. Daqui para frente, o futuro deste livro não nos pertence. Dependerá de cada leitor e do que cada um puder criar a partir do que aqui, amorosamente, oferecemos. Como já colocamos no prefácio, este livro é para ser escrito a seis mãos. Ele pede com urgência que você o complete com suas experiências, com seus sentimentos, com seus pensamentos. Ele precisa da sua alma para ser um livro, realmente, seu.

Por fim, acreditamos que para se vivenciar o processo de escolha em sua plenitude, é necessário “reservar”²⁷ o impulso imediato de escolher o que está mais à

27 - O sentido que queremos dar a “reservar” é aquele utilizado nas receitas de culinária. É como fazemos com um ingrediente que fica aguardando os demais para ser integrado a seu tempo. Nesse caso, se observarmos nosso impulso e investigarmos nossas outras vontades, teremos mais chances de encontrar sintonia entre nossos atos e desejos.

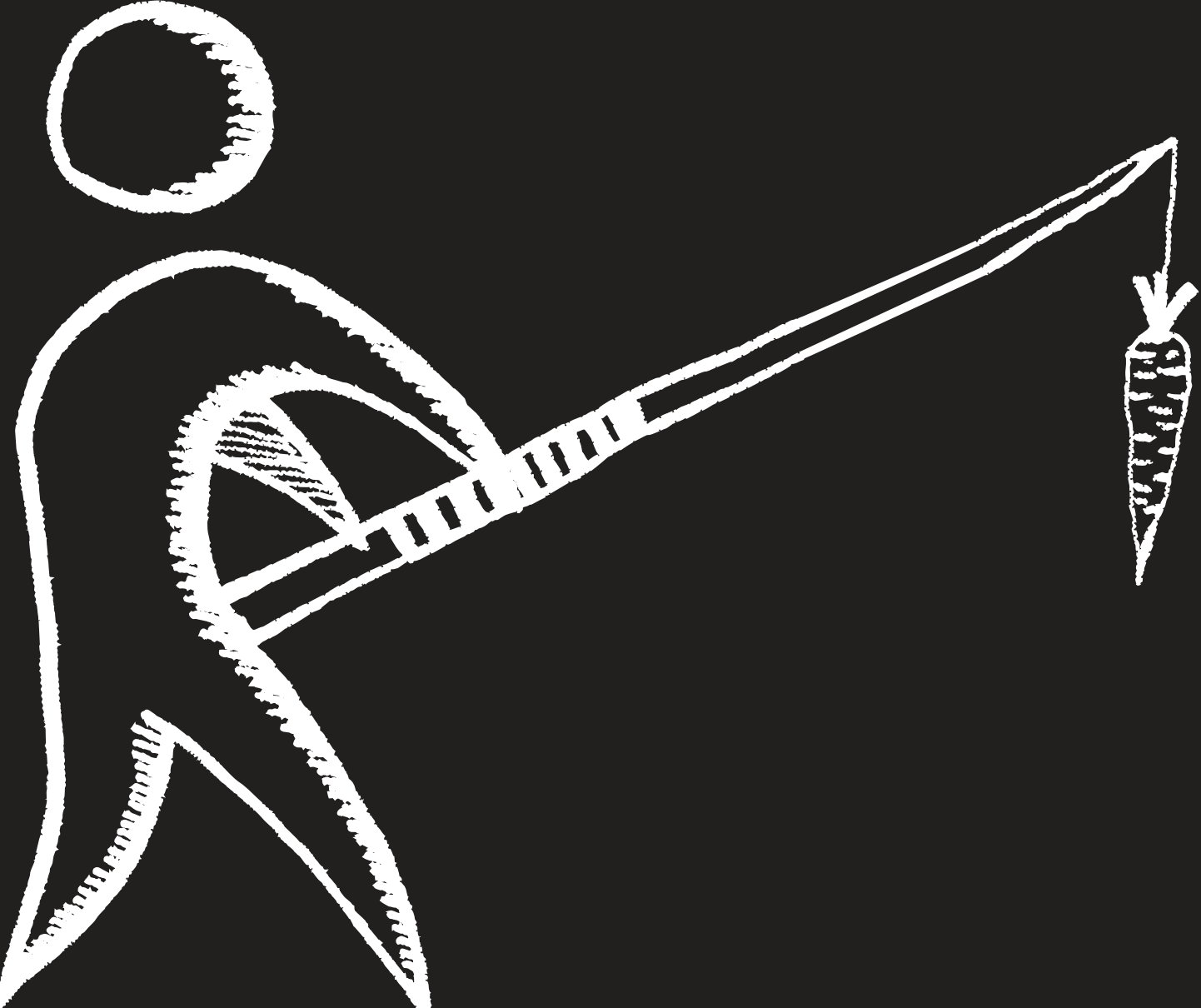
mão e aceitar o desafio de nos investigar, ensaiando-nos nas diferentes possibilidades de nossos personagens e cenários. É vital que se possa perceber qual é nossa vontade mais amada, a que mais nos aproxima de quem estamos sendo e acolhê-la, aumentando a consciência sobre nós.

É preciso escolher uma estrada a ser percorrida, pois o resultado da escolha sempre será como a fruta na árvore. Apesar de todo o investimento amoroso em nossa vida, nada garante que o escolhido seja o fruto desejado, uma vez que os sucessos e fracassos não dependem inteiramente de nós. A parcela da vida de cada um que depende do sujeito é, em verdade, muito pequena frente à incontrolabilidade dos fatos. Assim, realizar o que de melhor se pode é, ao mesmo tempo, o máximo e o mínimo que cabe a cada um de nós.

A grande herança do contínuo processo de desenvolvimento de habilidades é a experiência adquirida que amplia a confiança em nossa capacidade de escolher e enriquece inquestionavelmente nossas vidas.

– Mãe, eu sou muito pequeno para escolher.

– Não, meu filho, escolhemos a cada momento tudo. Hoje tu escolhes cada brinquedo, cada palavra, cada gesto, mas não sabes que estás escolhendo. Fazes tudo com uma graça infantil que desejo a mantinhas para sempre. O que muda é que vamos crescendo e olhando com atenção e amor para cada uma de nossas humanidades. Vamos confiando em nós e em nossa capacidade de escolher! Escolhe, meu filho, e celebra a tua coragem em escolher.



O colapso do sistema operacional

Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas, que já têm a forma do nosso corpo, e esquecer os nossos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares.

É o tempo da travessia. E, se não ousarmos fazê-la, teremos ficado, para sempre, à margem de nós mesmos...²⁸

Estamos sempre abandonando nossas roupas usadas, nossas peles e caminhos trilhados, mesmo quando não nos damos conta. Alguns vivem como se nada deixassem para trás. Carregam pesada bagagem na esperança de nada terem abandonado. Triste ilusão. Parte de tudo e de nós, abandonamos a cada instante. Pouco do que hoje perdura em meu corpo estava presente quando nasci. No entanto, sou eu. Não a mesma que fui. Sou quem me torno a cada instante, sendo cada vez mais eu-própria, ainda que diferente.

Para alguns, a percepção da mudança é vivida com ansiedade. No entanto, diferente do que se pensa, é saudável esse sentimento de desinstalação proveniente

28 - Régis de Oliveira Montenegro Barbosa presenteou-nos, num grupo, com esse lindo poema atribuído a Fernando Pessoa. Foi tão oportuno e perfeitamente adequado ao tema que discutíamos, que decidimos colocá-lo no livro. Ai se iniciou um exaustivo trabalho de garimpo para localizar a referência completa. Apesar de todo o esforço (o resultado, muitas vezes, independe de nós), não só não localizamos a publicação, como encontramos um site que questionava a autoria, atribuindo-a a Fernando Teixeira de Andrade. Em função disso, decidimos manter o poema e deixar a questão da autoria em aberto. Assim, é possível que algum leitor tenha mais êxito em sua descoberta. Neste caso, gostaríamos muito de receber a referência completa.

do incessante movimento de criação e autoria. É a necessária atualização da alma-corpo, um “vir-a-ser” que não se aquieta frente ao constante devir.

VIR-A-SER

Somos um bicho que não tem paradeiro, que nem bicho-carpinteiro, como diziam nossas avós. Fabricamos inconstantes mudanças, num borbulhar que respira a cada instante. Assim, como este ser em humana apresentação é que nos nascemos²⁹ e nos mantemos como um das espécies mais dependentes da progenitora. Semelhante a muitos animais, precisamos que nos alimentem e nos cuidem. Porém, diferente de outros mamíferos, somos incapazes de nos locomovermos com autonomia nos primeiros meses de existência.

A criança recém-nascida necessita de muitos cuidados para seu viver. E, sabiamente, a natureza a provê de um instinto que lhe permite, não só aceitar, como também buscar satisfação nessa relação de dependência. O que não lembramos, com tanta clareza, é que nesta relação mãe-bebê ou o prazer é da dupla ou corre-se o risco de não ser de ninguém, trazendo inúmeras dificuldades.

SATISFAÇÃO
RELAÇÃO
DEPENDÊNCIA

Essa busca de satisfação mantém-se atualizada, de diversas maneiras, por toda nossa existência. Muitas vezes, ultrapassa todos os limites possíveis, colocando em risco a vida de quem se apega excessivamente a ela. Frequentemente, em nossa cultura, vemos jovens adultos, extremamente inteligentes e, aparentemente, com condições de autonomia, impossibilitados de desfrutarem de uma vida própria independente dos

29 - Este nascimento não corresponde ao nascimento biológico de cada um de nós. É o momento em que acolhemos nossa natureza mutante, em constante devir, e escolhemos ser um saudável “eu-caleidoscópio”. Sobre isso, leia mais no capítulo “Tornar-se si-próprio”.

pais. Esta apresentação se dá, habitualmente, em uma vida intramuros que os mantém fisicamente na casa desses, financeira ou emocionalmente dependentes.

Se não obtivermos o prazer necessário no vínculo de dependência, nem o vínculo, nem a necessária dependência, nem mesmo o indispensável prazer para aliciar forças para o viver instituem-se.³⁰

Em geral, esse vínculo e suas medidas vão se estabelecendo naturalmente em nossas vidas. Ocorre que, como estamos constantemente sob a influência de nossas exigências e pressões inconscientes, muitas vezes, sentimos uma dessintonia entre o desejado e o realizado. Frequentemente, quando frustradas, nossas expectativas inconscientes constroem muros que nos encastelam e tentam poupar-nos do contato com os fatos. Entretanto, há sempre um parente, vizinho, amigo, médico, professor, um alguém que estende sua voz por sobre o muro que edificamos e nos oferece outra alternativa.

Desejamos que este livro possa ser mais uma voz por sobre os muros, um rascunho de ingredientes, não uma receita, pois não acreditamos na existência de uma fórmula de viver “tamanho único” que sirva para todos nós. Este capítulo é dedicado, especialmente, para falarmos das mudanças que se fazem necessárias em nossas vidas. Como, quando preparando uma velha e conhecida receita, de repente, nos damos conta de que não temos um dos ingredientes necessários. Já no adiantado da hora e com fome, em meio à confecção de nosso prato, colapso na cozinha! E agora? Essa é a hora de termos

30 - Leia mais sobre este tema em *Curação: a arte de bem cuidar-se*.

muita calma e confiar na sabedoria de nosso corpo-alma, que, naturalmente, iluminado por seu desejo de ter prazer e cuidado consigo, saberá encontrar um novo caminho.

SABEDORIA
CORPO-ALMA

Voltemos, agora, a criança em seu sábio desenvolvimento. Ela utiliza seus cuidadores como ambientes humanos, explorando-os, aventurando-se e, lentamente, forçando-se como sujeito. Quem já viu um bebê escalando o colo de um adulto como se fosse uma montanha até seu pico-cabeça, sabe do que estamos falando. A alegria com que a dupla adulto/bebê se entrega a isso faz toda a diferença na percepção e no desenvolvimento da criança com relação ao prazer e à autoconfiança.

PRAZER
AUTOCONFIANÇA

A princípio, a criança incorpora o corpo do adulto como parte de si para, logo em seguida, iniciar seu processo de diferenciação. É inequívoca nossa necessidade do outro para sobreviver e, ao mesmo tempo, para nos tornar “nós-próprios”. Por meio dessa composição, a princípio a dois, a criança vai inaugurando-se em um universo de constantes conquistas de suas habilidades. Passa a reconhecer sons, sorrisos, cheiros e organiza-se afetivamente a partir desses encontros. As cores do prazer, alegria, felicidade, regozijo, celebração e confiança traduzem-se na construção de uma vida harmônica durante seu desenvolvimento, semelhante à imensidão do universo e de suas muitas possibilidades.

No processo de humanização de quem nasce, inicialmente, a família é o mais importante mediador dos valores da sociedade. É certo que não o único. Mais tarde, outros cuidadores, como a escola, e o círculo de amigos vão também reproduzir normas e regras sociais, exercendo sua força coercitiva e disciplinadora. Assim, em cada

um de nós, vai se instalando um código de valores que funciona como um “sistema operacional” social, cultural e familiarmente determinado, alienando-nos de nossas forças autocêntricas³¹.

A experiência mostra que, quando respeitamos, aceitamos e agimos de acordo com esses valores, somos acolhidos e celebrados pelo meio. Em contrapartida, quando nos rebelamos e tentamos viver de um modo diferente, sentimos as consequências. Por vezes, percebemos que o outro se distancia de nós. As relações esfriam-se e, dependendo da situação, surgem agressões físicas e verbais. Muitas vezes, esse tipo de retaliação não é percebido claramente por nós, devido à necessidade que temos em idealizar as relações de proximidade afetiva, acreditando que a família é sempre um núcleo de proteção, quando não o é necessariamente³².

Muitas vezes, nos recusamos a reconhecer e a aceitar que agindo de modo distinto do esperado não somos bem-vindos. A falta de aprovação e de reconhecimento imprime na criança a convicção de que, para ser aceita, precisa incorporar o modelo vigente e agir de acordo com esse. O submetimento a essa busca de acolhimento inicia, inevitavelmente, o caminho que nos afastará de nossa singularidade.

31 - Um sujeito autocêntrico é aquele que ocupa a posição de centralidade em sua vida, movido por suas inclinações mais atuais, atento a seu viver e pautado em seus próprios valores.

32 - É sabido que as relações de maior abuso emocional, físico e sexual acontecem em vínculos muito próximos, porém não íntimos. Entendemos que a intimidade é uma relação de respeito e amor que protege de maus-tratos e abusos de qualquer ordem. Tristemente, e muito mais frequente do que gostaríamos, verificamos que as relações familiares têm uma influência perniciosa à saúde de seus membros. Quando investigamos situações de crianças abusadas, geralmente encontramos que o abusador é muito próximo, justamente alguém que frequenta o ambiente e que assim perpetra a agressão.

Nosso instinto de dependência nos impele à aceitação, à acomodação a valores externos como forma de sobrevivência material e emocional. Introjetamos os códigos que nos são impostos, tanto por obediência como por identificação³³.

Frequentemente, exibimos as “gracinhas” de nossas crianças como cachorros adestrados dando a patinha. É claro que alguma relação de prazer e autoconfiança estabelece-se nestas demonstrações de habilidades infantis. Percebemos, sem dificuldade, o quanto os bebês e as crianças pequenas precisam desse reconhecimento. Entretanto, se estivermos dispostos, de fato, a olharmos atentamente, perceberemos com muita clareza quando as crianças começam a dar sinais de que se sentem inconvenientemente usadas. Elas se tornam sem brilho, dando manifestações de que não estão dispostas a serem exibidas como troféus de seus cuidadores. Quando convidadas ou ordenadas a mostrarem suas aptidões, baixam suas cabeças acanhadas, falam para dentro, perdem o tônus do movimento, mas, muito frequentemente, cumprem a encenação, ao invés de se recusarem.

Assim, inconscientizamos as regras morais da sociedade e esforçamo-nos muito para lhes obedecer. Entretanto, nessa busca, o corpo se contrai, a alma se apequena e o sujeito entristece, diminuindo sua potência. Tornamo-nos homens frágeis e domesticados, sem cerne. Perdemos nosso rumo e nosso prumo. Tombamos e retornamos à posição de submetimento feitos os bonecos infantis conhecidos como João-bobo. Dificilmente, lembramos que temos pernas e que podemos ousar retirar-nos e iniciar nosso duro caminho de autonomia.

33 - Segundo Freud, a identificação é a forma mais primitiva e original do laço emocional. Freud, *S. Obras completas*. Vol. XVIII, cap. 7 – Identificação, artigo “Psicologia de grupo e análise do ego”, 1921, Rio de Janeiro: Imago Editora, 1976.

Chamamos a atenção de que a aceitação dos valores do meio, ainda que cobre um preço tremendo³⁴, diminui momentaneamente a ansiedade e produz a falsa sensação de se estar protegido. Muitas vezes, esse é o recurso utilizado desde a infância. A ideia de fazer parte do rebanho, como dizia Nietzsche³⁵, provoca no sujeito a sensação de bem-estar temporário, pois acredita estar desincumbido da dura tarefa de arcar com o ônus de suas escolhas. Parece-nos que, junto com a busca da semelhança com os outros, existe a ilusão de que a aparência de “igual” possa protegê-lo. Assim, buscando evitar a dor, cria um atalho em sua vida, tentando poupar-se de ser si-próprio.

REBANHO

Nesse processo de adaptação ao meio, criamos um modo de viver que, na maioria das vezes, afasta-nos de nossa singularidade³⁶ e aproxima-nos de quem pensamos que deveríamos ser. Esse nosso personagem – “quem deveríamos ser” – é aquele que supostamente “garantiria” que sejamos aceitos e amados pelos outros. Pelo menos, é isso que esperamos. Isto é, representa uma versão do que “acreditamos que o outro espera que eu seja” e, se eu for, serei amado por ele. O triste dessa equação é que não serei amado por mim, já que, em mim, não há eu-próprio para amar.

DEVERÍAMOS
SER

34 - O preço é a perda da singularidade, de nossa essência particular em eterna mudança.

35 - Em seu maravilhoso livro, *Além do bem e do mal*, no aforismo 199, Nietzsche escreve: *Na medida em que sempre, desde que existem homens, houve também rebanho de homens (clãs, comunidades, tribos, povos, Estados, Igrejas), e sempre muitos obedeceram, em relação ao pequeno número dos que mandaram – considerando, portanto, que a obediência foi até agora a coisa mais longamente exercitada e cultivada entre os homens, é justo supor que via de regra é agora inata em cada um a necessidade de obedecer, como uma espécie de consciência formal que diz: “você deve absolutamente fazer isso, e absolutamente se abster daquilo”, em suma, “você deve”.* Nietzsche, F. *Além do bem e do mal*, São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

36 - Escolhemos o conceito de singularidade e não o de individualidade para, mais uma vez, afirmarmos nossa crença na inexistência de um “eu” uno e indivisível. Acreditamos no “eu” singular, particular, mutante, em constante re-organização de acordo com as forças presentes, um “eu-caleidoscópio”. Sobre isso, leia de Naffah Neto *A psicoterapia em busca de Dionísio: Nietzsche visita Freud*, aforismo 24, São Paulo: EDUC/Escuta, 1994.

Como vemos, este processo é a busca da realização de uma fantasia sobre o que pensamos que os outros querem de nós, sem a menor possibilidade de realização. Isto porque, muitas vezes, sequer sabemos o que queremos sobre algo, alguém e, mesmo, sobre nós. Assim, acreditar que é possível adivinhar o que os outros esperam de nós e, ainda mais, atender a essa expectativa, além de impossível, é fonte de constante sofrimento. No entanto, é preciso saber que essa tentativa aponta para o desejo de, ao sermos “quem o outro espera que sejamos”, possamos controlá-lo via seu amor por nós. Ou seja, transformamos um suposto amor em uma tentativa de controle. Acreditamos que fazendo o que imaginamos que o outro deseja de nós, ele nos amará e ficará nosso refém.

É o retorno daquela dependência de que falávamos no início deste capítulo, só que agora o prazer está ausente. A potência foi transformada em busca de poder³⁷. Uma saída pouco saudável que se atualiza todos os dias nos mais diversos modos de relacionamento. É como a história de colocar os caranguejos numa panela de água fria e, lentamente, esquentar a água em fogo brando. Vão se adaptando tão lentamente à temperatura, que morrem cozidos sem se rebelar. Se os colocássemos em uma panela com água fervendo, talvez tentassem escapar! Assim são as crianças, tão adaptadas aos códigos familiares que muitas perdem a criatividade e abandonam-se em um ponto qualquer de suas vidas. Protegem-se e escondem-se, mas todas, invariavelmente, deixam rastros de seus esconderijos. Então, é preciso ir buscá-las. Munidos da lupa da investigação amorosa, vamos resgatando nossas crianças, aqui e agora, a cada momento.

37 - Para entender a diferença entre os conceitos de poder e potência, assumidos por nós, leia o capítulo “Tornar-se ‘si-próprio’ ”.

O submetimento a valores externos³⁸ processa-se de tal forma que muitas vezes sequer percebemos que esses valores não correspondem a um “eu” absolutamente particular. Habitualmente, acreditamos que somos quem parecemos ser. Não é sem surpresa que, ao longo do caminho, vamos nos revelando e aceitando ser quem, de fato, passamos-a-ser a cada momento.

A não percepção do que se passa conosco, principalmente enquanto crianças, deve-se ao funcionamento inconsciente³⁹ de nossas vidas. Somos como um *iceberg*, com somente uma pequenina porção exposta (nossa consciência), sendo que o todo submerso permanecerá sempre inconsciente. É nessa porção inacessível que reside nossa potência criativa!

POTÊNCIA
CRIATIVA

É no mundo inconsciente que o sistema operacional vai ganhando consistência ao longo da vida de cada um. Contudo, eventualmente, com o passar do tempo e o crescente desconforto em não ser “si-próprio”, esse ser que incorporou os códigos sociais passa a se desacomodar. São desconfortos que podem se apresentar como uma contrariedade ou, até mesmo, como um mal-estar físico produzido por um viver em desacordo com suas inclinações mais atuais. Expressões desse desacordo costumam apresentar-se frequentemente como um mal-estar físico. São formas de expressão de um corpo que mostra a dessintonia com a alma.

DESCONFORTO

38 - A menção a valores externos é meramente didática, uma vez que, ao vivermos nossa vida segundo esses valores, significa que os aceitamos. Escolhemos arcar com o ônus de agradar ao outro em vez de descobrir o que verdadeiramente nos agrada. Dizemos “verdadeiramente”, porque agradar o outro também é um de nossos desejos (veja o capítulo “As escolhas”), ainda que inconsciente ou travestido de altruísmo.

39 - A aceitação da inconsciência da vida significa que, no processo de investigação sobre quem somos, por mais atentos e receptivos que estejamos, sempre estaremos vulneráveis a tudo que não depende de nossa boa intenção de revelação e conhecimento.

A percepção do desconforto poderá levar o sujeito a uma maior reflexão, a um estado de atenção consigo⁴⁰. Nesse sentido, a criação de um ambiente de intimidade e acolhimento a tudo o que se apresenta em si permitirá o acesso ao que não é espontaneamente consciente. Isso possibilita que o sistema operacional, tão precocemente instalado, possa ser modificado, atualizado ou, até mesmo, substituído.

Iniciamos essa desconstrução pela investigação de nossos desconfortos. Passamos, então, a dedicar ao cotidiano uma atenção amorosa, buscando agir de acordo com nossos apetites mais atuais. Surge a sensação de que necessitamos nos inventar, ousar, buscar agradecer a nós próprios. É o início da descoberta de que nossas pernas podem movimentar-nos em diferentes direções e ambientes. Que susto e que alegria! No início, nossos passos são débeis e, com o tempo, tornam-se mais firmes e seguros. As respostas automáticas, prontas em nós, fazem parte de um repertório antigo já não mais suficiente.

Como todo o aprendizado, a incorporação do novo necessita de muita atenção e consciência. A princípio, é bastante cansativo e, não raras vezes, nos sentimos exaustos e incapazes de conseguir tal façanha. Entretanto, com o passar do tempo, o novo é assimilado e já o encontramos, mais prontamente, a nossa disposição.

Um bom exemplo disso é quando aprendemos a dirigir. Todos os movimentos demandam muita consciência a cada momento. Com a prática, de tanto exercitarmos os comandos, passamos a executá-los inconscientemente. É necessário, no

40 - Estamos aqui falando da investigação amorosa e de sua vital importância como potencializadora de um espaço privado onde poderão pousar nossas mais diferentes versões sobre nós.

entanto, que estejamos conscientes de que, por mais intimidade que tenhamos com o ato de dirigir e com a estrada a percorrer, sempre se apresentarão momentos de inesperada neblina. Assim, é conveniente dirigirmos com profunda atenção e cautela. Semelhante a isso, de tanto dedicarmos nossa atenção amorosa a nós, esse novo jeito de viver vai ganhando densidade e, por precipitação, passa a fazer parte dos oceanos de nossa inconsciência.

Lentamente, substituímos o sistema operacional antigo: rígido, pronto, repleto de julgamentos morais, de certos e de errados. Já não é mais necessário investir tanto esforço na busca de respostas singulares, mais harmônicas com quem somos a cada momento. Vamos instalando um novo “vir-a-ser” em permanente mudança. É a inauguração de nosso “eu-caleidoscópico”, um absoluto devir⁴¹.

EU-CALEIDOSCÓPIO

O antigo código de valores morais dá lugar a uma nova e constante investigação das vontades presentes em cada cenário, conformando uma nova ética de nossa vida. Todavia, é preciso ter cuidado: a substituição do antigo código moral não poderá se dar apenas pela incorporação de um novo código. Isso seria trocar seis por meia dúzia!

NOVA ÉTICA

A necessidade que se impõe, determinada pelo inusitado de nossas vivências, é a instalação de um modo de viver que acolha o novo, o desconhecido, o que se revela a cada instante e, em especial, o que em nós se apresenta frente aos fatos de nos-

41 - Do dicionário Michaelis, edição *on line*. devir sm (decalque do fr *devenir*), *Filos* - série de mudanças concretas pelas quais passa um ser; a própria mudança.

sas vidas. A busca da autorreferência, ou seja, de um viver centrado em cada um de nós, como nossa própria medida, não pode nos conduzir a uma nova tirania. Como assim? A tirania de mim mesmo? Sim. Às vezes, tornamo-nos escravos daquele que gostaríamos de ser, daquele que supomos que deveríamos ser, ou mesmo de quem acreditamos estar sendo, de uma única versão de nós, pautados na crença de que a saúde mental é estabilidade⁴².

AUTORREFERÊNCIA

O pensado, o escolhido e a decisão tomada anteriormente nada mais são do que fragmentos da vida passada, não devendo permanecer no agora se não mais corresponderem à nossa vontade atual. Tudo o que foi vivido faz parte de nossa história, assim como em um museu. No entanto, não podemos esquecer que esse, além do acervo permanente, acolhe sempre novas exposições. Guardamos as vivências passadas como a expressão de nossa potência, independente dos resultados obtidos, sendo imprescindível a manutenção de espaços para o acolhimento do novo.

ACOLHIMENTO

A busca de vivermos, cada vez mais, em consonância com quem somos, levamos-nos a consolidar essa prática como uma forma harmônica de viver. Paralelo a isso, é necessário colocar nossa atenção amorosa sobre o aqui e o agora, em cada segundo vivido. Se, por um lado, ao aprendermos a dirigir, temos à nossa disposição automaticamente os comandos, por outro lado, é vital lembrar que, por mais conhecida que seja a estrada, viver sempre será como dirigir em meio à neblina.

42 - Essa é uma questão extremamente importante: a crença de que a saúde mental reside na manutenção de uma única versão sobre nós. Acreditamos que nossa potência, resiliência e saúde esteja em nosso constante "vir-a-ser". Esse é o conceito por nós assumido do "eu-caleidoscópio", mais extensamente abordado no livro *Curação: a arte de bem cuidar-se*.

A neblina apresenta-se como a expressão do mundo inconsciente e a manifestação do acaso em nossa existência. Por melhores motoristas que sejamos e por mais conhecida a estrada, essa somente se descortinará a cada metro percorrido, com muita atenção e iluminação do caminho, por entre a densa neblina.

ACASO

Aventurarmo-nos com velocidade, movidos pela crença em nossa grande habilidade de motoristas (expectativa de controle de nossa vida) e no pretense conhecimento sobre a realidade, coloca-nos em extrema vulnerabilidade frente às situações inusitadas que invariavelmente se apresentam no percurso.

EXPECTATIVA

A harmonia entre o que pensamos, sentimos e fazemos é nosso maior desafio. Quem somos, só o saberemos realmente na medida em que agirmos. O já realizado, por mais que sirva de alicerce e comprove nossa capacidade de termos feito, não assegura a realização do “por fazer”. É como um portfólio, um *curriculum*. Faz parte de nosso acervo. Assim, somente a necessária ação cotidiana permite a construção de uma vida modelada a cada instante. Acreditamos que as ações que alimentam a alma reforçam nossa potência criativa.

O artesanal processo de nos tornar, cada vez mais, “nós-próprios”, agindo de acordo com nossos apetites atuais, exige atenção amorosa, aceitação de nós e da vida como a esculpimos e muita, muita, muita coragem.



O desconforto e o banquinho

Três mulheres. Três histórias.

Depois de várias tentativas, finalmente, conseguiram combinar uma saída juntas. Na terça-feira, depois do trabalho, iriam se encontrar em um local ao ar livre para conversar. No entanto, o dia amanheceu chuvoso. O vento Minuano corria solto sobre o Guaíba e derramava-se com a chuva sobre a cidade.

Foi necessário telefonarem-se diversas vezes durante o dia, até que entrassem em acordo sobre o novo local. Encontraram-se em um café.

Eram daquele tipo de amigas em que basta um olhar para perceberem se a outra está bem. Assim que sentaram, depois dos beijos e abraços, já sabiam que não estavam. Olharam-se e sorriram, com aquele sorriso triste de quem aceita o desconforto como parte da vida.

Ana, não aguentando mais sua contrariedade, disse que havia pensado em não ir. Estava muito incomodada com a chuva. Havia feito muitos planos. Fazia tempo que não se viam e, logo naquele dia, chovia a cântaros. O encontro ao ar livre fora literalmente água abaixo! Estava tão contrariada com a situação que perdeu a vontade de ir, mas não encontrar as amigas a incomodava ainda mais!

Tati riu e disse não estar se sentindo bem. Sua mãe havia telefonado durante a manhã, reclamando que a filha não a procurava há dias: três dias, para ser mais exata! A gripe tinha piorado, ela estava de cama e nenhum filho a havia procurado. Tati sentiu-se culpada. O final de

semana tinha sido muito bom e a semana começara com a correria de sempre. Esqueceu de ligar para a mãe na segunda-feira, logo quando ela mais precisava! Estava tão chateada que havia perdido a vontade de sair de casa. Mas, a ideia de encontrar as amigas havia lhe dado ânimo.

Adriana fez coro; também não estava bem. Nos últimos meses, esse sentimento a acompanhava. No entanto, naquele dia, alguma coisa estava diferente. Acordou e, quando pensou no dia que teria pela frente, teve vontade de não sair da cama. Depois, ainda deitada, pensou nas amigas, nas conversas, nas risadas, na parte de sua vida que era gostosa e que fazia falta ultimamente. Percebeu que tudo tinha mudado depois de ter aceitado a coordenação de seu setor de trabalho. Na época, pareceu ser uma boa ideia. Teria espaço para fazer as coisas do seu jeito. O grupo a apoiava. Então, o que podia dar errado? Nada! Por algum tempo foi feliz. Mas, com o passar dos meses, coordenar o grupo já não lhe trazia alegria. Frente às constantes queixas dos colegas e às insuficientes condições de trabalho, começou a sentir-se impotente e frustrada. Tudo que Adriana fazia tinha que ser ‘perfeito’.

Sair de casa para trabalhar, que antes era um prazer, virou sofrimento. Todos os dias, arrastava-se para o serviço, tentando uma equação impossível. Indispôs-se com os colegas e com sua chefia. Não aceitava o fracasso de suas expectativas. Acreditava que conseguiria compor seu caráter exigente, seu idealismo ou romantismo, como chamava, com um ambiente de trabalho no qual ela tinha apenas uma função intermediária de chefia e pouca autonomia. Mas hoje, quando acordou, pensando em si e na alegria que lhe faltava, decidiu sair da coordenação.

Agora, ouvindo suas amigas, percebeu que as três haviam subido no banquinho. Banquinho??? Gritaram as outras duas quase ao mesmo tempo, achando que a amiga enlouquecera de vez. Mas a noite recém começava e Adriana tinha muito tempo para apresentar o banquinho.

De que nos serve uma expectativa sobre o clima quando não existe a menor possibilidade de controlá-lo?

De que nos serve a culpa por termos desfrutado um fim de semana gostoso no qual não incluímos mamãe? Quão importantes ficamos se fazemos tanta falta a ela! Quanta homenagem seu incômodo e sua queixa nos trazem!

Como nos sentimos bons filhos se nos arrependemos do que fizemos e julgamo-nos injustos e egoístas! Com qual finalidade acreditamos que sempre poderíamos ter feito diferente e melhor?

Errado, perfeito, fracasso, idealismo e romantismo, para onde essas palavras apontam? Parecem indicar a existência de um tribunal interno que julga nosso desempenho de acordo com expectativas incompatíveis com a realidade material.

A cena de nossas amigas apresenta-se como um desfile de expectativas e contrariedades. Alguns se contrariam com o clima, outros com o trânsito, a família, o trabalho, os amigos, e todos nós, em muitos momentos, conosco. Não importa como os fatos se apresentam, o ser humano apressa-se em julgá-los, rotulando-os como indevidos frente à não coincidência com suas expectativas.

Esse parece ser o preço pago por nossa herança historicamente bem-sucedida de controle do ambiente na busca da sobrevivência material e da aquisição de habilidades particulares à criança em seu desenvolvimento. O impulso de domínio, quando não necessário, cria expectativas e idealizações sobre nós, sobre os outros e sobre nossa vida, resultando invariavelmente em frustração e desconforto.

É importante que se tenha presente que não existe a medida adequada do impulso de controle. O que em um dado momento, em um determinado cenário, na presença de alguém, é uma ação saudável da nossa alma na busca do desejado; logo adiante, transposta uma linha virtual, saímos do estado de saúde e passamos a buscar o controle do outro, de nós ou do “mundo”, em uma perspectiva grandiosa, arrogante e onipotente⁴³.

Como evitar esse excesso? Como nos proteger da frustração e do sofrimento daí decorrentes? Não há como! O limite impreciso entre nossa saúde e doença será descoberto a cada instante, em cada ato, em cada encontro, mas somente depois de termos agido. Esse é o papel do desconforto. Quando passamos da conta, quando estamos no excesso, quando nosso movimento não revela a busca saudável de nossos desejos, surge uma sensação de desconforto. Inicialmente difuso, impreciso, mas, inquestionavelmente, um sinal de alerta.

Apesar de a sensação de desconforto ser bastante desagradável, ela desempenha papel essencial na vida de cada um, pois indica a dessintonia entre a alma e o agir. Para que se entenda melhor esse tema, é necessário investigarmos: qual é a origem do desconforto?

Imaginamos, na maioria das vezes de modo inconsciente, que o mundo deveria se movimentar a partir de nossas expectativas e desejos, gratificando-nos constante-

43 - Não se trata de uma apologia contra o controle. É, antes de mais nada, um dar-se conta da existência de uma linha imaginária entre o que serve para o agora e o que é excesso. É a necessidade de estarmos atentos, buscando encontrar a medida benéfica de energia a ser despendida para esculpir nossa vida no formato que desejamos. No entanto, cruzada essa linha invisível, já não mais estaremos cuidando amorosamente de nós e, sim, estaremos buscando controlar o que está fora de nossa governabilidade: o incontrolável.

mente. Muito frequentemente, sentimos que “o mundo nos deve algo”. Agimos na expectativa de que merecemos “uma vida melhor” ou que merecemos “o reconhecimento pelos nossos atos”. Em decorrência da falta de consciência sobre essas expectativas, as frustrações advindas daí também se manifestam de modo pouco claro e não são facilmente identificadas.

Uma outra faceta de nossas expectativas se expressa em relação a nós, funcionando como imperativos de como deveríamos pensar, agir, sentir e, até mesmo, ser. Enquanto acreditamos ser possível a existência de um “eu-idealizado”⁴⁴, também acreditamos que tudo podemos (pelo menos um dia!). No entanto, no “mundo material”, fora do campo das ideias, único lugar onde realizamos, fazemos, agimos e no qual só existe o presente, em vez de nos alegrarmos com nossos feitos, os comparamos com o idealizado e ficamos contrariados. Essa contrariedade se expressa como uma autoacusação a nossos atos e sentimentos.

EU-
-IDEALIZADO

Vivemos carregando em uma das mãos um incenso e na outra, um chicote. Incensamos a fantasia de um ser ideal – quem poderíamos ser – ; bastava que de fato quiséssemos “mesmo” ou nos esforçássemos “o suficiente”. E, com a outra mão, usando um chicote inclemente, arrancamos pedaços de nós a cada “fracasso”.

AUTOACUSAÇÃO

44 - É necessário que tenhamos presente que esse “eu” é uma forma de nos referirmos a nós, na perspectiva de nossa particularidade, singularidade, essência e potência. Por outro lado, não acreditamos que exista um “eu” uno. Ele é, antes de tudo, um “eu-caleidoscópico” que se rearranja a cada instante, a cada novo ou já conhecido cenário, na presença de cada alguém. O “eu-idealizado” está engessado, aprisionado, separado de suas forças mutantes, desprovido de sua potência, usurpado de sua criatividade e eterno devir. É um “eu-idealizado-doente”, colocado por nós e para nós como uma triste e pobre miragem de futuro.

Serão nossos feitos fracassos? Para que fazemos esse julgamento? Em qual direção ele nos leva? Somos tão potentes que podemos deixar para trás nossos pedaços? Certamente que não! Somos extremamente frágeis frente à imensidão imponderável do universo com seus acasos. Se não angariarmos forças, colocando-nos a serviço de nós, não conseguiremos dar sentido a nossa própria vida.

A realidade material, como a percebemos, é o que se coloca para nós como única possibilidade de existência e realização, uma vez que a ação é sempre no presente. O passado não pode ser refeito e o futuro não nos é cognoscível e, muito menos, acessível. A busca da perfeição, além de nos desresponsabilizar pelo presente, acena com a ilusão de que no futuro, quando essa for alcançada, estará garantida a felicidade.

A busca pela “não-responsabilização” inicia cedo. Ainda que contrariados, percebemos que a realidade se impõe de modo distinto ao que insistimos em esperar. Uma das aparentes vantagens (e indesejável, a nosso ver) em seguir esperando é a crença de que nossa competência e saúde mental residem na capacidade de suportarmos o sofrimento advindo da contrariedade⁴⁵. Com isso, medimos nossa força. Triste engano! Nossa competência reside na capacidade de intervirmos na realidade e de sermos felizes com a vida que criamos para nós.

A criança, por exemplo, busca atribuir seus fracassos a uma causalidade externa a si e o ambiente, frequentemente, reforça essa versão. Quando tropeça em algum

45 - O entendimento de que a capacidade de suportar o sofrimento seja um indicador da saúde emocional representa a transvalorização da doença em saúde. No capítulo “A herança de Platão e a perfeição” apontamos para o equívoco de considerarmos a estabilidade como saúde. Aqui, ressaltamos a necessidade de intervir na realidade ao invés de nos acomodarmos e suportarmos o sofrimento como sinal de competência emocional.

objeto e cai, não é raro ouvir: *Carrinho feio, derrubou o nenê!* Ou quando bate a cabeça na quina da mesa: *Mesa boba, fez dodói no nenê!*

Este caminho de justificativas externas é uma tentativa de minimizar nossa impotência frente à expectativa de perfeição, tanto a nosso respeito quanto ao mundo que nos cerca. Ao contrário do esperado, atribuir causalidades externas aos nossos sabores aumenta, ainda mais, a sensação de desconforto. Apesar disso, a maioria de nós aceita o caminho mais fácil oferecido pelo inconsciente: fingimos que não estamos tão incomodados; disfarçamos nosso desconforto gratificando-nos com presentes, comidas ou outros tipos de distração; tentamos acreditar que viver é sofrer e vamos sobrevivendo⁴⁶. *Levando a vida*, como dizem alguns. Esses avançam assim pelo tempo, abrindo concessões e aceitando não ser “si-próprio”. Deixam sua alma para trás até o dia de sua morte ou até que esse tipo de arranjo não mais lhes permita a existência emocional.

Porém, é nos momentos de crise que surge a possibilidade de constatar que não estamos conformes com a vida que criamos para nós. Viva a crise! Graças a ela, passamos a nos habilitar a viver, em vez de sobreviver, e passamos a nos habitar.

Esse é o papel do desconforto: uma sirene de alerta da dessintonia entre nossa alma e nossas ações. É somente pela observação do acréscimo da angústia e pelo desejo de êxito que vamos, homeopaticamente, aprendendo a investigar a presença do desconforto.

46 - Sobreviver é viver sobre a vida, em cima de um banquinho. É estarmos fora de nós, em situação de sofrimento, que é sinônimo de doença emocional.

Dado o insucesso das tentativas de disfarçarmos o desassossego com nossa vida, progressivamente, vamos responsabilizando-nos por nossos atos e buscando as raízes internas de nossas experiências. Com o desenvolvimento, nossa criança passa a olhar mais para o chão enquanto caminha. Desenvolvemos uma visão mais periférica e abrangente de nossos atos e ambientes. Ampliamos nossa percepção sobre o espaço público a partir de um vasto espaço privado pleno em possibilidades. Aprendemos a nos buscar e a nos superar. Descobrimos que tudo aquilo que depende de nós deve ser tratado no âmbito de nossa responsabilidade pessoal, recebendo nossa atenção amorosa⁴⁷.

Mais frequentemente do que gostaríamos, percebemos nosso desconforto em escolher algo mais apropriado ao nosso interesse. Essa situação requer uma investigação mais cuidadosa, posto que o ser humano é sobredeterminado por seu inconsciente. Muitas vezes, nos escondemos atrás da frase: fui obrigado a escolher tal coisa! Sabemos que não somos obrigados a nada. O que acontece, é que escolhemos agir de acordo com uma “vontade”, aparentemente, externa a nós. Aparentemente externa, pois, mesmo que essa vontade tenha vindo de fora, ao acatá-la, passou a ser minha, sendo fruto da minha escolha e de minha inteira responsabilidade.

Com o objetivo de facilitar o entendimento do que vamos apresentar abaixo, incluímos um resumo esquemático no final deste capítulo.

FUI OBRIGADO
A ESCOLHER

47 - Sobre a capacidade do homem de se superar, podendo ser cada vez mais “si-próprio”, Nietzsche cunhou a expressão “além do homem”.

Imaginemos que nosso “eu-caleidoscópio” apresente-se como um *continuum* de vivências emocionais, desde as que nos são absolutamente desconhecidas – habitantes de nossa inconsciência sobre o viver – e outras que nos são conhecidas, algumas mais prontamente; outras, quando sujeitas à atenção.

É no polo do desconhecido que se abriga nosso sistema operacional (código de valores); vivências passadas já esquecidas; outras vivências e sentimentos que tentamos esconder; percepções sobre o “aqui-e-agora” que não se dão a conhecer.

Nosso inconsciente tem uma forte inclinação de controle. Em função disso, muitas vezes, criamos expectativas. Idealizamos como deveríamos ser. Esperamos que os outros sejam o que queremos que sejam. Buscamos uma vida platonicamente perfeita. Entretanto, como não existe “a Vida” e, sim, minha vida, ou melhor dizendo, a vida possível em mim, frequentemente vemos nossas expectativas frustradas, e essa frustração apresenta-se como uma contrariedade, desconforto, incomodidade física ou emocional⁴⁸.

Na imensa maioria das vezes, quando nos sentimos assim, é porque esperamos de nós ou dos outros algo que não nos cabe ou, simplesmente, algo que não conseguimos alcançar naquele momento. Todavia, a crítica ao distanciamento entre a “realidade-percebida” e a “realidade-idealizada” (ou a expectativa) alimenta nossa grandiosidade e a crença de que poderíamos ter feito melhor; bastava que tivéssemos nos esforçado mais. Essa é uma de nossas mentiras mais perniciosas, pois alimenta a fantasia de perfeição platônica.

REALIDADE
PERCEBIDA
X
REALIDADE
IDEALIZADA

48 - A frustração apontada é decorrente da impossibilidade de coincidência entre a realidade idealizada e a realidade percebida.

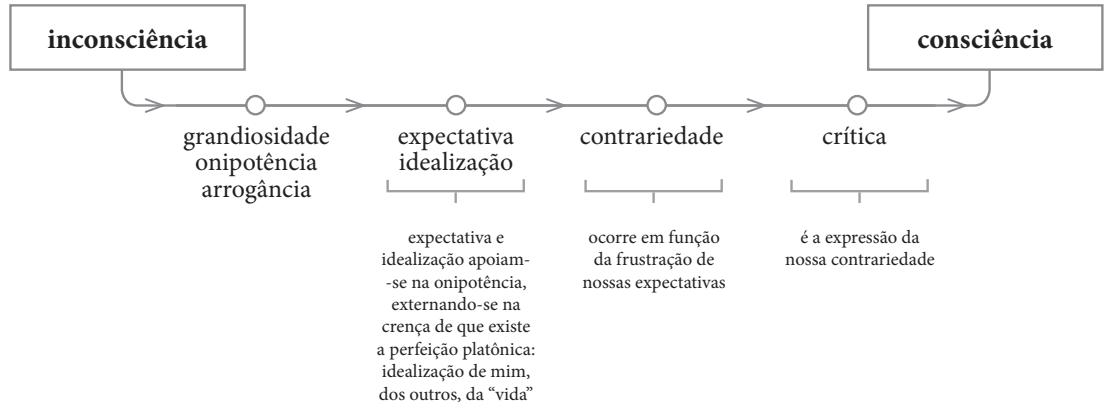
É importante que se saiba que “o que fizemos” representou “o que de melhor nos foi possível fazer” naquele dado momento. Por outro lado, no próximo fazer, toda a experiência adquirida com os atos e seus resultados nos permitirá a escolha de um novo e diferente fazer, se assim o quisermos e nos arriscarmos. No entanto, os resultados de nossos fazeres somente em parte dependem de nossa atenção amorosa com nossa própria vida. O resto é acaso, caos, os outros, a imensidão da existência de todo o universo para além da possibilidade de nossa intervenção.

Acreditar que nossa potência “garante” os resultados de nossos atos faz-nos sofrer. Mas, em contrapartida, mantém a ilusão de que somos “melhores” do que na verdade somos. Quando estamos assim, dizemos brincando: subimos no banquinho! Subimos no banquinho e saímos de nossa própria vida, tentando evitá-la, por não suportar a impossibilidade de controle do pretendido e as nossas limitações. Enquanto estamos nessa idealização, sofreremos pela frustração de que nossa vida não é como gostaríamos, mas nos iludimos tentando acreditar que ela um dia o será. Em função disso, sentamo-nos nesse banquinho aguardando que a existência ou “a Vida” (aquela que não existe) providencie nossa realização e conforto.

Não há como evitar o banquinho. Nossa inclinação inconsciente ao controle, em suas excessivas apresentações: grandiosidade, onipotência e arrogância, sempre o oferece como solução. No entanto, é importante percebermos os sinais de que estamos em cima dele, a fim de investigarmos amorosamente nossos sentimentos e iniciarmos o retorno a nossas vidas.

O INCOSCIENTE
E O
BANQUINHO

Esquema da Produção do Desconforto





A investigação amorosa

...Já íamos lá pela metade do primeiro semestre dos grupos de reflexão, quando ela perguntou: afinal, o que é essa investigação amorosa? Até então, vínhamos dando exemplos, usando essa expressão sem perceber, como se o óbvio tornasse dispensável sua definição.

A investigação amorosa é uma estratégia de observação ativa da nossa vida. Uma atenção carinhosa com a qual o sujeito se volta para sua alma-essência, buscando reconhecer suas diferentes inclinações a cada instante, ainda que sejam contraditórias ou que nos pareçam inconfessáveis. A amorosidade envolvida nessa busca é o que possibilita o acolhimento de toda a paisagem interna, independentemente de qualquer juízo de valor sobre o que em nós se revelará.

ALMA-
-ESSÊNCIA

É a busca de um “si-próprio” e não de um “si-mesmo”, pois é um próprio, múltiplo e particular, que se renova a todo o instante, não aceitando ser um “sempre mesmo igual”. É a busca do “eu-calceidoscópio”. É um mergulhar nos espaços abissais de nossa alma e recolher o que em nós é mais sagrado⁴⁹: nossa essência, nossa inclinação mais forte e mais amada⁵⁰ em um dado momento.

49 - Do Lat. *Sacratu*, adj., que foi consagrado; profundamente venerável; puro; a que se deve o maior respeito; inviolável.

50 - Nietzsche, questionando a existência do altruísmo, defende que os homens realizam suas escolhas pautados, sempre, por suas próprias e mais amadas inclinações. Leia sobre isso no aforismo 57. Nietzsche, F. *Humano, demasiado humano*, São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

É um movimento básico de aceitação. Um simples acolhimento de tudo o que se apresenta em nós como merecedor de nossa atenção, sem julgamentos *a priori*⁵¹. Esses, na maioria das vezes, impedem que os sentimentos possam ser percebidos e, portanto, melhor investigados. É somente nesse cenário privado de investigação que a liberdade atinge sua plenitude. Somos livres para pensar, sentir, dialogar com nossas diferentes vontades, sem negar a nenhuma delas o direito de ser reconhecida e expressa em nossa secreta intimidade.

O direito ao segredo⁵² é o que assegura a verdadeira liberdade. Por não ser revelado externamente, lhe é permitida a expressão plena de sua potência criativa. O apetite ou a ideia revelada corresponde, muitas vezes, àquela que sobreviveu ao juízo do sujeito que a expressa e, possivelmente, será também julgada pelo ambiente no qual se revelará. Assim, encontramos que o único cenário, potencialmente livre de críticas, é o palco chamado de alma, e o silêncio ou o ruído nele produzido será abraçado por nossa intimidade.

Um exemplo disso é quando, em uma situação de conflito com outra pessoa, percebemos nosso desconforto e aceitamos sentir raiva. Assim, criamos um ambiente privado seguro, no qual nos sentimos autorizados a investigar as consequências dos mais diferentes desfechos: 1) explicitamos nosso desconforto? 2) viramos as costas e saímos a passo, abandonando a cena? 3) dizemos tudo o que pensamos com

51 - A querida amiga e psicóloga Ana Luisa Schuck Guedes, sabiamente, disse: *é acolher ou encolher*. O movimento de acolhimento cria espaço no sujeito que, por reconhecer e aceitar tudo o que em si se apresenta, expande sua potência. Diferente desse, aquele que se julga, rotulando seus sentimentos, pensamentos ou ações, pautado pela moral coletiva e não por seu próprio código de valores, encolhe-se, diminuindo sua potência. Fica proibido de pensar, sentir ou agir.

52 - Aulagnier, P. O direito ao segredo: condição para poder pensar. In: *Um intérprete em busca de sentido*. Piera Aulagnier. São Paulo: Editora Escuta, 1976.

voz pausada ou preferimos fazer isso aos gritos? 4) damos passagem ao nosso sentimento e o traduzimos fisicamente, agredindo essa pessoa? 5) ou qualquer outra atitude que nos pareça também possível.

Uma amiga trouxe-nos um lindo exemplo dessa investigação emancipadora sobre os diferentes cenários internos. Em uma importante reunião de trabalho, sentiu-se desrespeitada pela chefia e teve vontade de se retirar imediatamente daquele ambiente hostil. Investigando melhor o familiar impulso de ir embora, percebeu em si uma profunda irritação e o desejo, aparentemente incontrolável, de revidar o mau-trato e agredir seu chefe. Imaginou-se, então, subindo na longa mesa de reuniões, movimentando-se lentamente até o lugar do dito cujo, quando então, subitamente, o pegaria pelo paletó e o esbofetearia, como em um desenho animado. Criou várias versões sobre o mesmo tema e deliciou-se com cada uma delas. Surpresa com as cenas hilárias que tinha criado em tão poucos segundos, percebeu-se aliviada, podendo permanecer até o final da reunião e defender seus interesses.

Quando estamos atentos ao que nos acontece, permitindo-nos um cenário de total liberdade, podemos criar vários personagens e ensaiarmos-nos em diferentes papéis, sem censura prévia. Assim, dando a todos eles a oportunidade de se realizarem privadamente, muitas vezes para o nosso puro divertimento, podemos escolher realizar o que nos parece mais conveniente em uma situação, naquele dado momento, para aquele determinado fim. Com isso, é possível intervir em situações que teriam um curso distinto não fosse termos dedicado às nossas vidas a atenção amorosa necessária. Ao nos permitirmos pensar nas diversas possibilidades existentes, podemos escolher protagonizar o que nos parece ser o mais favorável.

Algumas vezes, em diferentes locais, presenciamos cenas de maus-tratos: uma mãe bate no filho, um marido agride a esposa. Outras vezes, lemos no jornal ou vemos na televisão a história de uma criança gravemente ferida por seus pretensos cuidadores ou que chegou mesmo a falecer, e pensamos surpresos: *como foram capazes?*

Todos nós somos capazes das mais terríveis atrocidades. A única diferença entre nós e uma mãe que espanca seu filho é que nós não o fazemos⁵³. E por que não? Qual é o único dispositivo a nosso favor? É o reconhecimento de nossos sentimentos. É a percepção da nossa inclinação para o ato. Quem nunca vislumbrou a possibilidade de provocar, em uma situação-limite, dano físico ao outro; quem nunca tomou contato com suas inclinações agressivas; quem encerrou no sótão ou no porão essas versões sobre si; é a pessoa mais vulnerável a realizar esses atos.

Um belo dia, os guardiões de nossos sótãos e porões entram em férias, descuidam-se ou vão tratar de outros assuntos⁵⁴. O grande risco é que quase nunca percebemos antecipadamente quando eles se retirarão. Poucos de nós estamos atentos aos nossos limites.

53 - Uma vez, ainda na faculdade, atendi uma criança queimada. Ao longo do atendimento, um forte vínculo foi criado entre a mãe e eu. Em uma consulta, ela contou muito culpada que não havia sido um acidente. Eles eram extremamente pobres. Moravam em um casebre em uma das tantas vilas de Porto Alegre. A mãe cozinhava em um fogareiro e a criança estava com fome. Pedia incessantemente algo para comer, mas não tinham nada em casa. A mãe foi fazer um café para diminuir a fome da criança. Enquanto esquentava a água, os outros irmãos brigavam e a criança chorava ao seu redor. Ela não lembrava direito o que havia acontecido, mas sabia que, em um dado momento, havia jogado a caneca com água fervendo sobre a criança. Ela não entendia como tinha sido capaz de fazer algo assim, pois amava imensamente seu filho.

54 - A ideia aqui apresentada é a de que o reprimido, o não aceito por nós, precisa ser escondido em algum sótão ou porão. No entanto, como esse “indesejado” faz pressão, é preciso deixar uma de nossas versões cuidando das portas. Porém, quando e por qualquer razão, deixamos de vigiá-lo, ele encontra uma brecha e escapa, transbordando em nossa vida com uma intensidade difícil de ser manejada.

A investigação amorosa é o que nos possibilita voltar nossa atenção carinhosa a tudo aquilo que nos produz desconforto e ansiedade. É estarmos permanentemente habitados por uma atenção que a tudo acolhe. É como no ditado popular, o famoso: *um olho no croquete e o outro no pastel*. Ou seja, é uma forma de conversar com todos os nossos personagens ao mesmo tempo, auscultando-os e oferecendo, a cada apetite que se apresenta, um caminho que o satisfaça entre tantos acordos necessários. É como uma grande assembleia, uma reunião de condomínio, na qual cada uma de nossas versões vem reivindicar seu espaço de existência. Só assim é possível não termos que trancafiar às escuras um de nossos impulsos, sem, ao menos, dar-lhe a voz de nosso silêncio e o palco de nossa alma.

A investigação amorosa cria espaços pelos quais o inconsciente pode aflorar. São pequenas brechas abertas por nossa atenção. É exatamente o caráter amoroso, acolhedor do que em nós se apresenta, que possibilita esse afloramento. Cria um território do “possível”, onde um sentimento ou um pensamento pode “pousar”, como se fosse um palco, no qual nossas muitas apresentações podem coadjuvar. Assim, frente a frente com as diferentes versões sobre nós, podemos buscar a harmonia entre nossos sentimentos e atos. Quanto mais hábeis na ausculta dessas vozes interiores, mais chances de que o vivido expresse a sintonia entre o que sentimos e o que fazemos.

É preciso que se diga que nesse processo de investigação sobre o que em nós se apresenta, muitas vezes, encontramos versões pouco elogiosas; versões que nos colocam em conflito entre quem desejamos ser e quem percebemos que estamos sendo. É o confronto entre a idealização, um “eu-perfeito”, e o possível, o “eu-caleidoscópio”.

A percepção de nossas limitações; o reconhecimento de sentimentos reputados como “pouco adequados” pelo nosso sistema operacional; a identificação de que existem fatos em nossa vida cuja existência independe de nós trazem-nos muita dor. No entanto, cabe a nós não transformá-los em traumas e, conseqüentemente, em sofrimento.

O exercício de liberdade e a consciência da potência criativa produzem a revelação prazerosa de quem somos⁵⁵, ampliando nosso mundo privado, mesmo na presença da dor⁵⁶.

Outro exemplo de investigação amorosa trouxe-nos Eduardo. Ele contou sobre uma viagem de carro que fez com seus pais. Em um dado momento, seu pai quis parar o carro para resolver um problema com a bagagem. Eduardo, motorista, estava com pressa e acreditava não ser necessário parar. Solicitou à esposa que ajudasse seu pai, o que essa prontamente fez. O problema era simples e logo seria resolvido. Seria, caso seu pai permitisse que fosse solucionado como Eduardo desejava. Mas não, contrariando as expectativas de seu filho, ele não queria ser ajudado e preferia conduzir a situação a seu jeito.

Eduardo sentiu-se “obrigado” a parar o carro e deixar que o pai tratasse da situação a seu modo. Enquanto parava no acostamento, percebeu sua irritação e a vontade

55 - O termo *autorrevelação* prazerosa foi apresentado no Congresso Brasileiro de Psicopedagogia, em São Paulo, 1996, pela psicopedagoga Dalva Rigon Leonhardt e por Christiane Ganzo.

56 - Nietzsche cunhou um conceito que ficou conhecido, em português, como “além do homem”. Com essa expressão, designava a inclinação humana à autossuperação; ao desejo de alguns homens de irem sempre além; do movimento de sermos, cada vez mais, quem somos. Acreditamos que a revelação prazerosa corresponde à percepção consciente de nossa superação, à descoberta de que somos capazes durante a própria ação. Uma vez, em um dos grupos de reflexão, Miriam Silva Ramos Krueel disse uma frase maravilhosa: *Dar-se conta é doído; não se dar adoece.*

de se fazer de louco, deixando o pai para trás. Mas não o fez. Ficou implicando com ele, enquanto durava a “operação”, e, depois, partiu velozmente. Mais à frente, tentando desviar de um buraco na estrada, dada à velocidade com a qual dirigia, acabou caindo no acostamento, ao que todos reagiram chamando a atenção de Eduardo.

Passado o susto, o carro foi invadido pelo silêncio. O peso do ar denunciava que todos reconheciam que o “mar não estava para peixe” e que Eduardo estava “tomado”, “fisgado” por sua contrariedade. Ninguém se animava a falar, esperando que ele se acalmasse e deixasse de colocar a vida de todos em risco. Apesar do silêncio, em sua cabeça, suas diferentes vozes falavam aos gritos: *seu imbecil, quase morremos! A culpa não foi minha; meu pai é que me tirou do sério. Ele nunca faz o que eu digo! Ele não tem culpa de nada. Eu é que saí do meu jogo por ele não fazer o que eu quero! Para de tentar controlar a vida dos outros! Não dá para querer mandar e ainda esperar ser obedecido! Os outros também gostam de fazer o que querem.*

Seus pensamentos mais pareciam uma assembleia estudantil. Todos gritavam ao mesmo tempo; ninguém se entendia. Mas quem eram eles? Eram as diferentes versões do Eduardo-caleidoscópio. Representavam suas inclinações presentes naquele instante. Ele estava atordoado e confuso. Sentia-se desconfortável com o que tinha ocorrido. Por outro lado, sabia que as coisas são assim. Precisava de um tempo para se acalmar. De nada adiantava recriminar-se pela “barbeiragem”. *Qualquer um pisa na bola, inclusive eu!*, pensava Eduardo.

Passados alguns instantes, conseguiu refletir sobre o que tinha ocorrido. Assim como ele, seu pai também queria fazer o que desejava. Eduardo havia parado

o carro para agradar ao pai, mesmo que, a princípio, não achasse necessário. Então, quem quis parar o carro? Eduardo.

Sendo ele, por que ficou tão contrariado? Porque não queria parar o carro. Seria muito mais fácil se seu pai concordasse com isso (serial!). No entanto, ele não concordou e Eduardo “cedeu” (porque quis!). Apesar disso, na hora, não reconheceu que acatou seu desejo de agradar ao pai e sentiu-se “obrigado” a parar. Mas, diferente do que havia pensado, não o fora. Seu desejo de agradá-lo era a inclinação mais forte. Percebeu que havia acolhido esse desejo.

Eduardo já não mais conseguia permanecer irritado. Sabia que o problema não era o pai. Suas questões eram consigo e seu desejo de agradar a quem ama. Percebeu que a vontade de contentar o pai foi mais forte do que a pressa que tinha e, então, parou.

Por que não foi possível perceber isso antes? Porque não estava prestando suficiente atenção em si. A irritação e o incômodo que sentira foram tão difíceis de suportar que Eduardo se desabitou, passando a dirigir como se não fosse o responsável pela condução em segurança, agindo perigosamente consigo e com seus familiares.

Sem dúvida, dirigir em cima de um banquinho é bastante difícil, pensou Eduardo. Naquele instante, riu feliz consigo e com suas descobertas. Desculpou-se pela barbeiragem e seguiu viagem. Por sorte, nada de grave havia acontecido.

A cada instante, movimentamo-nos mais ou menos conectados com nossas inclinações, na dependência de nossa habilidade em nos investigar. Essa habilidade

opera-se conscientemente, sendo-nos possível desfrutar a sensação de alívio que se associa à percepção de que dedicamos nossa atenção amorosa a uma dada situação, como a que aconteceu com Eduardo.

Essa habilidade aumenta nossa intimidade conosco, tornando-nos capazes de mapear nossa mais atual topografia emocional. É como se, a cada instante, novos vales e montanhas se apresentassem e, junto com eles, novos abismos e oceanos. Tudo está ali para ser por nós descoberto. Essa familiaridade com nossa alma permite que, cada vez mais, possamos responsabilizar-nos por nossos atos, escolhendo pautados no que em nós se apresenta como necessidades e o que conseguimos projetar como possíveis consequências. Isso é diametralmente oposto à escolha por impulsividade.

O processo de investigação requer o corajoso propósito de se estabelecer um diálogo permanente entre nossas vontades, desejos, apetites, sentimentos e pensamentos, tornando-os alvos de nossa atenção amorosa. Porém, a investigação exige intensidade de energia. Não é uma busca pelo resultado. É a vivência de um percurso autorrevelador que só acontece na presença do encantamento infantil daquele que vibra ao aprender; de quem se delicia com o ato de se explorar; de quem se regozija pelo simples e maravilhoso fato de existir.

Muitas vezes, no processo de investigação, nossas descobertas são dolorosas. Confrontamo-nos com versões de nós próprios antes desconhecidas ou evitadas. Desejamos (pelo menos alguns de nossos personagens) bancar o avestruz e fugir desse conhecimento. Mas, não fugimos. Sabemos que o preço a pagar, por negar acesso

ao palco iluminado de nossa alma a uma de nossas versões, é extremamente alto. E, assim, doídos pela descoberta, vibramos com mais esse encontro e reafirmamos nossa multiplicidade: é mais uma nova imagem que encontramos em nosso “eu-caleidoscópico”. Isso é saúde! Saudar nossas presenças, acolher as diferenças e declinar de movimentos que não ampliem nossa potência.



Culpa ou responsabilidade?

...Como poderia ela ser feliz se o homem que ama é infeliz.

*Para ele é como se ela o chantageasse
Quando o faz sentir-se assim culpado
De ser ela infeliz porque ele é infeliz...⁵⁷*

Diariamente, ouvimos as pessoas dizerem-se culpadas de algo. Essa é, sem dúvida nenhuma, uma das queixas mais frequentemente ouvidas nos diferentes cenários. A culpa é um assunto que chama a atenção tanto dos que a sentem quanto dos que ouvem as histórias. Quem sente culpa fica pensando, remoendo, revivendo seus pequenos ou grandes “pecados”. Os outros, especulativos, cheios de hipóteses e sugestões, ficam palpitando e discutindo sobre a culpa alheia, pois, afinal, parece ser um alívio quando a culpa discutida não é a nossa.

A culpa é um tema que rende muito assunto. Alastra-se por bares e encontros de qualquer tipo; principalmente os de caráter íntimo giram em torno dela. É como se fosse “o nosso segredo”, algo que aproxima as pessoas e propõe um laço de intimidade. Afinal, todos sentem culpa! Será que sentem mesmo?

57 - Lang, R.D. *Laços*. Petrópolis: Ed. Vozes, 3.ed. p. 35, 1977.

Sobre o tema da culpa edificaram-se muitas teorias. No campo da psicanálise muito foi produzido, assim como nas diferentes religiões. Qualquer revista ou livro, endereçado à tal da “autoajuda”⁵⁸, trata do tema da culpa e de como lidar com ela.

A culpa tem sido aparentemente tão útil quanto a roda, só que com ela temos sempre ido ladeira a baixo.

Culpa ou responsabilidade? *Dá no mesmo*, ouvimos dizer. *Tanto faz*, argumentam as pessoas costumeiramente, e dizem: *É isso mesmo que eu quis dizer. Tu entendeste, não complicá!*

Culpa ou responsabilidade? Aparentemente, tão semelhantes e até utilizadas como sinônimos. No entanto, quando investigadas com atenção, percebe-se que são sentimentos opostos e excludentes: quando uma se apresenta, a outra se ausenta.

Apesar da extensa produção psicanalítica sobre este assunto, conhecemos muito poucos livros enfocando o sentimento de culpa e, menos ainda, tomando-o como tema central. Em função disso, recomendamos o primeiro escrito de que temos notícia a abordar, direta e claramente, o desnecessário sentimento de culpa. Desejamos que a prazerosa leitura do livro *O sentimento de culpa*, de Paulo Sérgio Rosa Guedes e Julio César Walz, desperte, em cada leitor, o ímpeto de buscar a “si-próprio”.

CULPA
X
RESPONSABILIDADE

58 - Parece-nos que, na maioria das vezes, a literatura denominada de autoajuda melhor seria chamada de *alto-ajuda*. É uma escrita, tipo receita de bolo, que prescreve o que deve ser feito. Isto é, algo que vem de cima, de fora, em uma relação de poder. Acreditamos que tudo que vem da potência do sujeito, de sua essência, de sua inclinação natural para a saúde, poderá ser denominado adequadamente de autoajuda.

Para entendermos melhor a culpa, vejamos uma cena desse livro. Uma criança pequena está serenamente entretida, brincando em um canto qualquer da casa. De repente, chega um “adulto-cuidador” e começa a admoestá-la com voz alta e forte. Grita palavras incompreensíveis, gesticula e a acusa: *Isso é lugar de brincar? Isso são horas de brincar?*, ou ainda: *Isso é brinquedo que se brinque?*

Fala áspero, repreende-a. O motivo? Tanto faz, quanto mais tolo, melhor para visualizarmos o que queremos propor. Quanto menos seu motivo relacionar-se de fato com a criança, mais clara ficará nossa proposição. Ajudará a compreensão se imaginarmos que o adulto em questão tenha sido demitido de seu trabalho, tenha brigado com seu chefe ou esteja sentindo alguma dor física ou emocional que em nada se relacione com a criança.

Que susto! Que medo!, pensa a criança. Ela, que antes cantarolava, balbuciando vozes de seus personagens, agora se faz prontamente uma pergunta: *Que foi que eu fiz?*⁵⁹

Uma luz acende-se no interior de seu corpo infantil, marcando uma direção, como uma bússola que aponta a salvação. Inaugura-se a pergunta que a acompanhará por muito tempo: “Que foi que eu fiz?” Essa interrogação, bem como a resposta que atribui a si a causa do desconforto do outro e da agressão, começa a se processar em seu inconsciente.

QUE FOI
QUE EU FIZ?

59 - Essa pergunta é apresentada por Paulo Sérgio Rosa Guedes e Julio César Walz, em seu livro *O sentimento de culpa*, edição do autor, p. 38, 2007, dedicado a explorar a riqueza desse conceito.

Muitos autores, entre eles Freud, referem-se à culpa como o sentimento inconsciente de culpa⁶⁰. Preferimos não assumir essa consagrada denominação para marcar a abissal diferença que existe entre a culpa, tal como a percebemos conscientemente, dos sentimentos que estão em sua raiz (grandiosidade, onipotência e arrogância), esses, sim, originados em nosso inconsciente desejo de controle.

Para melhor entendermos o sentimento de culpa, propomos uma metáfora. Tomemos um *iceberg*. Todos sabemos que, correspondendo à parte que se externa sobre a linha d'água, existe submersa outra porção muito maior. Em relação à temática abordada neste capítulo, a ponta do *iceberg* é o sentimento percebido como culpa. Entretanto, sob a linha da água, ou da nossa consciência, estende-se uma vastidão desconhecida que, a partir de agora, utilizando os equipamentos necessários (faz muito frio lá embaixo), convidamos o leitor a investigar.

ICEBERG

Voltemos à cena da criança. Ela, frente à ansiedade de seu desamparo infantil, usa o recurso de se refugiar na invenção de que tudo dela depende. Assim, por meio de seu delírio⁶¹ ou ilusão de onipotência, busca tranquilizar-se e acreditar que, se as coisas dependerem exclusivamente de sua força criadora, também dependerá de si a possibilidade de resolução de todos os seus conflitos.

DESAMPARO
E ILUSÃO

O que foi que eu fiz? Não farei de novo! Sou eu o protagonista (causa-dor) da violência de meu cuidador (cuida-a-dor)? Deixa comigo, a partir de agora mesmo farei tudo certo! O que houve

60 - Freud, S. *Obras completas*, vol. XIX, O Ego e o Id (1923), capítulo V, "As relações dependentes do ego", nota 1, Rio de Janeiro: Imago Editora, p. 66, 1976.

61 - A palavra "delírio" foi empregada aqui como sinônimo de ilusão ou arrebato, exaltação do espírito, agitação, entusiasmo extremo ou excitação.

dessa vez? Ainda não foi o suficiente? Eles continuam tristes ou zangados? Mas da próxima vez consigo! Ainda não? Deve ser porque ainda não fiz tudo o que podia, da próxima vez, farei mais e melhor.

Que alternativa se apresenta à criança? Será tolerável confrontar-se com o fato de depender de um adulto que, ao invés de cuidá-la, a expõe a seus próprios descontroles? Suportaria psicologicamente dar-se conta de que sua posição de dependência coloca-a em situação de extrema fragilidade e desamparo? Que benefício teria em saber que dependerá dessa pessoa e de suas inabilidades? Uma ansiedade aniquiladora a invade quando se percebe em uma situação de total impotência.

O mais provável é que a criança ou o jovem que ainda dependa de seus cuidadores, para manter sua integridade psíquica, invente uma realidade interna que sustente a versão grandiosa de si, como se tudo girasse ao seu redor. *O que será que eu fiz?* É um colocar-se no centro da vida do outro e atribuir a si todas as possíveis causas das ações produzidas por esse outro.

Um exemplo disso é o sentimento da criança frente à separação de seus pais. Muito frequentemente, acredita ser a causa dessa separação e sofre com isso. Apesar do sofrimento, essa crença alimenta a esperança de que se, por um lado, ela é a causadora da separação, por outro, estará em suas mãos a condição de fazer seus pais se reconciliarem.

Cotidianamente, as crianças são alvo de cuidados absolutamente necessários para seu desenvolvimento físico e emocional. No entanto, ao mesmo tempo, são submetidas a excessivas tentativas de controle por parte dos adultos, a quem passam a imitar.

ESPERANÇA

A criança, por melhor aparelhada que seja e de fato o é⁶², não tem como contracenar com esse estilo de poder do meio (claramente expresso no modelo de decisões e autoridade dos pais) sem se aliciar a ele. Incorpora, assim, essa estratégia de sobrevivência (submissão, imitação e tentativa de controle) com um incremento de seus sentimentos inconscientes de onipotência e grandiosidade. Esses dispositivos inconscientes, além de alimentarem a potência criativa necessária a seu desenvolvimento, terminam intoxicando-a por excesso. São tecnologias de sobrevivência emocional e física que na infância cumprem uma função protetora. Porém, por terem sido bem-sucedidas, apacando a ansiedade infantil, são reinventadas abusivamente a cada cena do cotidiano adulto.

Na presença de qualquer dificuldade, nossa “amiguinha”⁶³ aparece. Acreditamos ter o controle sobre os fatos de nossa vida e ocupar a centralidade da vida dos outros. Assim, frente ao descompasso entre a realidade percebida e a realidade desejada e frente à crença de que tudo depende de nós, sentimo-nos culpados e perguntamos: *O que foi que eu fiz?*

Ela vem para nos fazer companhia. Toma-nos pela mão e vamos com ela, usando-a por muito tempo como um coringa. Em qualquer situação de dificuldade, lançamos mão dela. Sempre que estivermos ameaçados, surge a pergunta-resposta que nos “empodera”⁶⁴. Mesmo na adversidade, mesmo em sofrimento, creditar

62 - Na maioria das vezes, verifica-se uma certa surpresa dos cuidadores em relação à potência das crianças. Essas situações indicam o desconhecimento dos adultos sobre as inúmeras capacidades infantis e sua extraordinária saúde mental.

63 - A amiguinha, aqui mencionada, é a culpa. Ela é a expressão consciente da tríade inconsciente de grandiosidade, onipotência e arrogância.

64 - “Empoderar” está sendo utilizado no sentido de emprestar uma ilusão de poder.

à nossa pessoa o protagonismo do universo nos engrandece. Apresenta-se como solução. É exatamente por isso que as pessoas, ainda que desejem deixar de se sentirem culpadas, frequentemente não o conseguem, pois, ainda que queiram parar de sofrer, preferem manter a ilusão de sua grandiosidade. Isso é impossível! É uma venda casada: a busca de controle do incontrolável, que se expressa como onipotência, grandiosidade e arrogância sempre se acompanha da culpa.

Semelhante a uma antiga fotografia, na qual, após a revelação, as imagens marcadas no negativo do filme revelam-se em sua positividade no papel, a busca pelo controle do incontrolável presentifica-se na forma do sentimento de culpa. Também poderíamos pensar que a ilusão de poder apresenta-se para nós como uma esperança de uso da coroa e do cetro, e a culpa é o disfarce andrajoso daquele que quer ser majestade. Diz-se, na voz corrente do povo, que quem foi rei nunca perde a majestade. Freud⁶⁵, referindo-se ao acostumamento da criança de ser o centro das atenções, chamou-a de “sua majestade, o bebê”. A criança desenvolve esse sentimento auto-cêntrico de colocar-se como a referência do ambiente.

Apesar disso, todos os dias, os fatos da vida mostram-nos situações sobre as quais não temos nenhuma ingerência, nenhum controle e, inquestionavelmente, não somos o centro das atenções. Entretanto, temos a inclinação de nos colocarmos nesse lugarejo, no fulcro, no epicentro dos fatos e da vida dos outros. *Fulano está com uma cara horrível, o que foi que eu fiz? Meu marido está péssimo, será que*

65 - Sigmund F. *Obras completas*, volume XIV, capítulo 2, nota de rodapé 1, Rio de Janeiro: Imago Editora, p. 108, 1974.

fiz alguma coisa? Minha filha ficou distante, será que eu disse algo que ela não gostou? Meu chefe está estranho, será que não gostou de alguma coisa que eu fiz? Imaginar que fizemos algo, ainda que nos faça sofrer, inunda-nos da tão gratificadora importância.

Dois pontos são cruciais para o entendimento do sentimento de culpa. Cruciais, porque, uma vez entendidos e aceitos por nós, colocar-nos-ão em marcha no rumo da responsabilização por nossa vida e nos afastarão, inexoravelmente e para sempre, do sentimento de culpa. Esse é o caminho de retorno à saúde.

Vejam o primeiro ponto. Quando nos sentimos culpados, sempre relacionamos esse sentimento como sendo a consequência de algo que fizemos ou deixamos de fazer. Não necessariamente atos, podendo ser, inclusive, pensamentos. Vejam a história de Suzana.

Ela havia combinado ir ao cinema com uma amiga. Ao longo do dia, foi perdendo a vontade de sair e, em seu lugar, percebeu o desejo de ir para casa mais cedo e ficar sozinha. Mas, ao mesmo tempo, não tinha coragem de desmarcar o programa. Seus compromissos sempre foram cumpridos: não chegava atrasada; não faltava dando desculpas de última hora, como muitas pessoas suas conhecidas. Sempre ouvira seu pai dizer: *nossos compromissos devem ser honrados*. E ela sempre os honrou.

Acreditava que se desmarcasse o cinema, sua amiga ficaria desapontada. Tinha vontade de ficar à noite em casa, mas se sentia culpada por desejar não manter a combinação. Conversando com um colega sobre esse assunto, Suzana disse:

Se eu não for, Júlia vai perder a oportunidade de sair e pode ficar chateada comigo; pensar que não gosto dela ou que não lhe dou importância. Mas não é nada disso! Estou preocupada porque ela anda triste. Só que, hoje, eu estou cansada, precisando ficar quietinha.

Passou o resto da tarde em conflito. Sentia-se com dois corações, com muita dificuldade para escolher. Enquanto ia para casa, ainda sem ter decidido o que fazer, recebeu um telefonema de Júlia. Ficou preocupada, achando que a amiga ligava para combinarem o local do encontro. Mas nem teve tempo para falar. Júlia estava excitada. Ligava para avisar que não poderia sair com Suzana. Uma coisa maravilhosa tinha acontecido! Rafael, finalmente, a havia convidado para sair. *É uma oportunidade imperdível*, dizia ela. Sabia que Suzana a entenderia.

Suzana desligou o telefone, depois de ter balbuciado alguma coisa que não lembrava. Estava atordoada. Tudo parecia tão simples para Júlia, enquanto que ela havia passado a tarde toda sofrendo. Sentia-se muito confusa. Pensamentos estranhos e contraditórios invadiam-na: *Como ela era tão menos importante para Júlia? Mas que bobagem pensar assim... Não podia estar com ciúmes de Júlia preferir Rafael! É claro que ela entendia que para a amiga era mais justificável sair com o tal colega. Afinal, elas eram tão amigas e ela só queria o bem-estar de Júlia. Além disso, não era ela quem estava cansada e queria ficar sozinha?*

Vamos investigar a cena, usando a lente da atenção amorosa. No início, Suzana sentia-se culpada porque não queria mais sair com a amiga. Certo? Errado!

Suzana achava-se tão importante na vida de Júlia que imaginava que, se não fosse ao cinema com ela, estaria lhe fazendo um grande mal. Tinha pena que a amiga

ATENÇÃO
AMOROSA

perdesse, “por sua causa”, a oportunidade de sair, uma vez que andava triste, pois Rafael não lhe dava atenção.

Então, vejamos! Suzana sentia-se “grandiosamente importante”, para a amiga. Como assim? Voltando à metáfora do *iceberg*, a culpa é a ponta que aparece, a parte sobre a qual temos consciência. É a manifestação inconsciente da ilusão de grandiosidade, busca de poder, delírio de onipotência ou, simplesmente como os jovens falam: *tá se achando!*

Suzana, por “se achar”, sentindo-se muito importante na vida de Júlia, acreditava que a felicidade da amiga dependia de sua companhia. Por pensar assim, mesmo tendo vontade de ficar em casa, não tinha coragem de cancelar o encontro e sentia-se culpada por ser “egoísta”. Tradução: era tão convidativo e sedutor o sentimento de ser muito importante para Júlia que esse ocupava sua atenção, não favorecendo que investigasse sua necessidade e desejo de ficar em casa. Estava impossibilitada de cuidar de si, pois temia desagradar a amiga. Isto é, estava impedida de se responsabilizar por sua escolha.

Olhando mais de perto, tirando os óculos da condescendência e não entrando no jogo do altruísmo⁶⁶, percebemos que a culpa não era causada por sua vontade de

66 - Tradicionalmente, considera-se altruísmo um ato abnegado de quem o pratica, podendo algumas vezes até lhe trazer dano ou sofrimento. Não concordamos com essa versão. Acreditamos que, quando fazemos algo para ou por alguém, o fazemos porque o ato ou seu resultado corresponde a um de nossos desejos ou vontades. Assim, quando mencionamos “não entrando no jogo do altruísmo”, estamos nos referindo a que o impedimento de Suzana de cancelar o programa não era “apenas” o de frustrar a amiga. O mais importante sentimento que estava em jogo era o de manter sua ilusão de importância para a amiga, tanto que após Júlia cancelar o programa (prova inequívoca de sua menor importância), em vez de se aliviar, Suzana ficou muito desconfortável.

cancelar o programa. O sentimento de culpa tinha origem em sua grandiosidade. A situação de se sentir culpada, pelo fato de que, se cancelasse o cinema, a amiga não se distrairia, era somente a cena na qual se revelava seu desejo de ocupar, indevidamente, um lugar central na vida da Júlia.

O que nos acontece é isto: não nos sentimos culpados por causa disso ou daquilo. A força motriz do sentimento de culpa está presente antes dos fatos e resulta de nosso funcionamento inconsciente grandioso, onipotente, que busca o poder e o controle total sobre nossa vida e a vida dos outros. Assim, a situação que aparentemente desencadeia o sentimento de culpa é apenas o cenário no qual se revela esse funcionamento.

O segundo ponto crucial sobre o qual falávamos anteriormente é o de quem é a culpa. Numa das discussões nos grupos de reflexão, deu-se um diálogo brilhante no qual uma das participantes disse brincando: *A culpa é minha e eu ponho em quem eu quero!* É exatamente esse o espírito da coisa: não importa de quem seja a culpa, não importa se me sinto culpado ou se culpo o outro; o pedaço do *iceberg* submerso é sempre o mesmo. Isto é, tanto faz nos sentirmos culpados ou culparmos alguém; o subjacente a esse sentimento é crença de que a culpa existe.

Além disso, acreditar que o outro é o culpado de um resultado negativo nos protege desse eventual ônus. Significa garantir que alguém como eu – *tão bom, tão perfeito, tão bem intencionado, tão tão, tão tudo* – não poderia ser responsável por um resultado adverso. Esse pensamento preserva a ilusão de grandiosidade e onipotência.

O cuidado para que a busca de controle⁶⁷ não se torne excessiva e desnecessária é bastante exigente. Assumir que somos responsáveis por nossa própria vida implica aceitar que não há garantias para o viver e que, por mais que nos empenhemos, os resultados não dependem exclusivamente de nossos atos.

É imprescindível que se reconheça a configuração de nossas possibilidades de controle; a existência do acaso, do desconhecido em nós; e do imponderável na existência do Universo. Quando assim percebemos nossa vida, é possível darmos-nos conta de que a porção sobre a qual temos alguma ingerência é bastante reduzida. Entretanto, ainda que possa parecer que essa concepção sobre nossa vida nos desresponsabilize de um árduo e constante cuidado conosco, ela aponta para o oposto disso. Ressalta a inexorável e imperativa necessidade de fazermos, muito bem feita, a parte que nos cabe. Acreditamos que isso somente será possível se aprendermos a desenvolver um amor tão incondicional a nós e a nossa vida que nos torne plenos.

ACASO

Há um momento em que é preciso questionar as tecnologias de nosso viver. Aliás, a todo tempo é necessário questioná-las. Existe um prazo de validade para qualquer caminho. O que nos sucede quando começamos a não mais evocar a cantilena padrão: *minha culpa, minha culpa, minha máxima culpa* ?

O que nos acontece quando somos expostos à percepção de que “a Vida não existe” e, sim, a vida que eu faço, cotidianamente, para mim: inusitada, descon-

67 - O caminho da grandiosidade à culpa foi explorado no capítulo “O desconforto e o banquinho”. Quando nos sentirmos culpados, é recomendável que se investigue a situação. Invariavelmente, estaremos em cima do banquinho, usando algum recurso que nos distancia da realidade material, que, muitas vezes, se impõe de modo distinto ao idealizado, simplesmente pelo fato de que pensar é muito diferente de fazer.

trolada, trágica, com final de morte? Nossa vida é uma aventura com prazo desconhecido e, exatamente por isso, merece ser vivida em sua plenitude.

O pavor à finitude e o temor à impermanência, marcada pelo incessante devir e inusitado “vir-a-ser”, levam as pessoas a buscarem evitar a dor, criando atalhos na vida. Em geral, recusam-se a perceber que morremos a cada instante. Não aceitam o fato de que vamos todos, e cada um de nós, morrer em um dado momento qualquer (e, em geral, sem aviso!). E como sabem que não poderão modificar o fato em si, modificam a ideia do fato, não a aceitando. Porém, ao rejeitarem a ideia⁶⁸, criam o vício de não aceitar e de esconder determinadas representações psíquicas. Criam-se atalhos emocionais que as levam para fora de suas vidas, para um sobre-a-vida, suave e imperceptível. Nesse sobreviver, nada mais resta ao sujeito que se distanciar; elevar-se sobre sua vida, evitando-a. Mumificar-se a fim de se preservar, como se fosse possível.

A aceitação de que viver é andar em uma corda-bamba sem rede protetora responsabiliza-nos pelo cuidado com nossa vida. Não mais a julgamos pequena ou grande, devida ou indevida, justa ou injusta. Por ser essa aprendizagem muito exigente, faz todo o sentido que tenhamos querido que as coisas fossem distintas. Porém, o espaço passível de gerenciamento e governabilidade, deste latifúndio chamado nossa vida, é infinitamente menor do que talvez desejassemos. Resta-nos, então, que façamos bem feito o que nos cabe.

68 - Rejeitar a percepção de algo leva-nos a amputar, concomitantemente, a própria função da percepção, tornando-a cada vez mais debilitada.

Bancar a avestruz ou tentar nos convencer de que viver é andar em estrada asfaltada, e que somos exímios motoristas, leva-nos a não dedicarmos a devida atenção para cada momento. A corda-bamba não deixa de ser corda por fazermos de conta que é estrada.

A partir de certa idade, a criança aprende a fazer sua própria higiene sozinha; não precisa mais ser “revisada”. É interessante como a família e a sociedade investem em determinados aprendizados. Entretanto, muito poucos são orientados e estimulados a assumirem o crescente e para sempre cuidado com suas próprias vidas. Passamos tempo demais nos ocupando com o que os outros esperam de nós e sequer fomos incentivados a aprender a investigar o que desejamos de nós próprios.

1,70m? 1,55m? 1,92m? É uma altura suficiente? Com algumas variações, essa é a altura de cada um de nós. A responsabilidade restitui-nos nosso real tamanho. Em contrapartida, a culpa afasta-nos de nós, pois fantasiamos um tamanho que não possuímos.

A radical diferença entre responsabilidade e culpa é a de que a primeira não se acompanha de desconforto e, sim, de alívio. Às vezes, sente-se um gosto agriçoce, quase resignação; uma “felicidade-triste” e serena. É a certeza de que fizemos o que era possível, em um dado momento, naquela circunstância e nada mais. Não vem acompanhada do rufar dos tambores e do som dos trompetes. Não promete cetro e coroa. A responsabilidade se instala em nós com o tempo, com a prática, com a atenção amorosa que é necessária e imprescindível para o viver.

RESPONSA-
BILIDADE
X
CULPA

AMOR
POTÊNCIA
RESPONSA-
BILIDADE

Diferente da culpa que traz escondida em suas vestes maltrapilhas e sofredoras o desejo de poder⁶⁹, a responsabilidade anda sempre visivelmente acompanhada do amor. Amor é potência. Potência é uma instrução contrária à busca de poder. Entretanto, amar é a instrução mais sofisticada que existe. Ao descobrirmos toda a potência e saúde que existe em nos responsabilizarmos por nós, nunca mais permaneceremos com o sentimento de culpa mais do que o tempo necessário para o identificarmos e iniciarmos a exigente tarefa de amar quem somos na presença dos fatos de nossas vidas.

69 - A busca pelo poder apresenta-se séria, grave, solene e protagoniza o sofrimento: o sentimento de culpa. É uma das formas de apresentação da tríade inconsciente: grandiosidade, onipotência e arrogância.



Si Si Si Si Si Si Si Si Si Si

Amor aos fatos

*Aquela que fui trouxe-me até aqui.
Por ela, tenho um profundo amor*⁷⁰.

Amar os fatos como eles são! Seria maravilhoso se pudéssemos descobrir o que, de fato, é um fato. Segundo o dicionário, fato é uma “coisa ou ação feita”, “acontecimento”, “o que é real”. Mas, o que é real? Podemos pensar que a reprodução exata de um acontecimento é impossível e que o máximo, nesse sentido, será obtido somente se o mesmo for filmado. E ainda assim, há controvérsias! Da mesma forma, o mais próximo da reprodução de algo dito será sua gravação. Mesmo assim, teremos diferentes versões para essa fala ou acontecimento, na dependência dos significados atribuídos por seus diferentes receptores.

FATO

Quando dedicamos a atenção amorosa para nossa própria vida, percebemos que vivemos muito menos de fatos e muito mais de interpretações sobre eles. Poderíamos pensar que um fato é um acontecimento inequívoco, com uma única versão entre os que o presenciaram. Ainda que tenhamos o impulso de concordar de imediato com isso, nossas experiências de vida mostram distintas situações.

Lembra a conversa com um amigo, colega ou familiar, na qual tudo parecia claro e entendido? E no dia seguinte ou mais tarde, os desdobramentos mostraram que o aparentemente inequívoco havia sido compreendido de diferentes maneiras.

Concordamos com Nietzsche quando afirma: *...a natureza pecaminosa do homem não é um fato, mas apenas a interpretação de um fato*⁷¹. A partir disso, poderíamos simplesmente afirmar que não existem fatos e, sim, nossas interpretações sobre acontecimentos que foram vividos e significados por nós. Isso implica aceitar que não existe um “mundo externo”, repleto de fatos e habitado pelo real, comum a todos nós. O que existe, para cada um, são interpretações realizadas pelo “mundo interno”, não sendo possível dissociá-lo ou discriminá-lo do “mundo externo” de modo tão simplista como costumamos fazer. Dito de um modo contundente: não existe uma realidade interna e outra externa. A troca de forças, de dentro para fora e de fora para dentro, possibilita que cada um realmente, constantemente, suas percepções sobre seu próprio viver, sobre suas realidades. Nessa perspectiva, talvez fosse melhor falarmos em espaços públicos e privados, entendendo o público como aquele espaço compartilhado com outros sujeitos, seres e objetos, e o privado⁷², aquele relativo à nossa alma, território íntimo, espaço de privacidade.

O que acontece no espaço público é percebido distintamente por aqueles que vivenciaram o acontecimento, podendo existir, em muitas ocasiões, um certo consenso

FATO
X
INTERPRETAÇÃO

ESPAÇO PÚBLICO
ESPAÇO PRIVADO

71 - Nietzsche, F. *Genealogia da moral*, 7ª reimpressão, São Paulo: Companhia das Letras, p. 118, 2004.

72 - Para aprofundar mais a noção do público e privado, interno e externo, veja *A psicoterapia em busca de Dioniso: Nietzsche visita Freud*, de Alfredo Naffah Neto, São Paulo: EDUC/Escuta, p. 61-5, 1994.

entre as diferentes versões. Apesar disso, o significado desse acontecimento apresenta cores e nuances absolutamente particulares e privados a cada um de nós.

A aceitação dessa situação, isto é, do perspectivismo que se faz presente na percepção da dita realidade, é determinante da qualidade de nossa comunicação com os outros no espaço público; e de nossa saúde emocional, no espaço privado. O perspectivismo é o ângulo de nossa visão, é a influência de nossa interpretação, pessoal e particular, sobre fatos e pessoas.

PERSPECTIVISMO

A expressão *Amor fati*⁷³ foi cunhada por Nietzsche e, desde então, muito tem sido discutido e produzido sobre seu significado. Para nós, *amor fati* significa ter amor aos fatos de nossa vida e, em especial, quem somos na presença desses fatos.

AMOR FATI

Tudo seria bastante fácil caso esses fatos correspondessem ao desejo. Ouvimos dizer com frequência: *Ninguém merece!!!* Ninguém merece o quê? Que as coisas sejam distintas de nossas expectativas? Na maioria das vezes, elas o são. E não poderia ser diferente. Expectativa vem do latim, *expectatu*, “esperado”, entendido como uma probabilidade ou promessa de algo que ainda não aconteceu. Se não aconteceu, pertence ao mundo das ideias. Nesse mundo, tudo é possível, uma vez que é imaginado de acordo com o desejo de cada um. No entanto, na vida que esculpimos para nós, muitas vezes, os fatos acontecem alheios ao nosso desejo.

73 - Nietzsche, F. *Gaia Ciência*, aforismo 276, São Paulo: Campanha das Letras, p.187, 2001.

Nietzsche, F. *Ecce Homo*, 2.ed. 3ª reimpressão. São Paulo: Companhia das Letras, p. 51, 2004.

É frequente não aceitarmos que nossa vida seja diferente do que esperamos. Isto é, que o que temos no presente seja distinto do que imaginávamos que aconteceria. Esse viver contrariado invariavelmente acaba trazendo frustração. Mas, sobre isso teremos um capítulo inteiro para nos deliciar. Voltemos aos fatos e nosso amor por eles.

Ter amor aos fatos é distinto de amar os fatos. Ter amor aos fatos é acolhê-los, aceitá-los. É buscar reconhecer a materialidade das coisas, das situações, das pessoas e nada mais, o que, por si só, já é um belíssimo trabalho e simplifica muito o viver. Implica emprestar nosso amor; estender aos fatos nossa atenção amorosa, derramando nosso sentimento de responsabilidade sobre eles.

Vivemos em uma sociedade que busca o estabelecimento de relações do tipo causa-efeito a todo tempo e, na maioria das vezes, colocamo-nos como causas de todos os eventos. Se, por um lado, essa crença causa-nos sofrimento, por outro, assegura nossa ilusão de grandiosidade, onipotência, de controle de tudo e de todos, de sermos o centro do mundo dos outros. E como acreditamos ser merecedores da maior consideração do cosmos por nossa simples existência, sentimo-nos tremendamente injustiçados quando nossa vida se apresenta distinta do que gostaríamos. Assumimos uma atitude reativa aos fatos, ficando reféns desses⁷⁴.

Seria recomendável que pudéssemos substituir a teoria da influência de nosso existir sobre os fenômenos do Universo pela teoria do Acaso. Chamamos de acaso o que é incognoscível para cada um de nós, tudo o que não depende de nossa ação, o que

74 - Sobre forças ativas e reativas, leia mais em *Curação: a arte de bem cuidar-se*.

não habita o espaço sob nosso gerenciamento, ou seja, a imensa maioria dos fenômenos aos quais estamos submetidos (e não o contrário, como insistimos em pensar).

O acaso é o que acontece, de forma imprevisível, na vida de cada pessoa. Não em uma perspectiva do imprevisível para todos, pois, de alguma maneira, aquela situação poderia ser prevista por alguém. Um exemplo disso é o desabamento de uma favela pelo deslizamento da encosta de um morro, decorrente de fortes chuvas. O deslizamento não é um acaso, pois costuma ocorrer em função da ocupação do solo em áreas impróprias para a habitação. É um evento que, possivelmente, pudesse ser evitado pelos gestores públicos de uma cidade, não permitindo a ocupação desses locais e garantindo acesso à habitação à população carente. No entanto, estar dentro da casa de Maria ou José, no momento do desabamento, é talvez fruto do que poderíamos chamar acaso.

Nessa situação, é comum alguém pensar: *como Fulano foi visitar Beltrano em sua casa, justamente naquele dia, Beltrano é o culpado pela morte de Fulano. Se Fulano não o estivesse visitando, ele não teria morrido!* Essa noção de culpa foi bastante discutida no capítulo “Culpa ou responsabilidade?”, mas é interessante ser resgatada aqui, pois a aceitação da influência do acaso em nossas vidas é central para o acolhimento dos fatos como eles se apresentam.

Estar dentro da casa que caiu foi determinado por uma confluência de forças da vida de cada um que extrapolam o conhecimento do sujeito ou sua possibilidade de gestão. Em função disso, em nosso viver, é necessário providenciarmos um tempo de observação e interação com os fatos, permitindo que esses possam ser

recolhidos do espaço público e acolhidos em nosso território privativo. Esse tempo é um devir eterno-infinito, pois é concomitante ao apresentar-se e desenrolar-se dos fatos em tempo cronológico. É uma observância atenta e carinhosa à eternidade de cada “aqui-e-agora”.

Os fatos são eventos, acontecimentos, isentos de juízo de valor⁷⁵. No entanto, nossa interpretação sobre eles é sempre modeladora dos acontecimentos do território público. É a forma como percebemos e significamos os fatos em nosso mundo privado. Não sei se pensei, li ou ouvi em algum lugar (esse é mais um exemplo das dobraduras do interno sobre o externo, do público sobre o privado ou vice-versa), o importante é que a frase é absolutamente verdadeira: não somos o resultado dos fatos de nossa vida; somos o que fazemos conosco a partir desses fatos.

Assim, é sempre bom lembrar: quem não acolhe, se encolhe⁷⁶. Acolher o fato é aceitar que não temos controle sobre nossa vida e que, por mais empenhados que estejamos em vivê-la em nossa plenitude de potência, os resultados obtidos, muito mais vezes do que gostaríamos, são diversos do desejado. *O que fazer? Acolher o acontecimento e sua dessintonia com o meu desejo ou me encolher e brigar? Mas, se o que existe é a minha vida; a vida que faço, esculpo, modelo cotidianamente, não há com quem brigar. É tudo comigo! Então, vou brigar comigo, já que não sou tão bom, tão perfeito, tão maravilhoso, tão tudo como imaginei.* Parece brincadeira, mas é assim que acontece para a maioria das pessoas.

75 - Heráclito de Éfeso postulava que, para deus, o mundo é justo. A injustiça percebida pelo homem é fruto de seu perspectivismo, do locus que esse homem ocupa. Assim, o que é justo para uma pessoa poderá ser injusto para a outra, na dependência da perspectiva de seu olhar. IN: *Pré-socráticos*. Coleção Os Pensadores. São Paulo: Editora Abril, p.89, 1978.

76 - Essa frase é da querida amiga Ana Luisa Schuck Guedes.

Esse é um bom exemplo do que cada um faz com sua vida, dos que se encolhem e permanecem brigando consigo, esquartejando-se, despotencializando-se de tudo que não corresponde às suas expectativas.

Ao acolher os acontecimentos de minha vida, minha potência aumenta, expande-se, fico mais pleno. Parece contraditório? Como um acontecimento adverso poderá tornar-me mais pleno, se ele parece apertar minha alma, evidenciando minha condição de ausência de poder e falta de controle? A isso chamamos de resiliência. É a capacidade que temos de, ao receber o efeito de uma força externa, absorver sua energia e utilizá-la para compor nosso próximo movimento, retornando e ampliando nossa condição de saúde. Vergamos como o junco, mas não quebramos como o jacarandá⁷⁷.

Os que conhecem lutas marciais sabem do que falamos. A sábia arte da luta consiste em utilizarmos a força do golpe do adversário para desequilibrá-lo e utilizá-la a nosso favor, não lhe opondo resistência. Entramos no movimento e trazemos o adversário em nossa direção de forma a nos beneficiar. É fácil, em se tratando de lutas, mas e na vida? Nada é fácil. Todavia, na medida que nos tornamos mais íntimos de nós, fazemos nossa vida simples, porém nunca fácil. Mas, voltemos aos fatos.

77 - A fábula que originalmente conhecíamos era do junco e do carvalho. Todavia, na cidade onde moramos, Porto Alegre, os jacarandás povoam as calçadas e nossas lembranças da infância. Na avenida Ganzo, muitas dessas belíssimas árvores foram plantadas por nosso pai e sua mãe. Não é infrequente, depois de vendavais, vemos tombados pelas ruas velhos troncos de jacarandás, que, em sua resistência ereta, não puderam compor seu movimento com os fortes ventos que temos enfrentado.

A energia gasta na contrariedade e no sofrimento, o ódio despendido contra as “injustiças” de nossas vidas e a condição de “vítimas do destino”, não tem outro endereço senão nós próprios. Não temos para quem reclamar em se tratando de nossas vidas. Fatos acontecem o tempo todo; a arte do viver saudável está em como interpretamos e lidamos com eles.

É preciso que aprendamos, o quanto antes, a transformarmos o ódio à nossa vida em amor aos fatos. Odiamos nossa vida, a partir da perspectiva de que o cosmos nos deve algo. Ficamos perplexos com nossa impotência e absoluta falta de controle sobre questões que gostaríamos de controlar. Ficamos ressentidos, remoendo o ocorrido, julgando os injustos resultados. Olhamos para o lado e acreditamos que os outros são mais felizes e que “a Vida” é mais justa para eles do que para nós.

RESSENTIMENTO

Não percebendo que não temos para quem reclamar, seguimos reclamando, como se fôssemos ser ouvidos por alguém. Esse não acolhimento nos leva a buscar um atalho que evite a dor da nossa vida não ser como gostaríamos que fosse. Assim, fugindo da dor, inventamos o sofrimento; fugindo do fato, criamos o trauma. Aqui, interessa-nos apontar o que entendemos por fato e trauma; dor e sofrimento. Começemos pelos primeiros.

Consideramos que um fato tem uma determinada inscrição no tempo e no espaço, estando submetido a uma certa materialidade no território público. O fato, semelhante a um organismo vivo, tem início e fim.

Diferente disso, o trauma é uma construção psíquica da pessoa a partir da ocorrência de um fato. Inicialmente, apoia-se sobre esse fato. Depois, assume um colorido emocional totalmente independente; é como se adquirisse vida própria. Não é regido pelas leis materiais de tempo e espaço, afasta-se da organicidade do fato, assumindo uma condição atemporal. Às vezes, eterniza-se de modo tão vivo que a pessoa entra em comoção ao lembrá-lo como se o estivesse vivendo novamente, mesmo passados vinte anos.

É interessante observar como diferentes pessoas que estiveram envolvidas, aparentemente, em um mesmo fato, processam a experiência de modo totalmente distinto, a partir de suas interpretações. Fatos que atingem muitas pessoas, como guerras, acidentes e outras circunstâncias exigentes, deixam essa diferença muito claramente demarcada. O trauma é percebido pela pessoa que o criou como algo de intensidade emocional improcessável⁷⁸, frequentemente não encontrando ressonância nos outros. É absolutamente da ordem do privado e, na maioria das vezes, incompartilhável.

Para Naffah Neto, trauma é um *acontecimento da vida do indivíduo que se define pela sua intensidade, pela incapacidade em que se acha o indivíduo de lhe responder de forma adequada, pelo transtorno e pelos efeitos patogênicos duradouros que provoca na organização psíquica*⁷⁹.

É como se o sujeito recebesse um choque de uma voltagem tão intensa que “derretesse as conexões”, com perda de sua capacidade de processamento, ficando impedido de elaborar a vivência. É como a terra corroída pela erosão. Cada vez que

78 - Laplanche, J; Pontalis, JB. *Vocabulário de psicanálise*, 4.ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

79 - Naffah Neto, A. *A psicoterapia em busca de Dionísio: Nietzsche visita Freud*. São Paulo: Editora Escuta/EDUC, p.38-9, 1994.

chove, a água percorre o mesmo caminho, aprofundando o sulco. Isso representa o encolhimento: onde antes era terra, presença, agora é sulco, vazio. Há uma diminuição da energia, da potência do sujeito. A manifestação dos traumas dá-se por meio de um processamento disruptivo, aos solavancos. O transbordamento das emoções ocorre de modo incontinente. O sujeito, ao reviver o fato traumático, entra em colapso psíquico, editando todo o sofrimento que está a serviço de evitar o processamento da dor.

TRAUMA

Sendo o trauma e o sofrimento situações tão adversas de vida, para que mantê-los? Nosso velho problema: aceitar os fatos como eles se apresentam termina em morte. Novamente voltamos ao tema da morte? Sim. A vida é uma jornada realmente bela que termina em morte, frequentemente sem aviso prévio, e costumamos não gostar desse desfecho. Porém, é necessário acolhê-lo.

MORTE

Acreditamos que se você amar os fatos de sua vida e vivê-la, amorosa e intensamente, poderá derramar seu amor sobre o fato de sua morte. Vai abençoar como sagrados todos os seus instantes e vai desfrutá-los, inclusive dos últimos, se sua vida foi, realmente, bem vivida por você.

É provável que tenhamos medo, muito medo da morte. Mas quem de nós viveu sem esse tempero? O medo é um tempero da vida como o sal. Muito sal torna intragável a comida, pouco a torna sem graça. Desejamos estar lúcidas em nossa morte para que possamos aproveitar até o último instante e partir com a sensação de termos desfrutado de nós.

Frequentemente, as pessoas não desejam falar sobre a morte e, muito menos, estar conscientes nela. Em geral, comentam que gostariam de morrer dormindo. Nós não! Desejamos agora, quando ela chegar, (e desejamos que ainda demore muito) morrer falando e de preferência uma com a outra, já que até aqui nossas conversas têm sido puro deleite!

Voltando ao trauma, é por meio da palavra que, muitas vezes, a pessoa pode transformá-lo novamente em fato. A fala possibilita que a vivência vá perdendo sua intensidade emocional e, com isso, é possível melhor processá-la com o passar do tempo. É como se usássemos um transformador de energia que, transformando a carga recebida, possibilita que a mesma seja processada e relacionada ao fato com uma intensidade mais adequada ao momento presente.

Quando discutíamos sobre esse assunto em um dos grupos de reflexão, fomos presenteadas com uma linda história. Um menino, de quatro anos de idade, escutou o mandato: *Cala a boca, fica quieto, não incomoda!* E calou, ficando realmente muito quieto. “Bom menino, obediente”.

O garoto ficou tão quieto que passou a chamar atenção pelo seu silêncio, sendo levado a inúmeros médicos. Era magro, não tinha apetite; sabia falar, mas não tinha gosto pela palavra. Já adolescente, iniciou uma fala tímida, trêmula, gaga.

Nas primeiras vezes que falou no grupo de reflexão, sua fala era incisiva e forte. Falava alto, como se a altura lhe emprestasse coragem. Estamos juntos há alguns meses e sua voz é hoje doce e firme. Encantamo-nos com suas memórias, exemplos de sua vida e já nos deliciamos com seus ativos esquecimentos.

Por outro lado, o caminho da cura pela palavra também pode, às vezes, sofrer um desvio de seu curso e representar um risco na medida em que a pessoa não queira parar de falar sobre o assunto. Isso acontece em função do conhecido ganho secundário da doença, podendo não ser tão secundário assim. Para alguns, chamar atenção para seu sofrimento rende tanto “benefício” que o aparente sofrimento é o que passa a ser secundário.

Detalhemos mais essa situação. Sabemos que a pessoa que conduz sua vida, no sentido de eternizar seus traumas, o faz por uma inclinação inconsciente. Acreditamos que essa inclinação seja decorrente de um intenso funcionamento do inconsciente grandioso, no qual a instrução de controle opera no piloto automático.

Assim, buscando eternamente uma posição de controle sobre sua vida (e, bem frequentemente, sobre a vida dos outros), a pessoa fica impedida de aceitar os fatos como eles se apresentam, de modo que sua interpretação sobre os mesmos é tendenciosa. Comparamos essa situação, de modo metafórico, ao vício nos dependentes químicos. Nesses, o organismo encharca-se das substâncias que, em seguida, vão lhe faltar, trazendo a abstinência. O corpo produzirá uma reação intensa de reconhecimento da falta e de desejo de retorno ao estado de encharcamento. Desse modo, a pessoa que é “viciada” em intensidades emocionais disruptivas, adita a traumas emocionais⁸⁰ e sofrimento, provoca inconscientemente uma determinada leitura dos fatos e os interpreta viciosamente em sua pior versão. Coloca-se em uma posição de menor potência, refém da situação, passiva em relação ao curso dos fatos, viti-

80 - Ferenczi, S. *Diário Clínico*. Capítulo O que é o trauma? São Paulo: Editora Martins Fontes, p. 227, 1990.

mizada em sua própria vida. Além disso, busca ativar em seu entorno (no território público) uma situação na qual os outros é que terão a potência para auxiliá-la, posto sua profunda dependência.

Essa atitude aparentemente submissa ao trauma, dependendo do grau de saúde ou doença do espaço público, afastará ou aproximará determinado tipo de pessoa. Habitualmente, quem fica seduzido a ocupar essa suposta posição de potência na vida do outro é aquele que busca manter seu particular “delírio de poder”.

É bastante comum que, quanto mais traumas a pessoa coleciona, mais intensa a doença se manifeste, pois mais forte e grandiosa a pessoa se sentirá por suportar as adversidades. É a “força” que erroneamente se considera presente no “mais sofrimento”, na “maior vítima”, no “mais azarado”, naquele que acredita que “a vida é madrasta”.

É preciso um certo vagar para o entendimento dessa situação. Ainda que a aparência seja a de alguém que sofre, e certamente essa pessoa não se sente feliz, estamos na presença de um sujeito grandioso que alimenta a crença de que é possível ter o controle. E, ainda que diga desejar parar de sofrer, sabemos que gostaria que isso acontecesse, desde que não fosse necessário abdicar de sua crença onipotente.

Costumamos gostar daquilo que conhecemos. Verificamos claramente essa inclinação desde a infância, quando por meio da repetição dos jogos⁸¹, histórias, palavras, diálogos, a criança pequena sente-se “dominando” o cenário e o repertório

81 - Freud, S. *Além do princípio do prazer*. In: Edição standart brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Vol. XVIII, Cap. 2, Rio de Janeiro: Imago Editora, p. 25-7, 1976.

conhecido lhe proporciona imenso prazer. Na infância, essa rerepresentação do objeto ou da ideia é uma busca incessante que tende a se eternizar como impulso inconsciente de controle para apaziguar a ansiedade originada pela real e necessária falta temporária do cuidador.

Antever e realizar o previsto produz intenso prazer. Acreditamos que esse prazer seja proporcionado pela necessidade da sensação de domínio, presença atávica no homem. Assim, por um lado, repetimos o que nos traz prazer e, por outro, afastamo-nos do que causa dor.

A dor está para o sofrimento assim como o fato está para o trauma. Sentimos dores físicas e dores psíquicas. Entristecemos-nos com a perda de quem amamos, com a não conquista do desejado, com a nossa finitude e de tudo o que é vivo e importante para nós. Mas a dor se inscreve, também como o fato, em um espaço finito. As dores têm início e, em sua grande maioria, têm fim.

Àquelas que não tem fim, talvez possamos aplicar a máxima: *o que não tem solução, solucionado está*. Ou seja, uma dor incessante será por nós percebida como um novo patamar. Ela faz parte de mim. Eu a percebo e acomodo-a como uma presença constante, e essa percepção modifica meu desconforto em relação a ela. Já não mais me revolto contra ela; não desgasto minha energia num confronto com uma potência que me excede. Eu me relaxo nela; não me ressinto, não brigo; me abrigo. Eu a acolho e ela dói menos⁸².

82 - Nietzsche sofreu em sua vida com fortes dores de cabeça, que, no momento de crise, impediam-no de realizar qualquer atividade. A forma que encontrou de abreviar esses períodos de crise era o que chamava de "fatalismo russo". Essa era uma atitude de aceitação do fato, sem revolta. Nietzsche, F. *Ecce Homo. Como alguém se torna o que é*. Aforismo 6, Por que sou tão sábio. 2.ed. São Paulo: Companhia das Letras, p. 30, 2004.

É importante que tenhamos presente essa simples informação, por mais óbvia que nos pareça, pois, quando percebemos a dor, é vital que nos apaziguemos no conhecimento de sua possível finitude, de sua transformação.

Quanto tempo dura uma dor? Isso é relativo e está na dependência de quem a percebe e do fato associado a essa dor. Mas, apesar disso, sabemos que ela pode passar. Não faz parte de uma natureza saudável sua presença *ad eternum*.

Em se tratando de dores psíquicas, o mesmo é válido. A dor passará; basta que a deixemos seguir seu curso. A dor necessita ser processada. É preciso repousar na dor, respirar profundamente e relaxar.

DOR

Em um grupo de reflexão, Saionara Campos Godinho nos trouxe um exemplo iluminado sobre a dor. Ela dizia: *Tem gente que sente dor de estômago e gosta tanto, que dá até nome para ela. Chama de úlcera. Assim, se apega e ela nunca vai embora. Eu já prefiro apenas dizer que estou com dor na barriga. Assim, sem qualquer glamour, ela acaba passando.* Esse exemplo, ainda que jocoso, indica uma situação bastante comum. As dores, muitas vezes, passam a ser cultivadas, servindo de desculpa para o “não-viver”.

Outras vezes, muitos, não aceitando a ocorrência de determinados fatos e, conseqüentemente, a dor associada a eles, buscam fugir da mesma. Essa tentativa de evitar o inevitável, invariavelmente, provoca a instalação do sofrimento. Sabiamente, Carlos Drummond de Andrade diz: *A dor é inevitável, o sofrimento é opcional.*

O mecanismo inconsciente parece o seguinte: para nos protegermos da dor é necessário afastar o fato “causa-dor”. E se for alguém amado que morreu, nunca

mais pensaremos nele ou o odiaremos pela traição de ter-se ido de nossas vidas? E se for alguém amado que adoeceu, ficaremos afastados? Na busca de evitar a dor vamos, cada vez mais, afastando-nos de quem somos. Saímos de nossa vida por um atalho que nos tirará do curso de nossa existência. Estaremos proibidos de pensar nisso e naquilo. Tal palavra será proscrita, pois nos lembrará de alguém ou de alguma situação. Tal doença não mais será mencionada, na esperança de que, talvez esquecida, ela deixe de existir.

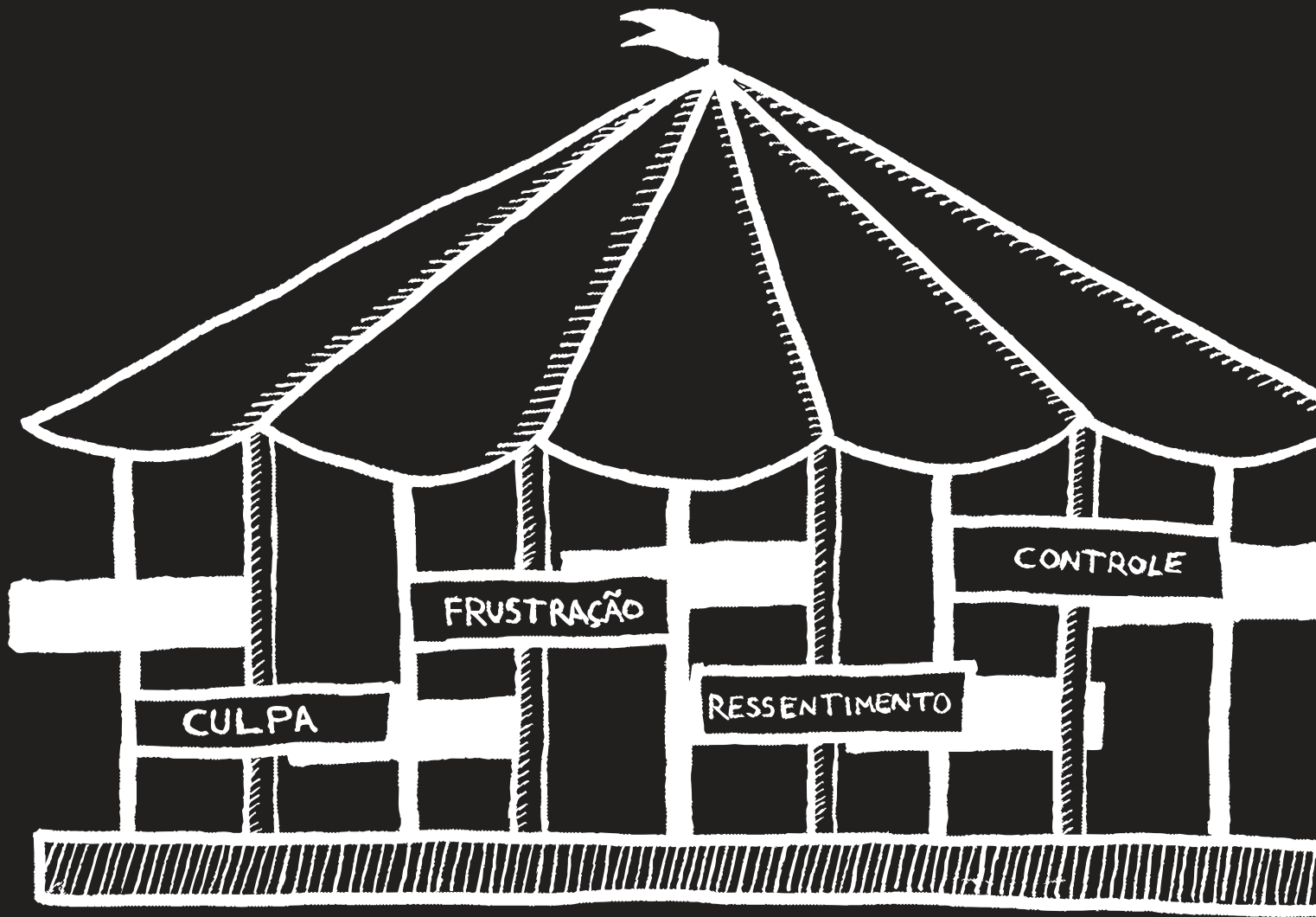
Quantas vezes nos sentimos assim? Quantas pessoas conhecidas estão impedidas de viver por terem encontrado uma forma de sobreviver. Vivem sobre sua vida como se tivessem construído uma ponte, isolando um território que não mais poderá ser visitado. Olham para baixo e veem a vida ao longe, as pessoas distantes. Esticam os braços e não têm como alcançá-las. Perderam o mapa e já não mais encontram o caminho de suas almas. Sua vida se tornou plana, rasa, estável, amarga, sem brilho, sempre igual em sua mesmice, e sem felicidade. Este viver tem nome; a ele chamamos de sofrimento.

Um dia desses, recebi um vídeo com dois bailarinos dançando. Depois de alguns minutos, percebi que tinham algo diferente. O bailarino dançava com uma muleta, pois não tinha uma perna. Ainda sob o impacto da descoberta, e embevecida com a beleza da dança, percebi que a bailarina não tinha um dos braços. Eles seguiam dançando, alheios às minhas descobertas. Para eles, aqueles membros imprescindíveis a mim pareciam não lhes fazer tanta falta.

Nada sei sobre eles, suas histórias ou suas vidas. Em mim, o que ficou fortemente marcado é que não são reféns do sofrimento ou do trauma. Perderam seus

membros, antes ou depois de se tornarem bailarinos; iniciaram ou seguiram dançando, apesar dessas perdas; mas, sem dúvida, acolheram suas aparentes faltas como fatos de suas vidas.

Possivelmente, sentiram as inevitáveis dores desse viver e transbordaram em potência. Fizeram um vídeo que correu mundo e encantou pessoas. Demonstram, inequivocamente, que as amputações incompatíveis com nossa vida são as psíquicas, aquelas que fazemos quando abdicamos de nós e passamos a sobreviver. E eu, vendo-os dançar, esqueci que eram eles que dançavam, e dancei com eles. Esqueci que temos braços e pernas, esqueci nossas diferenças e rodei por sobre nossos corpos numa beleza eterna enquanto durou.



CULPA

FRUSTRAÇÃO

RESENTIMENTO

CONTROLE

A importância do esquecimento

...Esquecer não é uma simples força inercial, como creem os superficiais, mas uma força inibidora ativa, positiva no mais rigoroso sentido, graças à qual o que é por nós experimentado, vivenciado, em nós acolhido, não penetra mais em nossa consciência...⁸³

Os fatos de nossas vidas nos pertencem, fazem parte de nossa história e, alguns, de nossas escolhas, embora muitas vezes seja difícil reconhecê-las. Esse é nosso ponto de partida. Ainda que pareça óbvio, é importante lembrar que vivemos no presente e não no passado. Nossa vida acontece no agora. Assim, deixar para trás o passado, bom ou ruim, é fundamental para nossa saúde emocional.

Se na infância ou adolescência fomos desrespeitados ou mesmo maltratados, isso é passado! Tudo é sempre passado! Mesmo o agora já é passado; quando reconhecemos que está ocorrendo, está passando e já vai passar! A frase que você acabou de ler já habita seu passado.

Depois de uma certa idade, não somos mais filhos de nossos pais ou à mercê de quem quer que seja: somos filhos e pais de nós próprios. É chegado

83 - Nietzsche, F. *Genealogia da moral: uma polêmica*. São Paulo: Companhia das Letras, p. 47, 2006.

um momento em nossa própria história em que é necessário assumirmos nossa paternidade, isto é, a responsabilidade e o cuidado por nós.

Seja lá o que nos aconteceu, foi no passado e não agora! Ainda que tal fato pareça determinante de quem somos hoje, isto não é uma verdade absoluta⁸⁴. Somos o que fazemos com os fatos que nos acontecem, sejam eles frutos do acaso ou de nossas escolhas. Se quisermos viver com plenitude, esta é a hora de começarmos a deixar para trás todas as explicações sobre a impossibilidade de fazermos, sentirmos ou sermos diferentes de quem hoje somos, com a desculpa⁸⁵ de sermos fruto do passado, de nossas vivências ou da família na qual nascemos.

É chegada a hora de nos inventarmos. A cada momento, a cada encontro, é sempre hora de nos esculpirmos cuidadosamente, modelando cada detalhe que desejamos para nós. Sem dúvida, essa é uma tarefa difícil, possível apenas para quem assumir a responsabilidade de ser “si-próprio”. Esse é nosso grande desafio diário. Porém, para que tenhamos êxito é necessário aprender a esquecer!

Esquecer é uma construção diária de uma alma que sabe que é filha de seu próprio ventre e que não há ninguém a “culpar” por ser quem hoje é. Somos frutos de nossas escolhas, conscientes ou não, mas sempre nossas, mesmo que pensemos que

84 - Nossa interpretação sobre os fatos é modeladora da realidade.

85 - Toda vez que utilizarmos o artifício da desculpa precisamos ficar atentos. Ela significa que nos sentimos “culpados” por algo ou que acreditamos que alguém tenha a culpa. Como vimos no capítulo “Culpa ou responsabilidade?”, tanto faz a quem atribuímos a “culpa”. Esse movimento representa nossa crença de que existe um poder, a possibilidade de controle sobre o incontrolável. Quando assumimos nossa condição de responsáveis pela vida que esculpimos, não existe o sentimento de culpa. Poderá existir dor e tristeza por constatarmos que a realidade percebida é distinta do nosso desejo. Apesar disso, sentiremos que, dentro do que nos cabia, fizemos nossa parte.

não houve opção. Da mesma forma, somos filhos do que fazemos com as obras do acaso, com as interpretações e significados que atribuímos aos fatos de nossas vidas.

O “mau”⁸⁶ percebido não é perpétuo, mas, sim, diariamente perpetuado em nosso “não-esquecimento”. As lembranças podem atualizar neuroticamente os fatos, pois são atemporais. O trauma não se subordina ao tempo cronológico. Assim, transformamos fatos em traumas, dor em sofrimento. Nesse estribilho psíquico, brincamos de controlar a realidade pública (material) ou privada (psíquica).

O trauma é uma invenção da alma. É uma exacerbação, uma hiper-atenção que valoriza o fato vivido. Não é a razão do nosso sofrimento. Ao contrário, é nosso funcionamento neurótico que fabrica o trauma em cima do fato. A vida é uma sucessão de fatos interpretados por cada um de nós de acordo com nossas inclinações.

Ainda que seja impossível, e até bizarro, reviver um trauma cotidianamente, como se fosse o único roteiro de nossa vida, é preciso reconhecer que essa foi a estratégia encontrada pela alma, em algum momento do passado, para nos afastar da dor. Entretanto, essa tentativa de fuga leva-nos ao sofrimento. É uma dor “revivida”, “reinventada”, “realimentada” psiquicamente. Esta canção de uma nota só – a nota ré – transforma-se em nossa temática central. É o fruto da ilusão de que revivendo o fato traumático, encontraremos uma saída, uma rota de fuga.

Sem percebermos conscientemente esse mecanismo, permitimos que o trauma cresça de tal forma que tome conta de nossa vida. Toda nossa atenção e

86 - Esse “mau” é aqui entendido como qualquer situação ou evento adverso por nós assim percebido.

energia ficam aprisionadas pelo trauma. Não somos um “si-próprio”. Perdemos o colorido do caleidoscópio que se congelou em uma única e monocromática imagem. Não estamos conosco; estamos desabilitados de nós. Sobrevivemos e nossa alma vive uma vida paralela, encastelada, distante, tentando desesperadamente encontrar uma saída e voltar. No entanto, procura essa saída em um labirinto sem fim, pois a saída que procura é a de como evitar o que já aconteceu. Sabemos que esse é um desejo não realizável. Tornamo-nos pessoas maçantes, companhias enfadonhas, dada a monotonia, a falta de multiplicidade do devir.

Acreditamos que a doença (o trauma e o sofrimento) é a saída apressada e inútil encontrada pelo inconsciente para tentar preservar a saúde. É como se fosse um atalho. Uma tentativa de passar rapidamente pelo fato com o qual não estamos conformes. Isso acontece diariamente, em maior ou menor intensidade.

Quando estamos habitados por nós, enfrentamos as adversidades e buscamos encontrar soluções. Nas situações em que essas independem de nossos esforços, acolhemos a natureza dos fatos com dor e tristeza, e aceitamos a limitação de nossa potência frente ao que não nos cabe mudar.

Vivemos em constante oscilação entre esses estados dinâmicos⁸⁷. É um movimento pendular que percorre matizes de diferentes intensidades em uma palheta de cores. Na saúde, o espectro de cores é infinito (“eu-caleidoscópio”) e na doença, nossa vida é monocromática, havendo pouca variação.

87 - Aqui, referimo-nos à dinâmica entre estados de saúde e adoecimento emocional.

Quando a doença se instala, o cotidiano fica imerso em reminiscências do passado. Estamos à mercê de uma afecção antiga. Não participamos autoralmente de nossas vidas. Mantemo-nos como espectadores que assistem à mesma velha cena traumática, como se fosse possível reduzir nossa vida a essa simples repetição.

Reconhecemos alguns pintores pelo predomínio das cores usadas em suas telas, pela forma como trabalharam a luz, pelos toques de suas pinceladas. Ousamos propor que nos ocupemos da escolha amorosa de cada cor e de cada pincelada com as quais criaremos cada quadro de nossa história. Assim, poderemos nos regozijar com o trabalho por nós realizado.

A angústia gerada em nós, quando nos encontramos “sobre a vida” é imensa! É terrível o que sentimos quando percebemos que vivemos como se a vida não nos pertencesse, como quando assistimos a um filme que nos emociona, angustia, no qual estamos dentro do enredo, mas sem potência para intervir. Em uma vida monocromática, não importa a cor; o que cansa é sua invariância, pois sem ela perdemos a clareza e a riqueza dos contornos. É semelhante a estar dentro de um carro que derrapa sem termos qualquer controle. Vemos o deslizar dos corpos até a colisão e nada podemos fazer. Antevemos o acidente e debatemo-nos sem poder evitá-lo.

Se o passado já não é mais presente e se o presente logo se torna passado, seja ou não desfrutado por nós, a única possibilidade de saúde é reconhecer que somos autores de nossas vidas, escultores de nossa existência. Exatamente por reconhecermos que nosso espaço de ingerência é reduzido é que se faz necessário agenciarmos forças

PROTAGONISMO

de expansão, autoria e construção. Sentimos nossa missão cumprida, ainda que, muitas vezes, o resultado seja distinto do buscado.

Sabemos que as chances de sucesso de nossas empreitadas aumentam imensamente quando dedicamos nossa atenção amorosa para a escolha de um caminho e não de um resultado. A diferença reside no fato de que o caminho é percorrido por nós, a cada passo, podendo a estrada ser desfrutada. Quando escolhemos um resultado, optamos por algo que, apenas em parte, depende de nós. Com isso, a possibilidade de frustração em muito aumenta.

ATENÇÃO
AMOROSA

A saúde de cada um depende de sua capacidade de afetar e ser afetado pelos fatos e pelos encontros com outras pessoas. Somos como uma antiga mesa de telefonia, com várias linhas abertas para o mundo. Na medida em que vivemos, essas linhas passam a ser ocupadas por ligações temporariamente importantes que, em algum momento, deixarão de sê-lo. É preciso saber liberar a linha para a próxima ligação, para o próximo chamado. Se as posições estiverem ocupadas por ligações antigas, chamadas do passado, o novo não encontrará espaço para ser percebido e acolhido.

O novo sempre se apresenta. Entretanto, às vezes não estamos disponíveis para percebê-lo. Muito frequentemente, inclusive, atribuímos ao novo características do velho, tamanha é a força do hábito de tentar controlar mentalmente as variáveis⁸⁸ de nossa vida. O ponto ideal da aprendizagem, para cada um, é um momento parti-

APRENDI-
ZAGEM

88 - É próprio da natureza humana a variação. Mudamos sem parar, mesmo quando não desejamos. Nosso processo de envelhecimento é prova disso. No entanto, as mudanças podem trazer ansiedade, pois apresentam o desconhecido. Muitas vezes, buscando minimizar essa ansiedade, tentamos nos enganar, fingindo que as mudanças não estão acontecendo.

cular entre o novo e o já conhecido. Por um lado, quando algo é muito conhecido, não desperta curiosidade e, por outro, quando é totalmente desconhecido, às vezes, sequer suscita curiosidade, dada a impossibilidade de se perceber sua existência.

O homem é um animal que faz promessas, dizia Nietzsche⁸⁹. Essas promessas nos remetem ao futuro, mas, por meio delas, também ficamos presos a um passado. Como prometer amor eterno? Escolher uma profissão para sempre? Decidir que seremos de um determinado modo, independente do que vier a acontecer? O que nos cabe é possibilitarmos o espaço para o novo, para acolhê-lo novamente, de novo e “de-novo”, a cada vez e instante! Parece simples? Não é! Apegamo-nos a escolhas passadas, a pessoas, a modos de ser e sentir que hoje, sem nos darmos conta, já não são mais atuais e não correspondem às nossas necessidades e desejos.

É preciso saber esquecer, deixar para trás, o que creditamos como bom e “não-bom”. Surpreso? Deixar para trás o bom? É verdade. Um apego ao passado bom pode ser tão nocivo e impeditivo da plenitude no presente quanto um passado ruim. Se o passado bom ficar retido como uma lembrança de mundo perfeito, idealizado, parâmetro insuperável para o presente, não há como ser feliz. Nada supera uma boa lembrança! Em parte, porque ela não pode ser revivida e, portanto, confrontada com quem somos hoje. É a reminiscência de um fato ocorrido, recriado e reinventado por nós com a cor de nossa fantasiosa memória.

Aquela frase inesquecível, provavelmente, nunca saberemos como foi realmente dita. Aquela beijo único e delicioso, possivelmente não foi tão bom assim.

PROMESSAS

ESQUECER
O BOM E O
NÃO BOM

89 - Nietzsche, F. *Genealogia da moral: uma polêmica*. São Paulo: Companhia da Letras, p. 47, 2006.

Algum problema nisso? Nenhum. Somos livres para re-inventarmos o passado de acordo com nossas inclinações atuais, desde que essa vida passada (que habita nossa alma) não seja o parâmetro de comparação para a felicidade da vida de hoje.

É evidente que nossas lembranças servem de referência, mas é urgente nos darmos conta de que essa é uma pálida referência circunscrita a um tempo passado que nunca voltará. Hoje, somos totalmente inaugurais e surpreendentes para nós próprios. E a cada instante, seremos novamente novos e desconhecidos, como um caleidoscópio. Basta um pequeno movimento para provocar o deslizamento de um cristal, que, ao mudar de lugar, transforma todo o conjunto. Introduce o novo, uma cor, uma combinação de nuances que a tudo modifica, e percebemos, então, o nunca visto.

CALEIDOS-
CÓPIO

As lembranças “não-boas”, traumáticas, que sugeririam uma tendência natural do psiquismo em esquecê-las, “retornam” como em um carrossel, num estribilho incessante, aparentemente sem escapatória. O pensamento criativo nos abandona, retorna⁹⁰ ao fato traumático, “revive” cada instante na busca inconsciente e incessante de, ao revivê-lo, poder superá-lo, dominá-lo, controlá-lo. No entanto, em vez de solucionar o trauma, ficamos cada vez mais submetidos ao efeito que teve e que volta a ter em nós, uma vez que é impossível modificar o passado.

CARROSSEL
TRAUMÁTICO

Mas, e se girarmos o caleidoscópio? Se emprestarmos ao passado nossa interpretação do presente? Se olharmos o carrossel com os olhos de hoje? Tudo fica diferente. Percebemos que não mais estamos submetidos ao que aconteceu. Novas versões

90 - Sobre o prefixo “re”. Vivemos uma cultura reacionária, que dá ré às suas ações, que se move melancólica e platonicamente para trás, olhando pelo retrovisor nossas vidas.

são trazidas a cada momento. Podemos deixar para trás tudo, porque assim escolhemos hoje. O passado foi aceito, ressignificado, desfrutado ou acolhido, podendo ser então esquecido. Mesmo que os fatos em nossas vidas tenham sido por demais terríveis e assustadores, hoje é possível esquecê-los. Isso é saúde!

O esquecimento é função ativa da alma. Esquecer é diferente de reprimir. O reprimido apresenta a versão dos fatos presos ao “re”, ao passado. É o que não pode ser lembrado ou pensado. É aquele fato ou pessoa que trancafiamos no sótão ou no porão. A dificuldade é que, para mantermos longe de nós o que acreditamos ter escondido, necessitamos despender grande quantidade de energia. Essa energia deslocada faz-nos falta, terminando por nos desvitalizar.

É como se precisássemos deixar uma de nossas múltiplas versões caleidoscópicas cuidando a porta do porão ou do sótão para que o que foi reprimido não pudesse escapar. Até que um dia, por qualquer razão, os guardiões da porta a deixem entreaberta, escapando o que lá havia sido escondido, retornando com uma intensidade ainda maior⁹¹. O reprimido não foi aceito. A pessoa sente-se culpada por seu passado ou culpa alguém pelo que lhe aconteceu.

Diferente disso, o que está esquecido foi vivido, significado e acolhido. A pessoa não está mais presa a seu passado, reativa aos fatos de sua vida. Está livre para viver, pois se sabe responsável pelo seu cuidado e promoção de sua própria saúde.

REPRIMIR
X
ACOLHER

91 - O conteúdo reprimido foi mantido sob tensão como em uma panela de pressão. Na panela, temos a vantagem de que a válvula se autorregula, enquanto que, em nossas vidas, a autorregulação é de nossa inteira responsabilidade (resposta habilidosa) e é realizada ao dedicarmos nossa atenção amorosa continuamente.

Esquecer é indissociável de lembrar. Só lembramos o que pode ser esquecido. Só esquecemos e lembramos o que foi vivido e acolhido. Podemos escrever, daqui para frente, tudo inauguralmente, inclusive nossas memórias. Para isso, é preciso saber esquecer!

ESQUECER
X
LEMBRAR

Aceitar os fatos de nossa vida é abrir espaço para o presente. Aceitar é amar. Amar é acolher. Amar é não esperar. Amar é agir.



ESPERANÇA

PROMESSA DE
FELICIDADE

A esperança

*A esperança é a última que morre,
diz o ditado popular.*

Essa frase revela a crença de que, enquanto existir esperança, existirá vida. A maioria das pessoas acredita que a esperança é um bem precioso e que, para vivermos melhor, é preciso preservá-la. Será mesmo? Queremos propor que você nos acompanhe por essas páginas e reflita: qual é o papel da esperança em nossas vidas?

Todos nós sabemos o que é ter esperança. Habitualmente, a definimos como o ato de esperar; ter ou estar na expectativa de alguma coisa; supor ou acreditar que algo que desejamos vai acontecer; aguardar, estar à espera; crer, confiar; ter fé. Associamos a ideia de esperança com expectativas. Essa, sim, é uma palavra que muito já foi utilizada e trabalhada neste livro. Mais tarde, retornaremos a ela. Inicialmente, vamos viajar pelo tempo, buscando esse tema na história da humanidade.

A esperança está muito presente, tanto na mitologia quanto na religião. O mito da caixa de Pandora revela, de certa forma, o conflito que sempre acompanhou a humanidade em como lidar com o tema da esperança.

EXPECTATIVAS

Existem várias versões sobre esse mito. A mais usual versa sobre o fato de que Zeus castigou Prometeu por ter roubado a chama sagrada do Deus Sol para dar vida aos homens. O castigo foi acorrentá-lo em um monte, deixando que uma grande ave viesse, durante o dia, comer suas vísceras, enquanto que, à noite, elas voltavam a se regenerar, fazendo com que o martírio durasse para sempre.

Prometeu, sabendo que Zeus também tentaria punir os homens por terem aceito a chama sagrada, alertou seu irmão – Epimeteu – de que nunca aceitasse qualquer presente de Zeus.

Como Prometeu havia pensado, Zeus, visando agora a punir os mortais, mandou de presente a Epimeteu, Pandora, a primeira mulher. Criada por Hefesto, era tão bela quanto as deusas imortais e tornou-se irresistível graças aos muitos dons presenteados por outros deuses. A seguir, Hermes, filho de Zeus, deu a Pandora uma linda caixa com a instrução de que nunca a abrisse.

Epimeteu e Pandora se casaram. Um dia, enquanto o marido dormia, Pandora, movida por sua curiosidade (uma das características recebidas), abriu a caixa, deixando que todas as calamidades e desgraças trancafiadas, como doenças, guerras, rancores e fome, se espalhassem pelo mundo. Apenas um mal não abandonou a caixa, pois Pandora ficou tão assustada com o que viu que a fechou, deixando a última desgraça presa em suas bordas. Depois de saídas, as calamidades espalharam-se sobre a terra, trazendo aos homens dor, ressentimento e morte.

Até o fechamento da caixa, os narradores são concordantes em afirmar que um único mal ficou nela preso. As divergências se fazem em relação a qual mal seria.

Uns referem que foi a esperança. Nessa versão, a esperança é entendida como um dos males que poderiam acometer os homens. Em outras versões, o mal que não pode escapar seria a presciência, que é a capacidade de se anteverem as desgraças que irão ocorrer. Caso ela escapasse, os homens conheceriam, antecipadamente, todos os seus infortúnios e, com isso, perderiam a esperança.

Percebe-se, na divergência das estórias, a ambivalência humana: ora entendendo a esperança como um mal; ora acreditando-a como um bem, uma vez que o mal trancafiado a tempo seria aquele que faria os homens perderem a esperança.

Nietzsche, em seu livro *Humano, demasiado humano*⁹², refere que *Zeus quis que os homens, por mais torturados que fossem pelos outros males, não rejeitassem a vida, mas continuassem a se deixar torturar. Para isso, lhes deu a esperança: ela é na verdade o pior dos males, pois prolonga o suplício dos homens*

Para as religiões, em especial as cristãs, a esperança é uma virtude. No Catolicismo, é uma virtude teologal, juntamente com a fé e a caridade, infundidas nos homens por ocasião do batismo. Nessas religiões, a esperança traz a promessa de felicidade. Isso é, após a vida terrena, o reino dos céus será nosso. Esse reino é a vida perfeita após a morte, onde todos os desejos estarão realizados, assim como aqueles que nos fizeram mal serão castigados.

Deixando os mitos e as religiões de lado, passando para o cotidiano, observa-se que a esperança tem a função de tranquilizar as pessoas, acomodando-as

ESPERANÇA =
PROMESSA
DE FELICIDADE

92 - Nietzsche, F. *Humano, demasiado humano*, São Paulo: Companhia das Letras, p. 60, 2005.

frente ao desconhecido da vida. Muito frequentemente, ouvimos a defesa enfática de que a esperança é o bálsamo para todas as dores, a amiga mais querida e o apoio nas horas difíceis, quando pensamos que tudo está perdido. *Não se pode perder, nunca, a esperança!* Entretanto, os que advogam essa versão talvez nunca se tenham perguntado: *qual é de fato o papel da esperança?*

Quando vivemos na esperança, esperamos que algo aconteça, em um tempo futuro, ainda que próximo, mas fundamentalmente em um espaço de tempo não presente. Assim, não nos mobilizamos ou agimos. Ficamos passíveis, dóceis, aguardando. O risco é que nos tornemos uma grande massa de sujeitos com fé e esperança de que, no futuro, o desejado realize-se, sem que para isso empenhemos nossa força ativa na busca dessas realizações.

Junto com a esperança, como sua irmã gêmea siamesa, está a promessa de felicidade. Caso perguntássemos a qualquer um sobre o que é felicidade, a maioria responderia que é ter o que se deseja. Esse simples conceito popularé reforçado por célebres filósofos, como Kant e Platão. Ora, se somente somos felizes quando temos o que desejamos, então nossa sabedoria consiste em saber o que desejar. Ou melhor, o homem sábio é aquele que sabe o que deseja.

Aqui, é importante lembrar um de nossos conceitos básicos: apenas uma pequena fração da nossa vida é de nossa governabilidade. Todas as vezes que desejamos algo que não depende de nós, corremos o risco de nos frustrar quando o desejado não acontecer. Assim, para que se entenda o efeito da esperança em nossas vidas, é necessário que se discuta o conceito de desejo.

SABER
DESEJAR

Para a psicanálise, a noção de desejo é central, tendo sido retirada da filosofia clássica. Freud fez uma distinção entre necessidade e desejo. Reservou o termo “necessidade” a um estado de tensão interna que encontra sua satisfação por meio da ação específica⁹³ que fornece o objeto adequado para essa satisfação. Por exemplo, a necessidade de se alimentar só será realmente satisfeita por meio da realização da ação específica de comer o alimento. Já o “desejo” está indissolavelmente ligado aos traços de memória (ideia) e encontrará sua realização na reprodução alucinatória das percepções. Um exemplo: o desejo de comer “aquela ambrosia de minha avó ou o pudim de claras da tia Nair” jamais se realizará na realidade concreta e material dos fatos. “Aquela ambrosia” e “aquele pudim” existem somente na minha lembrança. É por isso que, muitas vezes, ao realizarmos este tipo de desejo, constatamos que tal coisa não é tão boa quanto nossa lembrança.

Entretanto, para a filosofia, encontramos diferentes definições para o conceito de desejo. Platão e Sócrates associaram desejo à falta: somente desejamos o que não temos, o que não somos, o que nos falta. Sartre reforça esse conceito afirmando que o prazer é a morte do desejo. Ou seja, a satisfação do desejo termina com o mesmo. Assim, segundo esses autores, desejamos e amamos tudo o que não temos e, quando tivermos nosso desejo atendido, quando a falta se transforma em presença, deixaremos de desejar o objeto, a pessoa ou a situação.

93 - Freud, S. *Obras completas*. Projeto para uma psicologia científica (1950 [1895]), parte 1, esquema geral, vol. I. cap. 1. primeiro teorema principal: a concepção quantitativa, p. 397, nota 2, Rio de Janeiro: Imago Editora, 1977.

Em contraposição a esse pensamento, encontramos Espinosa, conhecido como o príncipe da filosofia. Ele traz a ideia de uma força que nos permite ir em busca de nossos apetites, que são a essência do homem. O desejo, ou a consciência do apetite, é o que determina que façamos as coisas. Assim, para Espinosa, desejo não é falta; ao contrário, é presença: uma memória que persevera em nós para manter ou trazer algo que julgamos bom⁹⁴.

Desejo é potência de existir, de agir, de gozar e de regozijar. É por essa razão que considera que a esperança não existe sem o medo e o medo não existe sem tristeza⁹⁵. Isto é, só esperamos algo quando o objeto do nosso desejo não depende de nós. Caso contrário, não esperaríamos, agiríamos.

Quando “esperamos” alguma coisa (por exemplo: que não chova), desejamos isso e tememos que algo relativo ao que tínhamos planejado possa não acontecer. Isto é, acontecendo a chuva, o programa desejado não será realizado. Um exemplo disso foi trazido na história das três amigas no capítulo “O desconforto e o banquinho”. Ana estava contrariadíssima, pois os planos que haviam feito para o encontro com as amigas precisariam ser alterados em função do mau tempo. A decepção fora tão grande que quase não conseguiu comparecer ao encontro.

Comte-Sponville⁹⁶, no livro já mencionado, toma Espinosa como ponto de partida e afirma que toda esperança é um desejo, mas que nem todo o desejo é uma espe-

94 - Espinosa, B. *Pensamentos metafísicos; Tratado da correção do intelecto; Ética; Tratado político; Correspondência*. 2.ed. São Paulo: Abril Cultural, p. 238, 1979. (Os pensadores)

95 - Op. cit, p.244.

96 - Comte-Sponville, A. *A felicidade, desesperadamente*. São Paulo: Martins Fontes, p. 49, 2001.

rança. Sempre que nos for possível, podemos esculpir nossos desejos em uma direção de autonomia, de forma que eles dependam cada vez mais de nós! Ele caracteriza a esperança sob três aspectos; vejamos cada um deles detalhadamente.

No primeiro, defende que a esperança é o desejo de algo que não temos. Nesse sentido, mostra que a esperança é uma construção platônica, já que é desejo de algo que nos falta. Assim, *esperar é desejar sem gozar*. Nesse caso, podemos encontrar essa versão da esperança no adolescente que olha para a menina na escola e espera que ela possa gostar dele. Espera que ela olhe para ele. Espera que ela fale com ele. Espera que ela lhe dê uma chance de mostrar quem ele é. E, enquanto espera, pensa nas coisas lindas que lhe dirá, nos programas maravilhosos que farão, nos passeios nas tardes ensolaradas na Redenção ou na Usina do Gasômetro. Espera, espera e espera. Pensa, pensa e pensa, mas não age! Não se movimenta em direção ao seu desejo. Não traz o desejo para o campo de sua autonomia. Não vai conversar com a menina.

ESPERAR
É DESEJAR
SEM GOZAR

O segundo aspecto diz respeito ao fato de que esperamos o que ainda não aconteceu, já que não se espera nada no passado (aliás, nada se faz no passado nem no futuro. O ato é apenas no presente). A esperança é um desejo direcionado ao futuro, isto é, ignora-se se será ou não satisfeito. Portanto, *esperar é desejar sem saber*, sem conhecer o que ainda não aconteceu.

ESPERAR
É DESEJAR
SEM SABER

Um lindo exemplo de “não esperar” nos deu Suzana Töonings em um dos grupos de trabalho. No início de sua segunda gestação, quando avisou o grupo de reflexão que estava grávida, muitos perguntaram se ela queria que fosse menino ou

menina. Sua resposta foi a de quem deseja o que sabe, o que já tem, o que já aconteceu. Ela respondeu que o que ela queria era o filho que já estava em sua barriga.

Por fim, no terceiro aspecto, Comte Sponville discute que nossa esperança dirige-se a algo cuja realização não depende de nós. Assim, *esperar é desejar sem poder*. Nenhum de nós “espera” coçar o nariz, já que a realização desse ato depende exclusivamente de nós, a menos que tenhamos algum impedimento para isso, por exemplo uma paralisia motora de membros superiores. Talvez, nesse caso, alguém ainda tivesse esperança de coçar o nariz.

Um aluno diz: – *Espero que o professor não faça uma prova muito difícil, senão vou me ralar!* É claro que, se minha energia é dirigida para o desejo/esperança de que a prova não seja difícil, nada poderei fazer ativamente para buscar um bom desempenho, já que o grau de dificuldade parece depender exclusivamente do professor. No entanto, em vez de desejar/esperar uma prova fácil (se meu interesse é de um resultado favorável), poderei simples e diretamente desejar estudar o mais que me for possível! Sem esperar nada! Ativa e determinadamente desejar e estudar. Nesse caso, na pior das hipóteses, se a prova for realmente muito difícil, poderei estar suficientemente preparado para realizar da melhor maneira aquilo que depende de mim.

Acreditamos que quando uma pessoa vive na esperança jamais vive a felicidade. É como se a esperança fosse a cenoura na ponta da vara que faz o burro andar. Vivemos esperando ser felizes, mas essa felicidade almejada afasta-se de nós à medida que vamos realizando nossos desejos. Colocamos nossa felicidade

no final do arco-íris e esperamos que o duende a traga para nós, uma vez que não nos colocamos a caminho. Vivemos como reféns do futuro, do incognoscível, do que nos falta, do que não depende de nós. Vivemos em situação de impotência na busca do poder.

Então, como ser feliz? Em relação a isso, existe concordância entre os estóicos, Espinosa e Comte-Sponville: a felicidade consiste em não esperar. Em sendo assim, qual é o contrário de esperar? O contrário de esperar é existir em ato; é agir. Agir é gozar, saber e realizar.

Agir gozando! No sentido de desfrutar o que ocorre enquanto a ação propriamente está em curso. É amar o percurso, usufruir o caminho, sem colocar nos resultados futuros a promessa/expectativa de felicidade. É decidir aprender violão para desfrutar do aprendizado e não para um dia, quem sabe, se Deus quiser, tornar-se concertista. Se assim ocorrer, será porque o aprendizado trouxe prazer e o prazer, a perfeição do momento.

Agir sabendo! No sentido de que estou agindo e reconhecendo as circunstâncias que se revelam à medida que os fatos se apresentam e eu os interpreto. É estar presente em minha vida, de corpo e alma, dedicando a cada momento a atenção carinhosa necessária ao bem-viver. É eternizar o instante, encontrando a beleza em cada “aqui-e-agora”.

Agir podendo! No sentido de que realizo somente aquilo que me é possível. É aceitar a imensidão do imponderável e do acaso. É declinar da inclinação à

grandiosidade e buscar um viver na centralidade de minha vida. É abrir mão do delírio de culpa e assumir a responsabilidade por meus atos, pelo caminho escolhido, já que os resultados, muitas vezes, independem das minhas ações.

Assim, a felicidade é um sentimento que depende de nossa sabedoria. E a sabedoria consiste em desejarmos o que depende de nós, o que sabemos e o que gozamos. Quando fazemos o que desejamos e desejamos o que fazemos, sentimos alegria e prazer, somos felizes. É o que Sponville chama de felicidade em ato, que outra coisa não é senão o próprio ato como felicidade. É a felicidade desesperada, pois nada espera. É desfrutar da própria potência. O homem sábio é aquele que ama o que tem.

Sabemos que esta apresentação pode parecer simplista e até irritante. Como uma atitude tola e acrítica, um permanente saltitar na pontinha dos pés em autoconvencimento de que está tudo bem e de que sou feliz. Algo como uma programação otimista ou qualquer outra receita que nos promete como ser feliz em 2.000 passos. Absolutamente não! Nossa atitude é ao contrário disso.

De nada adianta fingir ser feliz. Nossa alma sabe que não somos, nosso inconsciente também. O não reconhecimento dos desconfortos, trancafiando em sótãos e porões o que nos causa dor, é profundamente adoecedor. Temporariamente, o sujeito poderá encontrar um certo alívio em sua “fantasia de felicidade”. No entanto, dentro de algum tempo, absolutamente variável para cada um de nós, o muro de contenção começa a rachar, faz água, independente das tintas coloridas com as quais o havíamos pintado.

FANTASIA
DE FELICIDADE

Os desconfortos e a dor não podem ser disfarçados. Para a nossa saúde, eles necessitam ser identificados, investigados e acolhidos. Enfim, eles precisam ser vividos.

Chamamos a atenção para a predisposição humana inconsciente à grandiosidade que nos convida e seduz, sem nenhuma placa de “PERIGO”, “CUIDADO EXCESSOS”. Constantemente, desejamos com ardor coisas absolutamente impossíveis, incompatíveis com nossa vida. Mais uma vez, não estamos nos referindo aos projetos de vida, como estudar, procurar outro trabalho, terminar um relacionamento no qual não estamos mais interessados, mudar de cidade. Referimo-nos a situações bem simples do cotidiano, pequenas e queridas maluquices que, se não satisfeitas, deixam-nos muitíssimo contrariados. Expectativas de que amanhã não chova para eu usar minha nova sandália dourada; esperar que meu filho me ouça com dedicada atenção e respeito; esperar que meu namorado se interesse pelas mesmas coisas que eu; ou esperar que minha mãe venha conversar comigo, porque (“é lógico”), como ela me conhece, deve saber que eu estou precisando muito dela neste momento!

Queremos sempre não sofrer; nisso estamos todos de acordo. Mas abandonar nossos desejos grandiosos? Abrir mão das fantasias de controle? Não, isso a maioria das pessoas não está disposta a fazer.

A expectativa é produzida pela tríade inconsciente da onipotência, grandiosidade e arrogância. Esses três elementos indissociáveis revelam-se através da esperança, que funciona como a crença na possibilidade de que o idealizado se realize.

TRÍADE
INCONSCIENTE

Para melhor entender como funciona o esconde-esconde da expectativa, vamos lembrar a brincadeira do “Cadê a água?” Ela começa assim: *Cadê a água? O boi bebeu. Cadê o boi? Tá moendo o trigo. Cadê o trigo?* E assim, vai a expectativa deslizando, sempre para além de nós, em direção a uma situação na qual ainda não chegamos. Não fosse o desejo de controle, a brincadeira terminaria brevemente: *Cadê a água? O boi bebeu. Cadê o boi? Para que você quer saber? Afinal, você quer o quê?*

Em nossa ilusão de onipotência, julgamos os resultados obtidos como insuficientes frente ao esperado. Esperamos sempre mais! Esperamos ser melhores pais do que somos; termos melhores filhos do que temos; companheiros e companheiras mais atenciosos, amorosos e interessados; patrões e colegas mais compreensivos; enfim, termos uma vida “melhor” do que a que temos. Afinal, se somos tão grandiosos e onipotentes quanto nosso inconsciente precisa acreditar, a única explicação “plausível” para o fato de não termos conseguido obter o esperado é a de que não nos esforçamos o suficiente para consegui-lo. *Por que meu inconsciente precisa acreditar nisso tudo, se eu sei que não é assim? Eu, na verdade, me sinto inseguro e frágil, por que toda essa confusão? É aquela conversa de sempre, lembra? A morte. Tentando burlar meu desamparo; subo no banquinho; evoco a tríade inconsciente; sinto-me culpado. Apesar do sofrimento, tranquilizo-me com a possibilidade de alcançar o esperado na próxima tentativa. Com isso, saio de uma expectativa frustrada (pois não posso acolher a minha vida como ela é: distante do idealizado) e, sem perceber, crio outra expectativa, ainda mais poderosa.*

BURLAR
A MORTE

No capítulo “Culpa ou responsabilidade?”, abordamos essa situação, utilizando o exemplo de que os filhos de pais separados, muitas vezes, sentem-se culpados pela separação. A criança cria uma fantasia na qual a separação do casal, de algum modo, a envolve, como se houvesse algo que pudesse fazer para reverter essa situação. Essa expectativa assume a forma de esperança de que seus pais voltem a casar-se. Como não consegue obter o desejado, sente-se frustrada e culpada por não ter conseguido. Mas, apesar disso, segue na expectativa de que, se fizer melhor, da próxima vez conseguirá.

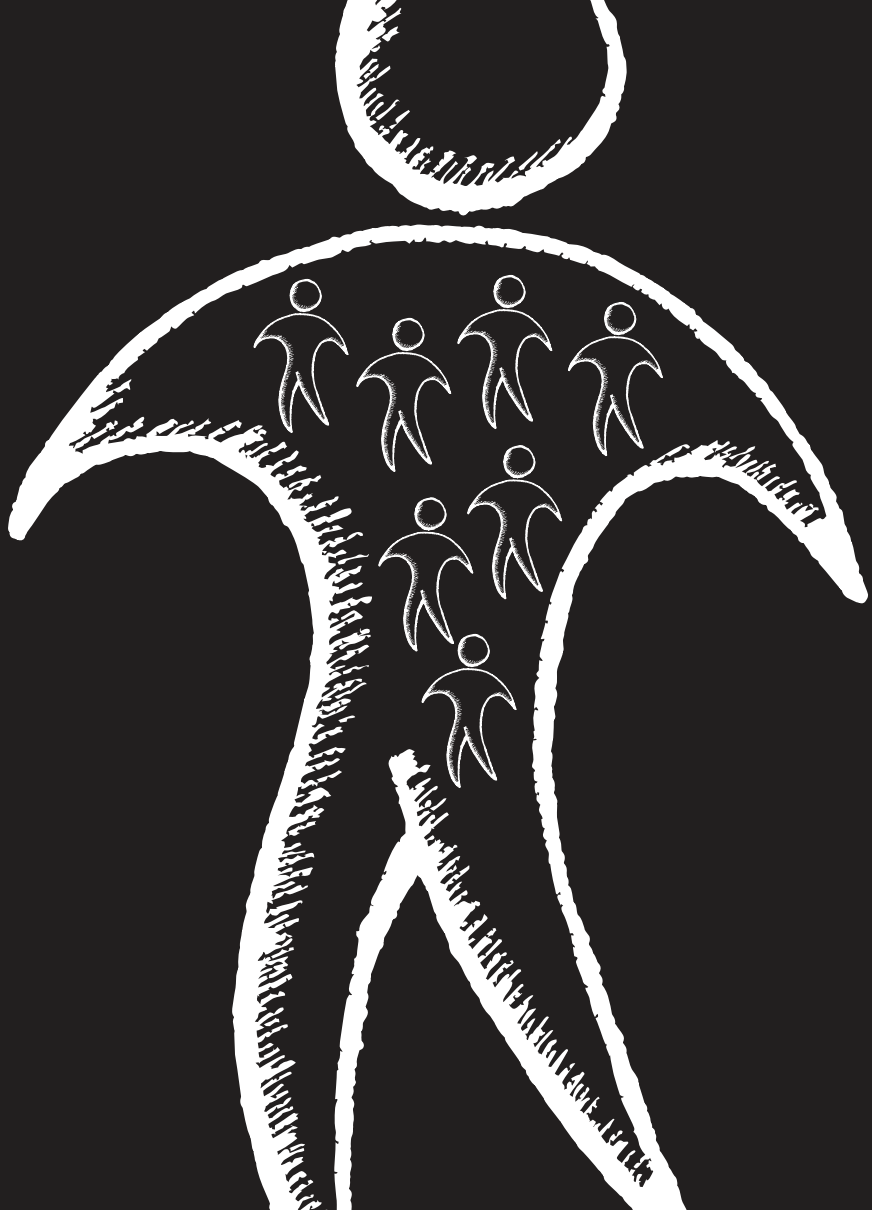
As pequenas e triviais situações cotidianas, nas quais nos envolvemos inconscientemente, revelam a dificuldade de estarmos atentos às forças de agenciamento coletivo e moral. A inclinação inconsciente de buscarmos controlar o incontrolável é produzida e reforçada por nossa cultura. Essa atmosfera de rotina e do que, aparentemente, se repete, estabelece um tipo de territorialidade tão familiar aos códigos morais que dificilmente as percebemos sem uma atenta investigação amorosa. Essa investigação nos levará a um necessário desapego dos padrões habituais, arremessando-nos a um caminho sem volta de construção ininterrupta de “nós-próprios”.

Assim, como na música “Prá não dizer que não falei em flores”, de Geraldo Vandré, que diz: *Vem, vamos embora, que esperar não é saber, quem sabe faz a hora, não espera acontecer*, nosso convite é que façamos, gozemos, saibamos, a cada momento, de nossas escolhas, iluminados por nossa consciência. Escolhas essas que nos oferecem um olhar totalmente inaugural sobre a nossa vida. Esse frescor, advindo

da vida que incessantemente criamos, novinha em folha, proporciona o fôlego necessário para cada investigação.

Assim, quando respiramos o novo ar e estamos concentrados em nossa minuciosa automodelagem, não desejamos consumir qualquer energia, tempo ou pensamento em esperar, seja lá o que for. Não nos interessa desfocar a atenção de nossa vida. Somos artistas. Criamos artesanalmente nossos momentos. Esculpimos palavras, gestos, ideias, a cada encontro conosco e com os outros!

Vem, vamos embora, que esperar não é saber, quem sabe faz a hora, não espera acontecer.



Tornar-se “si-próprio”

*A criança que fui chora na estrada.
Deixei-a ali quando vim ser quem sou;
Mas hoje, vendo que o que sou é nada,
Quero ir buscar quem fui onde ficou.*⁹⁷

AUTORIA
RESGATE
CRIAÇÃO

Tornar-se “si-próprio” é um movimento incessante de alforria e autoria, de resgate e criação. É um constante movimento de acolher e romper, alternado, concomitante e ininterrupto. Como um curioso coração que recicla sem parar nosso “vir-a-ser”, recebendo as versões “antigas-venosas” e distribuindo as “atualizadas-arteriais”, carregadas de potência criativa.

Acolher o novo implica perceber nossos apetites e vontades e investigar os desejos mais amados, rompendo com o que não é atual e podendo esquecer no melhor sentido do termo. É necessário despir-nos para o novo, com alegria e coragem, sem ressentimentos, apegos ou compromissos passados.

Tornar-se “si-próprio” abriga intrinsecamente a ideia de emancipar-se, libertar-se, tornar-se senhor de si. É um “vir-a-ser si-próprio”, volátil e inapreensível, para além de qualquer possibilidade de estabilidade ou fixação.

97 - Poema do livro *Fernando Pessoa: obra poética*, organização de Maria Eliete Galhoz, Rio de Janeiro: Editora Nova Aguillar, p. 490, 1986.

É um devir lagartixa⁹⁸, rizomático⁹⁹, caleidoscópico¹⁰⁰, em constante expansão e contração. É um tornar-se “si-próprio” dessemelhante do que já se foi e acabou-se de ser.

É um “vir-a-ser” inventor de si e de inconstantes tecnologias para o viver. É um autorizar-se a transgredir o que já foi estabelecido e a se afirmar, “aqui-e-agora”, como um ser totalmente inaugural. É a coragem de escolher e honrar a decisão, a cada momento, e abrir mão do escolhido quando não mais servir.

CORAGEM

Tornar-se “si-próprio” passa por este borbulhante e inesperado caminho. Ao mesmo tempo que traz uma felicidade serena, acompanha-se de tristeza. A tristeza reconfortante de quem reconhece em si aquilo que é possível ser, sentir e fazer. Não a exuberante “expectativa” do que gostaria ou “deveria” ser; apenas o reconhecimento do que está dado no momento, daquilo que está sendo possível.

FELIZ
TRISTEZA

Somente quem está bem consigo é capaz de se sentir e se reconhecer triste; regozijar-se em ser “si-próprio”, renunciando a todas as outras possibilidades de ser que não encontraram expressão por não terem sido escolhidas. É o constante

98 - A lagartixa é um signo de transmutação. Interessa-nos a ideia de que quando uma parte de nosso ser é aprisionada em alguma situação, sempre podemos dar uma boa rabanada e seguirmos viagem sem ela. Assim como os navegadores lançam suas cargas ao mar, a fim de se tornarem mais ágeis em uma dada circunstância e, logo a seguir, se necessário, acumulam novas bagagens, é o bicho homem. Capaz de se transmutar em mil versões sempre que desejar.

99 - O rizoma é um caule que cresce em todas as direções, podendo ser subterrâneo ou aéreo. Acumula reservas, permitindo que cresça e se regenere com muita facilidade, como a vegetação rasteira e superficial que vemos sobre a areia da praia. Usamos essa figura em contraposição à ideia clássica de raiz, como aquilo que cresce para o interior da terra, apegando-se fortemente a ela. Essas imagens servem como metáforas de dois tipos humanos: um, fortemente enraizado em suas versões passadas, e outro, com maior versatilidade de expansão.

100 - Sobre nossa condição humana de eterno devir, leia mais em Alfredo Naffah Neto, nos aforismos 23 e 24, p. 73-9, do livro *A psicoterapia em busca de Dioniso: Nietzsche visita Freud*. São Paulo: Editora Escuta, 1994.

trabalho psíquico que nossas escolhas exigem. Às vezes, temos desejos e vontades que não são passíveis de realização. Declinar desses é tarefa exigente para a alma, mas extremamente necessária.

O trabalho psíquico empreendido para tornar-se “si-próprio” é uma longa e infundável estrada, cheia de curvas e recantos, cujo único percurso que nos conduz a nosso eu-caleidoscópio é uma atenção constante e amorosa para cada cenário (público e privado) que se apresenta. É uma viagem em solitário, embora vivamos sempre em grupo. Forjamo-nos, no coletivo, como sujeitos¹⁰¹. É nesse espaço do social que vamos nos distinguindo em nossas particularidades, recortando-nos, singularizando-nos, dando forma às nossas vidas.

Considerando que a vida no coletivo é uma realidade, é natural que o grupo exerça pressão sobre os sujeitos, buscando a padronização e a homogeneização de seus pares. Há um ditado popular muito claro com relação a isso: *Só se bate em prego que levanta a cabeça*. A instrução de domínio das massas humanas visa, inequivocamente, à submissão e ao aniquilamento da autonomia¹⁰².

Entretanto, pertencer a um grupo não significa viver de acordo com todas as suas regras, pois isso é incompatível com a ventura de se tornar “si-próprio”. Cada caminho tem um preço!

101 - Utilizamos a palavra *sujeito* em sua dimensão filosófica, um ser real que pratica ações, e não no sentido de sujeitoado, escravizado, submetido, obrigado e constrangido a uma vontade que não é a sua.

102 - Nietzsche referia-se a esta situação como pertencer ao rebanho.

Os possíveis desconfortos advindos de não estarmos de acordo com os movimentos e crenças dos grupos aos quais pertencemos convidam-nos à constante investigação amorosa de nossas inclinações e desejos mais atuais. Esses desconfortos tendem a passar mais rapidamente quanto mais íntimos nos tornamos deles e do processo de investigação. Isso costuma trazer, inclusive, um certo repouso.

O benefício inequívoco para quem busca tornar-se “si-próprio” é o sentimento silencioso e fecundo de presença. Estamos acompanhados de nós e de nossa solidão. De uma solidão cheia de vozes, cheiros e lembranças. Não há outro jeito: este sou eu, a bordo de mim, repleto de minhas incertezas e de uma história que é só minha. Uma bagagem que cabe somente na minha alma, partilhável, até um incerto ponto, com outros que amo e que me amam.

Semelhante ao prazer da tarefa cumprida, o ser “si-próprio” é fruto de intenso investimento, pois o distanciamento e o desvio de nós iniciou-se cedo na infância.

À medida que crescemos, abandonamos a criança que nos habita e passamos a nos identificar com a gravidade e a seriedade do mundo adulto. Tornamo-nos o pai todo-poderoso dessa criança e nem sempre generoso ou respeitoso consigo.

Somente por um brevíssimo lapso de tempo, a criança pequena é encorajada a ser “si-própria”. Dá arrotos, cospe tudo, faz gracinhas e todos riem. Mas à medida que cresce, quando externa quem é, de forma espontânea, deixa de receber aplausos e passa a ser constantemente repreendida e incentivada a ser “como os outros”, a fazer parte de um grupo estereotipado, com condutas socialmente aceitas.

O processo de socialização é, em geral, uma tecnologia de submetimento a regras e normas de conduta. A proposta é sermos um sujeito coletivo e não privado, portador de um repertório único, com uma única versão de “si-mesmo”¹⁰³: a que lhe parece melhor aceita publicamente. Com o tempo, essa que poderia ser uma estratégia de sobrevivência material, adere-se como uma segunda pele, passando a ser seu próprio sistema operacional.

Nesse sentido, o que vemos é o uso constante e abusivo de um tipo de relacionamento com o mundo que passa por uma moral coletiva. O que sustenta esse propósito é a ilusão de onipotência e a necessidade da busca de poder e de controle do incontrolável. Isso afasta os indivíduos de si, não dando lugar a um eu verdadeiro. É um “eu” uniformizado, pasteurizado e, portanto, adoecedor.

Quando crianças, não aprendemos a ser “nós-próprios”, a descobrir nossos desejos, a reconhecer nossos apetites e vontades mais amadas, a escolher e a pagar o tributo à nossa vida por sermos quem decidimos ser a cada instante. Não nos informaram que a alegria está no percurso, no caminhar pela trilha escolhida e não nos resultados projetados para um futuro incerto.

Quando adultos, não proporcionamos às nossas crianças o aprendizado de que a vida que existe é a vida que fazemos para nós. Não falamos sobre a impossibilidade do pleno controle de nossa existência, mesmo que nos ocupemos

NÃO
APRENDEMOS
A SER
NÓS-PRÓPRIOS

103 - Em nossa cultura, existe uma tendência, a nosso ver equivocada, de considerarmos estabilidade, invariabilidade e previsibilidade do sujeito como saúde.

da forma mais atenta e amorosa possível da parte que nos cabe. Não oportunizamos que se tornem elas-próprias, aceitando as mudanças, a finitude e o devir. Fazemos isso, porque simplesmente não sabemos viver de outra forma.

Nossa sociedade produz gerações e mais gerações de pessoas iludidas pelo delírio de poder, pela busca do controle de si e dos outros, sujeitos infelizes que procuram a felicidade sempre no futuro: o pote de ouro ao final do arco-íris. Somos o burro que corre atrás da cenoura pendurada na vara do condutor que se afasta à medida que o burro avança.

A criança, quando entra na escola, entrega sua potência ao pretense poder da instituição. Antes, ela criava livremente. Agora, é preciso desenhar dentro dos contornos oferecidos pela escola e pelas outras crianças também. Dá-se curso ao aliciamento do “eu-caleidoscópio” e ao amalgamento do sujeito coletivo¹⁰⁴. Em função disso, não é incomum que as crianças adoeçam. É o submetimento da alegria infantil à seriedade do mundo adulto.

Ela deixa na infância “quem é”, antes de se ter descoberto, e passa a buscar ser “melhor do que é”¹⁰⁵, sem ter sido apresentada a seu “eu-caleidoscópio”.

104 - Esse aliciamento da alma acaba acontecendo pela dificuldade da criança em ser diferente dos outros. O grupo de crianças e a escola cobram, muitas vezes, comportamentos padronizados, habilidades coletivas e prontidão para o aprendizado, que sabemos ser absolutamente particulares. Ela inconscientemente escolhe então se apresentar da forma que acredita ser a mais facilmente aceita.

105 - O psicanalista Paulo Sérgio Guedes, abordando essa questão de forma poética, escreveu: “Na estrada da vida, da lida, da dúvida, da incerteza, sugiro, querida: ser melhor o que se é vale mais que ser melhor do que se é”. *O sentimento de culpa*. Porto Alegre, edição do autor, p. 59, 2007.

Sendo a identificação o primeiro laço de amor, como já anunciava Freud¹⁰⁶, o jogo de imitar os adultos é de fácil instalação e, por ser culturalmente aceito, é inconscientizado. A tentativa de controle exercida pelo adulto é internalizada pela criança e, mais tarde, protagonizada pela mesma. Exercita essa aprendizagem ensaiando-a em seu mundo imaginário de forma criativa. Busca exteriorizar sua dramaturgia interna no ambiente. Dá aulas para os bonecos, coloca-os de castigo, inventa diálogos. Revela, às vezes, muito naturalmente, toda a sorte de hostilidades a que está exposta, ficando os adultos desconcentrados. Muito se ouve: *Não sei de onde ele tira isso! Diz cada coisa...*

Cria-se, muitas vezes, um cenário cotidiano de mando e sedução. Os pais, fascinados pelo poder demonstrado de forma tão hábil e sutil por seus pequenos déspotas, submetem-se ao filhiarcado. Aparentemente, pais rendem-se aos caprichos dos filhos, ofertando-lhes homenagens, para, logo em seguida, cobrar-lhes uma enorme conta. Crianças subordinam-se aos adultos, esperando a hora de inverterem o jogo. Observa-se, em ambas situações, a insistente busca de um suposto poder.

Antes de avançarmos mais, é importante discutirmos a distinção que fazemos entre poder e potência. Acreditamos que o “poder” é sempre concedido de fora para dentro, é delegado por alguém que se supõe ocupar uma posição de “poder” para alguém que se supõe com menor “poder”. Assim, esse é sempre por empréstimo até que o ser que o delegou destitua o delegado do “poder” a ele atribuído. As relações

106 - Freud, S. *Obras completas*. Psicologia de Grupo e Análise do Ego. Cap VII. Identificação, Rio de Janeiro: Editora Imago, p. 133, 1976.

de poder pressupõem, sempre e no mínimo, a existência de duas pessoas: uma que detém o suposto poder e outro que o aceita. Em função disso, essas relações são sempre hierárquicas, verticalizadas.

Nesse sentido, para que alguém tenha poder sobre mim é necessário que eu o conceda. Apesar de isso ser bastante óbvio, movimentamo-nos em nossa vida como se a existência do poder fosse uma ordem já estabelecida. Não é sem surpresa que ouvimos uma criança dizer para a outra: *Tu não manda em mim!* Essa frase é perfeita e deveríamos continuar usando-a por toda a nossa eternidade. *Ninguém manda em nós! Nem eu mando em mim! Mando na minha saúde? Mando no meu pensamento? Mando no envelhecimento do meu corpo? Mando nos meus sonhos?* Então, quanta pretensão imaginar que temos poder sobre alguém. Sequer temos poder sobre nós próprios.

Muito diferente disso é a potência. Para a potência precisa apenas de um único ser. A potência requer apenas um eu! Estará em expansão na presença de um “eu-caleidoscópio”. Estará em contração na presença de um “eu-mesmo”, pretensamente sempre igual. Mas, estará sempre presente, ainda que latente ou temporariamente adormecida.

A potência de cada um de nós somente será conhecida em seu exercício. Não nos é acessível o conhecimento do que se “pode” enquanto ainda não se realiza. Quando dizemos: *queria tanto fazer algo* (como jogar tênis, desenhar, cantar, tocar um instrumento), *mas eu sei que não vou conseguir*, é porque achamos que não somos capazes. No entanto, se não tentarmos, por desconhecermos nossa potência, teremos aberto mão de investigar nossas possibilidades. Nem mesmo após termos

POTÊNCIA

tentado e não conseguido, poderemos sustentar a tese de que não conseguiremos em uma próxima vez. Da mesma forma, o sucesso de algo no passado não nos garante o êxito na próxima tentativa.

Nas relações de potência, os vetores de ordenação do sujeito são de dentro para fora, enquanto que os vetores do suposto poder são de fora para dentro.

A potência de cada um somente poderá ser conhecida em seu exercício. Não existe um limite pré-fixado. É sempre algo por estabelecer e superar. A potência é um “vir-a-ser”.

Nossa liberdade consiste no exercício da potência, buscando sempre nos agenciar com outras potências que ampliem a nossa e evitando potências que nos restrinjam, limitando nossa liberdade. Agir assim é agir eticamente¹⁰⁷. Acredita-se que, em parte, a busca pelo poder é a manifestação do impulso animal atávico de sobrevivência material, tendo sido reforçado pelo sucesso de nossa inclinação útil e indispensável de controle.

Do ponto de vista individual, verifica-se a enorme aquisição de habilidades resultante do investimento na aprendizagem, como caminhar, falar e escrever. Sob o ponto de vista coletivo, são inquestionáveis as inúmeras conquistas da espécie humana, não só em garantir sua existência material, mas em transformar a realidade, tornando-a mais próxima de seu desejo.

107 - Para fins de contraste, assumimos denominar de ético o que é bom para a alma da pessoa, o que aumenta sua potência, o que contribui para a configuração do “eu-caleidoscópio”. Diferente disso, chamamos de moral a tudo aquilo que se refere ao coletivo, ao que é bom para todos. Na maioria das vezes, o que habitualmente designamos como “o bem” pertence à ordem da moral.

Sem dúvida, é necessário que utilizemos, de modo competente, as tecnologias de controle em nossa vida cotidiana, posto que a “fatia” que nos cabe deste latifúndio é extremamente exígua. Nossas vidas são confeccionadas a partir de uma série de fatores sobre os quais não temos nenhuma governabilidade ou mesmo conhecimento. Assim, naquilo que nos diz respeito, é vital que nosso desempenho seja o mais cuidadoso e presente possível.

É incalculável o número de mecanismos de controle necessariamente articulados que é utilizado num simples e cotidiano acordar, levantar da cama, vestir, preparar e ingerir um alimento. Esta fabulosa máquina de ações sincronizadas revela a inequívoca perfeição de nossa vida, inaugurando-se a cada instante. Um mínimo deslize ou retardo em qualquer movimento acarreta uma série de problemas. Nosso diário café da manhã, por exemplo, pode nos oferecer risco. Ao despejarmos uma colher de café granulado numa xícara de leite muito aquecido, é possível que o líquido borbulhe e exploda em nossa direção. Um simples tropeçar em um objeto no chão pode provocar uma queda com danos severos ou até letais. Coisas absolutamente triviais de nosso cotidiano fazem a frase de nosso pai parecer muito a propósito: *Viver é perigoso!* E adorável, ao mesmo tempo, completamos nós hoje em dia. A vida de cada um é uma aventura!

O reconhecimento dessa dimensão fabulosa de nossas vidas poderia favorecer o despertar da condição amorosa de aceitação da vida como ela é para cada um, estando nós nela incluídos. Isso significa reconhecer, também, que apenas uma pequena parcela é sujeita à nossa intervenção. Por essa razão, é necessário

**CONTROLE
NECESSÁRIO**

que o exercício de nossa responsabilidade pessoal, naquilo que depende de nós, seja plenamente exercido. Contudo, apesar de nosso investimento, nem sempre o resultado obtido vai ao encontro de nossa vontade.

Nessas ocasiões, se nosso investimento foi fruto de um processo de escolha e se nele colocamos nossa atenção e cuidado, necessariamente sentiremos, na presença de um resultado adverso, a sensação de que fizemos o que de melhor poderia ter sido feito naquele momento. O bem-estar proveniente disso é nossa única chance de apaziguar as possíveis frustrações advindas dos resultados. Outras vezes, quando obtemos êxito, saímos da experiência reforçados, construindo uma história pregressa de sucesso de nossos investimentos e, conseqüentemente, aumentamos a crença em “nós-próprios”.

No entanto, há um vasto universo que independe de nós. Chama a atenção como é difícil aceitarmos com serenidade essa vastidão e a celebrarmos. Parece que nosso constante investimento no impulso de controle deixa-nos adictos. Talvez seja esse um efeito colateral indesejado da necessária centralidade do sujeito em si. Há um vazamento dessa prática em direção ao centro da vida dos outros.

Sem dúvida, é indispensável que ocupemos o centro de nossa vida. Porém, durante este processo, equivocadamente, inclinamo-nos a acreditar que podemos estar no centro de tudo e da vida de todos.

Somos extremamente solícitos e disponíveis para resolver os problemas dos outros, mesmo quando não nos solicitam. É bastante provável que a simples ideia de ser possível auxiliar o outro faça-nos profundamente felizes. É ótimo que

CENTRO
DA VIDA
DOS OUTROS

talvez exista a possibilidade de coincidir essa realização com o desejo do outro, seu reconhecimento e regozijo em se perceber auxiliado por nós. Essa realização aponta para uma versão bonita e solidária. Gostamos de nos perceber assim e ostentar nosso altruísmo¹⁰⁸. Entretanto, algumas vezes, sentimo-nos frustrados por não conseguirmos o que queríamos e, frequentemente, não reconhecemos que a situação não depende de nossa intervenção, que não há nada que possamos fazer a respeito. O outro não quer nossa ajuda ou não pode aceitá-la ou qualquer outra impossibilidade bem simples. Ah! Como ficamos tristes!!

Percebemos o ocorrido como um fracasso, fruto de nossa incompetência. Sentimo-nos impotentes e alimentamos, como saída, a crença onipotente de que, na próxima vez, se quisermos e fizermos mais, obteremos o desejado. Insistimos em não reconhecer a natureza independente dos fatos, principalmente quando desejamos estar implicados neles. No que se refere a nossa vida de relação com as pessoas, parece que abandonamos lá na infância uma proposição extremamente salvadora: a tão singela, útil e esclarecedora frase *Tu não manda em mim!*

TU NÃO
MANDA
EM MIM

Nossa inclinação ao controle funciona, às vezes, como um véu que compromete a visão. O resultado disso é o surgimento de um desconforto, muitas vezes reconhecido por nós como sentimento de culpa. Supomos que poderíamos ter feito mais ou melhor. Custa-nos reconhecer que fizemos o máximo possível e que, mesmo assim, os resultados não corresponderam ao desejado. Criamos o atalho da

108 - O altruísmo é uma versão do egoísmo socialmente aceita: faz-se o que é bom para nós e, coincidentemente, também é bom para o outro.

culpa, reforçando a ideia delirante de que poderíamos obter respostas distintas se tivéssemos nos esforçado mais. Inventamos uma participação que não tivemos.

Outra noite, num grupo de reflexão, Fernando Boucinha brindou-nos com um recorte muito especial de sua vida. Um funcionário de sua empresa contou que o jogo de futebol já havia começado quando ele tardiamente ligou a televisão. No exato momento em que ligou o aparelho, o time adversário fez um gol. O rapaz comentou com nosso amigo que o fato de ele ter ligado a TV, no meio do jogo, trouxera azar a seu time e que ele nunca mais faria isso.

Acreditamos que esses mecanismos ocorram sistematicamente a todos nós e, na imensa maioria das vezes, eles permanecem totalmente inconscientes. Nesse evento, a inclinação inconsciente do rapaz em ser tão importante e estar no comando de tudo apresentou-se sob a forma da certeza em poder controlar o curso do jogo.

**INCLINAÇÃO
INCONSCIENTE**

Aproveitamos essa narrativa para enfatizar aqui a distinção entre os desejos conscientes e as inclinações inconscientes. Evidentemente, parece que o desejo de que o time ganhasse era consciente, enquanto que a inclinação de se sentir importante era inconsciente.

**DESEJO
CONSCIENTE**

A “grandiosidade” cobrou um alto preço. O rapaz, ao se sentir assim, ficou culpado pelo resultado obtido por seu time. O ligar a TV foi, apenas, o cenário no qual se exteriorizou o funcionamento grandioso de João (vamos chamá-lo assim

para facilitar). A culpa é o sentimento que sempre acompanha nossa inclinação à busca de controle do incontrolável (grandiosidade, onipotência e arrogância).

Levando essa situação ao extremo, João estará “obrigado” a ligar a televisão sempre antes do início do jogo. Caso isso não possa acontecer, ou não assistirá à partida ou precisará que outros liguem o aparelho para si. Esses são os mecanismos do suposto controle: uma evitação do ato de ligar a TV depois do início do jogo e a conseqüente “garantia” de bons resultados. Esses mecanismos são os sintomas da grandiosidade que fazem com que a pessoa cristalice suas crenças em obrigações e supostas garantias!

Outras vezes, ainda quando a situação independe totalmente de nós, mas tem um desfecho concordante com nossos interesses, costumamos creditar esse resultado a algo que tenhamos realizado. Assim, novamente, exacerbamos nossa inclinação à grandiosidade e à onipotência. Seria o caso de que, ao ligar a televisão, meu time fizesse naquele instante um gol e eu acreditasse que o evento foi determinado pelo fato de eu ter ligado a TV. Talvez, então, construísse a crença de que, mesmo gostando muito de futebol, eu só devesse ligar a televisão depois de os jogos já terem iniciado, a fim de manter a crença da sincronia sobre os eventos e de meu poder sobre os mesmos.

Esses e outros muitos exemplos que nos ocorrem apontam para pessoas que vão limitando o seu viver, amputando partes de si, trancando em seus sótãos e porões versões que lhes desagradam pela impossibilidade de acolhê-las. Estabelecem rela-

ções causais entre fatos que absolutamente são independentes, e mais, atribuem a si um poder que não existe. É um viver escravo, cheio de regras e impossibilidades.

É preciso que se retome a ideia de como nos afastamos da intimidade conosco. Ao longo da vida, instala-se em nós uma pergunta que nos acompanhará por muito tempo: *O que foi que eu fiz?* Essa pergunta traduz a tentativa constante de busca de centralidade ou importância nos mais diversos fatos. Na maioria das vezes, sequer fizemos algo, pois a questão em pauta não dependia de nós. Certamente, teríamos adorado poder fazer algo, mas este algo que tanto desejaríamos realizar não guardava nenhuma relação conosco.

A longa trilha que nos afasta da resposta automática de atribuímos a culpa a nós ou a alguém, faz-se por meio de um intenso investimento amoroso em nossas vidas. Cuidadosamente, investigando-nos num cenário de aceitação a todas as inclinações inconscientes, traduzidas nas mais diversas formas de apetites, vontades ou desejos, vamos respondendo habilmente cada vez mais: *Fiz o que escolhi fazer! Fiz o que melhor eu pude naquele momento! E a ninguém poderei imputar o fracasso ou atribuir o sucesso, além de mim.*

Ser “si-próprio” é uma renúncia tão difícil que só se consegue singrá-la através do amor; da vasta aceitação de quem sou. Somente o acolhimento amoroso do sujeito para consigo é capaz de providenciar o carinho e a serenidade necessária que possibilita renunciar, a cada instante, a tudo aquilo que não nos é possível, tudo o que não nos pertence como real existência, tudo o que não cabe na pequena

O QUE FOI
QUE EU FIZ?

RENÚNCIA

fatia da indispensável responsabilidade pessoal. O amor é uma instrução que exige cuidado, atenção, leveza e humor.

A aceitação é, em si, o laço definitivo do amor: aceitação de si, tornando-se “si-próprio”; aceitação do outro e da existência. O amor é a força que se contrapõe ao desejo de controle, expressando-se por meio do cuidado a nós, aos outros, ao mundo.

Amor é laço, não nó.

É entrelaços, não entrenós.

*É caleidoscópico que muda em si, não em ré.*¹⁰⁹



Solidão e amor

*Duas solidões que se protegem, que se completam, que se limitam e que se inclinam uma diante da outra.*¹¹⁰

Voltávamos de um almoço em família, comemorando meu aniversário. Passamos por uma grande avenida movimentada em direção à zona Sul da cidade. Em função de uma obra na outra via de acesso, o trânsito estava infernal. Carros movimentando-se lentamente. Buzinas, barulhos de gentes andando apressadas, buscando um lugar para atravessar.

Ao longe, distante, uma sirene. Não sabíamos ao certo de onde vinha. Segundos após, percebemos que se encontrava atrás de nós. Tocava insistente, com uma urgência angustiante. Os carros tentavam lhe dar passagem. Mas, o grande aglomeramento tornava tudo difícil. Saímos para o lado, por onde podíamos, e a ambulância conseguiu se esgueirar pela fila central. Atrás dela, uma caminhonete comercial aproveitava a oportunidade e tentava avançar pelo rastro deixado.

Voltamos para pista, e mais uma sirene. Outra ambulância passou apressada em sua dolorosa lentidão. Os carros avançavam vagarosamente. Um pouco mais à

110 - O poema de Rainer Maria Rilke foi escrito em uma das cartas trocadas entre ele e Franz Xaver Kappus, no ano de 1904. As cartas foram organizadas e publicadas em uma obra intitulada *Cartas a um jovem poeta*.

frente, tornamos a avistar as ambulâncias e um corpo estendido no chão. Imóvel. Já teria aprendido que se debater é uma útil estratégia de libertação, mas que nem sempre adianta? Já teria se debatido e agora estava resignado? Estaria sereno ou morto?

Vimos seus pés, as pernas magrinhas, os joelhos pequenos. É uma criança! Que solidão! Que dor! Está rodeada de gente. Será que se sente sozinha? Pessoas a sua volta, uma mochila. Pela hora, estava indo para escola. Será que estava acompanhada? Será que estava consigo? Já teria aprendido a ser só e a estar bem com isso?

Como é importante estar acompanhado de si-próprio. Reunir-se em todas as versões e possibilidades. Angariar forças. Evocar sua potência. Ter discernimento e humildade para pedir auxílio. Reconhecer que precisa de cuidados e repousar neste fato para ser mais bem atendido.

Em uma hora como essa, a solidariedade costuma brotar. Apresenta-se de dois modos: uma privada, da pessoa para consigo própria; outra pública, voltada para os outros.

A solidariedade privada é indispensável. É preciso ser solidário consigo, com todas as versões do “eu-caleidoscópio”. O segundo tipo de solidariedade só acontece na presença do primeiro. Nasce do reconhecimento da solidão. É vital saber-se só para, de fato, acolher-se. Somente quem se acolhe é capaz de acolher o outro.

Facilmente se confunde solidariedade com caridade; ambas têm a mesma aparência pública. No entanto, no território privado, elas se operam em direções radicalmente opostas. O solidário é um “si-próprio” que se inclina na direção do

outro por se reconhecer em solidão, escolhendo estar com esse outro e oferecendo-lhe o amor que tem para consigo. A ação reforça sua potência, produzindo-lhe a consciência de seu bem-estar.

O caridoso não é “si-próprio”; é um “si-mesmo”. Busca assegurar-se de sua generosidade. Ele age na direção do outro, buscando bem-estar para si, ainda que não o perceba. No entanto, sua ação não lhe produz bem-aventurança, pois reforça o desejo de controlar o incontrolável. É como se fosse o pagamento de uma dívida, a um devedor desconhecido; uma esmola que, ao ser dada, diferencia quem tem de quem não tem, tentando apaziguar o primeiro.

CARIDADE
SI-MESMO
PODER

A força que opera a solidariedade é a potência, a mesma presente no amor, na solidão e no “eu-caleidoscópio”. Diferente disso, a força que opera a caridade é o poder, presente na paixão, no vazio e no “eu-mesmo”.

SOLIDARIEDADE
SI-PRÓPRIO
POTÊNCIA

Infelizmente, a um olhar superficial, o poder é muito mais sedutor do que a potência. Assim, o tema solidão tem pouca ressonância entre as pessoas. Ouvimos frequentemente coisas do tipo: *Solidão? Eu? Eu não me sinto sozinho! Solidão é um estado de espírito. Tenho pavor disso! No carro, entro e ligo o rádio. Quando chego em casa, ligo a televisão, boto música. Ligo tudo junto, preciso de barulho.*

Muitas pessoas referem-se a si dessa forma, como se não pudessem estar em silêncio ou sozinhas; como se isso fosse sinônimo de estarem deprimidas. Essa estrutura de pensamento aponta para onde? Aventuremo-nos!

Vivemos em um ambiente humano no qual pensar e falar sobre a solidão pode parecer pessimismo. Entretanto, é fundamental que nos tornemos íntimos daquilo que em um primeiro momento tendemos a evitar. É imperioso reconhecer nossa solidão e aprender a amar esse fato. Esses são os movimentos de maior potência curativa sobre nossas vidas.

Nascemos do encontro de dois corpos solitários. Engendramo-nos como frutos dessa ligação biológica. Gestamo-nos na solidão do ventre materno, acompanhados, nutridos e protegidos nesse encontro.

O corpo da mãe, sua alma, seu cuidado, abriga e acolhe o “vir-a-ser” ininterrupto do filho. Um dia, quando a natureza se percebe plena, a criança inicia uma jornada sem retorno. O lugar que antes a protegia, agora tornou-se pequeno. É preciso seguir o curso de seu desenvolvimento. É preciso buscar um lugar maior, mais propício para continuar sua jornada. Assim como em muitos outros futuros momentos, a alma que se faz grande encontra novos espaços.

O bebê nasce em direção à sua nova vida, para fora do corpo materno. Aprende, através de uma curiosa situação, a capacidade de estar só¹¹¹ e a desenvolver habilidades que o acompanharão por toda sua vida. A criança sozinha, enquanto brinca, costuma chamar por seu cuidador:

– *Mãe, pai, mano, mana, vó, vó, dada... Tem alguém aí?* Nas entrelinhas, a pergunta não formulada é: *Quem está me cuidando?*

111 - Winnicott, DW. *O ambiente e os processos de maturação*. Porto Alegre: Artes Médicas. p. 31-7, 1998.

O cuidador responde: *O que é?* A criança fica em silêncio ou, simplesmente, responde: *Nada!*

– *Para que então perguntar?*

– *Só para saber.*

– *Saber o quê?*

– *Se tinha alguém*, sua alma calada responde.

A criança necessita acompanhar-se para se aventurar em solidão no seu mundo privado. Quando pequenos, precisamos de cuidado para estabelecermos nossas zonas de privacidade. É o que mais tarde se traduz na riqueza da imaginação, permitindo o reconhecimento de nosso direito a esse patrimônio emocional. É um espaço secreto, palco da alma, único território de total intimidade e a salvo de qualquer abuso por parte do ambiente.

O sentimento de ser “si-próprio”, em todo esse processo, desde a gestação até a morte, não é possível de ser compartilhado. No máximo, e com muita habilidade, no sentido de traduzir nossas emoções, podemos descrever os sentimentos e os fatos a eles associados. Porém, para que isso aconteça, é preciso que nos tornemos altamente capazes de termos intimidade conosco.

Às vezes, transbordando de alegria frente a um grande (ou pequeno) acontecimento, queremos compartilhar nossa emoção com o outro, mas ela não se traduz em palavras. O melhor que se consegue é narrar o acontecimento, falar de nosso

sentimento. O outro, no máximo, poderá se alegrar com nossa alegria, mas o que se passa em cada alma é incompartilhável.

Em outros momentos, rodeados por quem amamos e por quem nos ama também, enfrentamos a agudeza da dor, sem poder dividi-la. Não rara vez, quando a dor nos faz pensar que morrer possa ser até libertador, percebemos que, por mais conectados que estejamos com o outro, nossa dor é indivisível. Este desamparo frente à impossibilidade de compartilhar com o outro nossas vivências, sejam elas gratificantes ou dolorosas, cômodas ou incômodas, manifesta-se através dos mais diferentes sentimentos. Cada pessoa expressa seu desconforto de modo singular: irritação, tristeza, medo, ansiedade ou de muitas outras curiosas formas. Reconhecer nossa contrariedade com o fato de que nossa vida não é como gostaríamos que fosse é fundamental e absolutamente curativo.

A consciência de nossa existência e o desamparo na singularidade de ser “si-próprio” é, a princípio, algo profundamente desconcertante e exige um trabalho de constante atenção pessoal. Sem esse incessante investimento, ficamos escravos de nossas expectativas e frustrações. Com isso, nos despotencializamos para intervir naquilo que depende de nós e de mais ninguém.

Nessa surpreendente viagem da vida de cada um, necessariamente, passamos por situações exigentes para as quais precisamos de toda a nossa multiplicidade. Frente a essas circunstâncias, observamos que as pessoas, em geral, apresentam três diferentes maneiras de abordá-las. Entre essas, a única resposta saudável é enfrentar a di-

ficuldade com todos os seus desdobramentos. As outras duas alternativas comprometem a qualidade do viver, pois traumatizam o fato doloroso. Em uma delas, na busca de evitar esse fato e encurtar o caminho, o sujeito constrói uma ponte sobre ele. Com isso, aliena-se de si, produzindo lacunas de memórias e territórios de proibido acesso. Na outra, permanece fixado – preso – à situação dolorosa, revivendo-a repetidamente, como em um estribilho ou carrossel.

Podemos pensar essas três diferentes respostas às situações exigentes de vida como a metáfora “da casinha”. Imaginemos uma casa com uma porta e duas janelas. Pela porta – a resposta saudável –, entramos cada vez mais em nossa vida. Pelas janelas – as respostas traumáticas –, saímos de nossa vida ou, como dizem os jovens, “saímos da casinha”. Observe que são 2 janelas x 1 porta. Isto é, temos dois mecanismos que produzem adoecimento e um que potencializa o viver, reforçando nossa saúde.

O adoecimento produz no sujeito a sensação de vazio que poderá permanecer por mais ou menos tempo, na dependência da capacidade em voltar para sua vida. Quando nos sentimos assim, o que nos faz falta não é o outro: é a falta de nossa companhia. Seguimos como autômatos. Nossa vida continua aparentemente igual. No entanto, é como se um fantasma a conduzisse.

Felizmente, o vazio se faz presente com tanta intensidade que acabamos por nos desacomodar. A sensação de desconforto aponta a necessidade urgente de contato íntimo com nossas vontades, apetites e desejos. É nosso “eu-calceidoscópio” que pede passagem!

ADOCIMENTO =
SENSAÇÃO
DE VAZIO

O medo da solidão nos afasta de nós. Pagamos um preço extremamente alto pela fantasia de que o outro nos deixa menos sós. Triste engano! Mesmo quando amamos, só amamos o outro por sermos “nós-próprios”. Inclínamos duas solidões, uma sobre a outra, e nos acolhemos. Compartilhamos nossas vidas, alegramo-nos com a alegria do outro, entristecemos-nos com sua tristeza, mas, tanto na dor quanto no prazer, percebemos com lucidez a revelação de nossa profunda solidão.

Amor e solidão não são contraditórios. Antes disso, é meu amor por mim que me permite aceitar minha solidão e somente alguém que se ama é capaz de amar outro alguém. Não com um amor de posse ou de falta, mas com um amor de presença, de aceitação do outro como o percebemos e não como desejaríamos que fosse.

No entanto, quando o medo da solidão nos faz equivocadamente buscar companhia, tendemos a fazer más escolhas ou perpetuar relações que nos mantenham alheios a nós. Assim, em vez de encontrarmos a “esperada felicidade”, perpetuamos a angústia do vazio.

A prática de evitar a “si-próprio” gera um permanente estado de ansiedade. O sujeito não reconhece a origem da mesma e vive em constante desconexão consigo, incapaz de tomar as providências necessárias para apaziguar-se que, no caso, seria reconhecer-se em seu inequívoco estado de solidão e buscar as vias de realização de seu ser.

Se, por um lado, ser “si-próprio” é uma escolha que depende de coragem, renúncia de esperanças e profundo respeito às nossas vontades, desejos e apetites, por

outro, reconhecer-se em solidão, nada mais é do que a pura constatação da realidade material, concreta e pública. Exatamente por isso, é vital que saibamos que solidão não é sinônimo de isolamento ou falta de companhia.

Solidão é um fato; isolar-se ou acompanhar-se são escolhas. Ser “si-próprio” e reconhecer-se em solidão são sinônimos¹¹², única condição verdadeiramente possível de nos acompanharmos e nos mantermos em companhia de outras pessoas.

A plenitude de ser “si-próprio” coloca o sujeito em estado de repleção, tornando-o potente. Esse transbordamento de si leva-o a buscar companhia, algo como um desejo de testemunhar junto a outros a felicidade de ser quem ele é e viver intensamente sua existência. Não raras vezes, são pessoas cercadas de outras pessoas¹¹³, enquanto que aqueles que se sentem ávidos de contato humano estão frequentemente sozinhos, justamente porque seu deserto privado não atrai ninguém.

A partir do reconhecimento de minha solidão é que me torno capaz de amar. Estou só e preciso de mim. Sou eu e cada uma de minhas possibilidades que se acolhem, se respeitam e se cuidam. Meu amor se dirige para todas as minhas versões e para o outro.

Na criança, o caminho a ser percorrido para o desenvolvimento de sua capacidade de amar é semelhante ao da capacidade de estar a sós consigo. Primeiro,

112 - Consideramos que uma pessoa somente se torna si-própria quando reconhece sua condição de ser em solidão. A partir daí, por meio do acolhimento de todas as suas versões, responsabiliza-se por suas escolhas.

113 - Essas pessoas, muitas vezes, são líderes natos. Compõem várias alianças, deslocam-se livremente pelos ambientes humanos e, aparentemente, não têm muita necessidade de estarem acompanhados. Entretêm-se consigo e, como resultado desse modo muito peculiar de existir, vivem rodeados de outras pessoas e são bastante solicitados.

necessita sentir-se amada e cuidada. A criança recebe a atenção amorosa de seus cuidadores para, só então, lentamente tornar-se capaz ela própria de se cuidar e, mais tarde, estender esse cuidado ao outro.

Diferentemente do que muitos pensam, o amor não é um sentimento que brota de forma inesperada, sem aviso, das profundezas de nossa alma dirigido a um outro ser. É uma habilidade, laboriosamente cultivada com muita atenção e carinho. Amar é uma capacidade que inicia seu desenvolvimento dentro de cada um para consigo.

AMOR

O que muitos chamam de amor é paixão, sentimento de outra natureza que, frequentemente, se apresenta travestido de amor. Na paixão, a ideia do outro – sua simples existência – não é suficiente para trazer paz ou alegria ao apaixonado. Quando a felicidade depende da posse desse outro, essa pauta não é o amor; é paixão; pelo menos para Espinosa, pois, para Platão, estaríamos amando.

PAIXÃO

Segundo Platão, amor é desejo e desejo é falta. Assim, somente desejaríamos o que não temos e, tão logo passássemos a ter, deixaríamos de desejar. Vivemos numa cultura onde esta é a regra predominante, e causa estranheza que alguém expresse algo distinto dessa lógica.

Sentimo-nos mais próximas do pensamento de Espinosa e Comte-Sponville. Para eles, desejo é potência: desejo do que já se sabe, do que já se tem e do que depende de nós. Nesse sentido, amor é alegria, uma alegria que acompanha a ideia da pessoa ou do que amamos, que independe de sua posse ou de sua presença.

A paixão em seu âmago contém o desejo inconsciente de controlar o incontrolável. Nessesalógica, apessoa busca o poder, a posse do que é desejado. Existe um apego excessivo ao alvo da paixão: uma ideia, um sentimento, um objeto, outra pessoa ou uma única versão de “si-próprio”. Não existe o espaço criativo. O sujeito não se permite ousar ou correr riscos, pois não pode “fracassar”. A fantasia de “sucesso” é garantida por um “não-fazer”, não transformando a ideia em ato. O apaixonado vive em um mundo ideativo, habitado por pensamentos repetitivos que o mantêm ocupado e com a sensação de estar fazendo coisas, no entanto sem fazê-las. Está preocupado demais em viver uma vida cheia de expectativas e idealizações. Encontra-se paralisado, reativo, refém de sua paixão. Vive um estado toxígeno na alma, no qual não encontra serenidade, pois, inclusive, sua química corporal está alterada¹¹⁴.

PAIXÃO =
CONTROLE
E POSSE

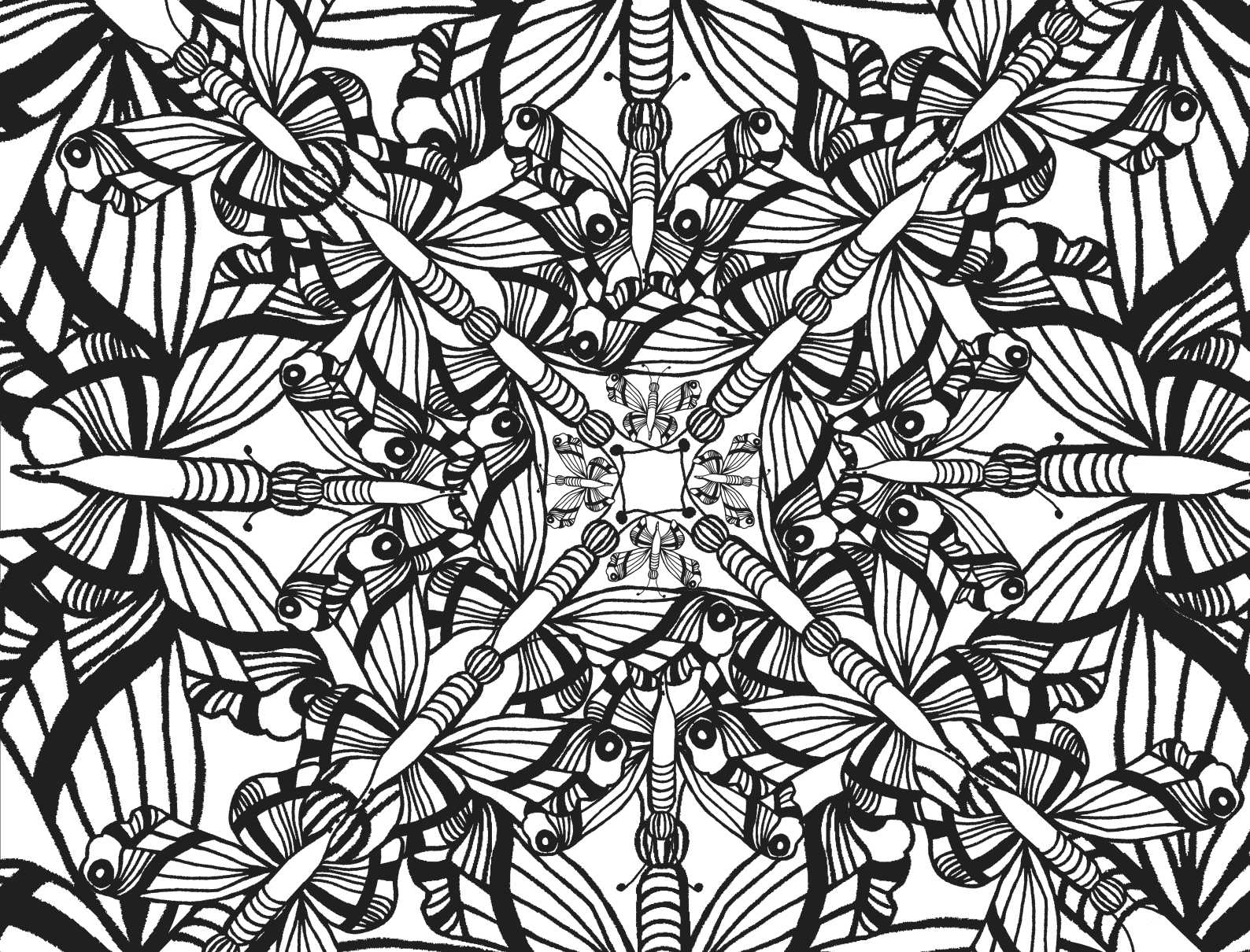
Neste momento, você deve estar se perguntando se o estado de paixão é tão adoecedor, por que insistimos em permanecer mais na paixão do que no amor? Porque amar significa aceitar a morte, renunciando a todas as tentativas de controle daquilo que não depende de nós. No momento em que nos apaziguamos com a inequívoca verdade da transitoriedade de tudo e da certeza da morte, quando reconhecemos a urgência de viver, surge o acolhimento da nossa solidão e brota, quase que ao mesmo tempo, o amor.

ACOLHIMENTO
DA SOLIDÃO

114 - Para conhecer mais sobre o comportamento da alma humana na paixão, leia o livro *Pensamentos metafísicos; Tratado da correção do intelecto; Ética; Tratado político; Correspondência / Barauch*, de Espinosa; seleção de textos de Marilena de Souza Chauí. 2.ed., São Paulo: Abril Cultural, 1979.

Vivemos pelo prazer de transformar ideias em atos, pelo gozo de criar. Se o resultado for o desejado, tanto melhor. No entanto, se for diferente, não importa! Faz parte de nossas vidas. A vida é criação constante e ponto inicial.

Amor fati! Acolher a incontrolabilidade da existência. Isto é, a impossibilidade de controlar o incontrolável. Acolher quem somos na presença dos fatos de nossa vida. Respeitar quem somos, enquanto estamos sendo e, neste encontro de respeito e responsabilidade pessoal, encontrar o amor. Enfim, só e a sós consigo, o homem é capaz de amar.



No final, a despedida: a vida como ela é para cada um de nós

Qual é o significado da minha vida?

A vida de cada um de nós terá o significado que atribuíremos, a melodia que inventarmos e a letra que a cada dia escrevermos. É uma sinfonia sem fim, pois cada um de nós, se assim decidir, a viverá plenamente até o dia de nossa morte. Será a nossa vida até o final, e a morte acontecerá somente depois.

Com o tempo, o trabalho, a atenção amorosa, o acolhimento do desconhecido, de nossas incessantes mudanças e eterno devir, as letras começaram a se desenhar, as palavras a se formar e as frases buscaram seus sentidos. Uma chamava a outra. Sussurravam, gritavam, clamavam para serem escritas. Outras, tímidas e inseguras, insinuavam-se, desejando ser por nós percebidas.

O jorro e o filtro, o espontâneo e o escolhido, o revelado e o esculpido; foram muitos os movimentos paradoxais a serem acolhidos por nós. A teia se tecia sozinha, através de nossas mãos. Cada ponto encontrava seus pares, juntavam-se e buscavam os próximos.

Depois de prontos, liamos e relíamos os capítulos, e nos perguntávamos: quem foi que os escreveu? Ora, eles mesmos. Eles se pediram, eles se fizeram, eles se escreveram.

Este é o nosso último capítulo, as últimas palavras antes dos beijos e do adeus. Talvez seja isso! Talvez seja essa a razão pela qual é tão difícil escrevê-lo. Nunca está bom, nunca está pronto, nunca...

Esse não se pede; se recusa. Não se quer dar a conhecer. Esconde-se, sonega, renega e se contradiz.

O tempo clama. O editor espera. E nada! Ele não vem, será que virá? Parece que, desta vez, precisaremos conscientemente buscar na despensa cada ingrediente, cada letra, cada palavra, cada ideia. Mas elas também se escondem. Escapam para o fundo das prateleiras, vão para as áreas escuras e ficam silenciosamente escondidas. Elas não querem partir. Relutam em permitir que este livro nos deixe, que siga sozinho, corra riscos, invente caminhos, habite outras almas e ganhe vida: sua própria vida.

Aceitamos e repousamos nos fatos como eles são, no que não depende de nós. Aceitamos as incertezas do que está por acontecer. Acolhemos a verdade de que este livro já não é mais só nosso.

Com um aperto na garganta, percebemos que já se foi. Mas não era o que queríamos? Ganhou sua própria vida. Mas não foi para isso que o escrevemos? Percebemos a ambivalência de nossa alma entre reter e compartilhar, entre controlar e celebrar. Parece estranho encontrar esses sentimentos em nós, depois de tudo o que escrevemos? Isso é o humano, somente humano.

Ao terminar este livro, você se sente triste e feliz, cansado e com vontade de filosofar? Isso é o humano, puramente humano.

Lembramos de nosso sobrinho Pepe, que aos três anos de idade, correndo atrás de um coelho, quando o pegava, gritava feliz: *pedei!* Mas logo em seguida, o coelho escapava e, doído pela perda, ele gritava: *não pedei.*

Somos assim, pegamos e deixamos escapar, emergimos na revelação e mergulhamos na inconsciência sobre nossa própria vida. Escrevemos este livro, fruto das nossas vivências e das discussões cotidianas nos grupos de trabalho. No entanto, não há vacina contra a inconsciência da vida. Avançamos e recuamos sobre a tênue linha virtual que configura, de um lado, um espaço no qual é útil e necessário nosso investimento de controle e, de outro, um espaço de intoxicação na busca de controlar o incontrolável.

Desejávamos misturar filosofia, psico-análise e poesia. Precisávamos do que a filosofia já tinha produzido. Necessitávamos dos profundos conhecimentos sobre a alma humana da psico-análise. Mas, acima de tudo, buscávamos a poesia, pois a beleza é curativa. Olhamos para nosso livro e nos sentimos felizes com o caminho percorrido e com a realização dos nossos desejos.

Agora, entramos em uma zona de risco. Concluímos o que dependia de nós e sentimo-nos tentadas a esperar. Esperar que você goste. Esperar que nos mande recados. Esperar que diga o que pensa. Mas, não! Não queremos esperar; desejamos agir.

Desejamos que este livro, agora em suas mãos, transforme-se em um caderno de anotações, que você o tome para si, recrie, reinvente e reescreva-o, relendo-o todas as vezes que dele lembrar ou esquecer. Sabemos que isso depende exclusivamente de você.

*Toda a esperança é um desejo, mas nem todo o desejo é uma esperança*¹¹⁵. Nós acreditamos que um desejo deixa de ser uma esperança depois que é acolhido e alvo de nossa ação naquilo que depende de nós. Assim, acolhemos nossos limites, alegramo-nos com o produzido e tomamos algumas providências.

Tivemos um carinho todo especial com a forma de apresentação deste livro. Suas mãos passeiam sobre páginas de toque rugoso e suave. Seus escritos inauguram as margens, antes virgens de presenças. Escolhemos este papel, sua cor, sua gramatura, o tipo e o tamanho da fonte para ser a pauta de nossa música. Mas, agora, sua voz criou uma nova melodia. Seus escritos escreveram outras notas. É a música da sua alma.

Queremos que você saiba que desejamos notícias suas, ouvir suas histórias, ler seus escritos, pois eles serão alimento para nossas almas e para os futuros livros. A fim de que esses desejos não tomassem a forma de esperança, providenciamos um canal de comunicação com você. Montamos um blog (www.bororo25.com.br) e criamos um e-mail (bororo25@bororo25.com.br) para que possamos nos encontrar.

Este livro foi um convite. Convidamos você a filosofar sobre sua existência. A pergunta de sempre. A pergunta que acompanha os homens desde que temos notícias. A pergunta que é a mãe da filosofia: como eu posso ser feliz?

115 - Comte-Sponville, A. *A felicidade, desesperadamente*. São Paulo: Martins Fontes, p. 49, 2001.

Comte-Sponville afirma que a filosofia tem a felicidade como meta, a vida como objeto e a verdade como norma¹¹⁶. Concordamos com ele. A felicidade é possível e deve ser desfrutada verdadeiramente, ainda nesta existência, na vida de cada um, a cada dia. Não é uma felicidade química, *prêt-à-porter*, tamanho único. É uma felicidade sob medida, particular, singular. Cada caleidoscópio confeccionado artesanalmente é diferente, pois é único. Assim é a vida de cada um de nós.

Convidamos você a tomar a sua vida nas mãos, atenta e amorosamente, e a se questionar se você a tem vivido com dedicação, consciente de sua finitude, empenhado em desfrutá-la a cada “aqui-e-agora”. Sim, este livro é um convite para você filosofar: qual é o significado da minha vida?

A vida de cada um de nós terá o significado que atribuíremos, a melodia que inventarmos e a letra que a cada dia escrevermos. É uma sinfonia¹¹⁷ sem fim, pois cada um de nós, se assim decidir, a viverá plenamente até o dia de nossa morte. Será a nossa vida até o final, e a morte acontecerá somente depois.

Beijos,

Christiane e Denise

116 - Comte-Sponville, A. *A felicidade, desesperadamente*. São Paulo: Martins Fontes, p. 8-15, 2001.

117 - “Nossa vida não tem concerto. Ela é um concerto”. Cecília Vasconcelos Granella, participante de um dos grupos de trabalho.

