# Núcleo de Estudos Psicológicos

## Joanna de Ângelis

&

## Divaldo Franco

Pelo Espírito Joanna de Ângelis

# ESPELHOS DA ALMA:

I

# UMA JORNADA TERAPÊUTICA

SALVADOR

1. ed. - 2015

©2014 Centro Espírita Caminho da Redenção - Salvador - BA

1. ed. (Iª reimpressão) - 2015

5.000 exemplares (milheiros: do 6º ao 10°)

Revisores:

Prof. Luciano de Castilho Urpia Lívia Maria Costa Sousa lana Vaz

Editoração eletrônica: Lívia Maria Costa Sousa Capa: Ailton Bosco

Coordenação editorial; Prof. Luciano de Castilho Urpia Produção gráfica:

LIVRARIA ESPÍRITA ALVORADA EDITORA Telefone: (71) 3409-8312/13 - Salvador - BA Homepage: www.mansaodocaminho.com.br E-mail: < vendaexternaleal@terra. co m. br>

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação ( CIP)

(Catalogação na fonte)

Biblioteca Joanna de Ângelis

Mansão do Caminho.

M286 *Espelhos da alma: uma jornada terapêutica.* 1. ed. / Núcleo de Estudos I Psicológicos Joanna de Ângelis; Joanna de Ângelis [psicografado por] Divaldo Pereira Franco. Salvador, BA: LEAL, 2015.

352p.

ISBN: 978-85-8266-089-8

1. Espiritismo 2. Psicologia I. Franco, Divaldo II. Sinoti, Cláudio I III. Sinoti, íris IV. Roberto, Gelson V. Reikdal, Marlon VI. Título

CDD: 133.9

DIREITOS RESERVADOS: todos os direitos de reprodução, cópia, comunicação ao público e exploração econômica desta obra estão reservados, única e exclusivamente, para o Centro Espírita Caminho da Redenção. Proibida a sua reprodução parcial ou total, por qualquer meio, sem expressa autorização, termos da Lei 9.610/98.

Impresso no Brasil

Presita en Brazilo

# APRESENTAÇÃO NÚCLEO DE ESTUDOS PSICOLÓGICOS E JOANNA DE ÂNGELIS

Todo espelho possui duas faces: a que reflete a imagem que se lhe apresenta e a outra, que possui características muito especiais em cada uma delas.

A alma humana, em sua fase de Espírito reencarnado, também é possuidora de espelhos que lhe refletem a realidade.

Quase sempre é a persona que se projeta na face espelhada, refletindo essa imagem equivocada que disfarça o ser legítimo, ocultando-o com esmero.

O que pode ser negativo, quando usado em demasia — a persona —, por outro lado, utilizada com equilíbrio é positiva, porque esconde, por algum tempo, a constituição real de quem deseja oportunidade existencial aprazível, embora portador de mazelas que não seriam compreendidas nem aceitas pelos demais, no imediato do conhecimento.

De acordo, porém, com o nível evolutivo dos indivíduos, ele pode apresentar a face agradável e nobre, o lado positivo e saudável, as expressões da sinceridade e da afeição, ou deixar-se refletir no aspecto perturbador no qual estertora, nos conflitos que o vencem, exteriorizando as vibrações deletérias que o intoxicam.

O estudo da personalidade de Dorian Gray, por exemplo, na pena mágica de Oscar Wilde, bem expressa o espelho que o jovem infeliz, que adquirira a beleza e a juventude contínuas, após o pacto firmado com Satanás, o mitológico senhor das Trevas, a sombra profunda, enganando-se e a todos levando a lamentáveis equívocos, desvela essa dualidade da alma humana.

A sua bela aparência e gentileza ocultavam o sádico e impiedoso plorador e homicida que ninguém conhecia.

No dia, porém, em que se contempla no retrato deformado por todas as sandices e perversidades praticadas - o espelho do Self - é tomado de horror e falece, assumindo todas as impurezas que o retrato registrara...

Por outro lado, na dupla personalidade dos senhores Hyde e Jekyll — O médico e o monstro, de Stevenson — o espelho refletia com inusitada frequência a face gentil do

médico generoso, escondendo-lhe o tormento que o transformava em verdadeiro monstro, até que a multidão o aniquila.

O fenômeno ocorre dessa maneira, porque, enquanto o Self ignora a outra face, a do ego e sua sombra, sua *persona* oculta no disfarce a tormenta que o domina, enquanto a duplicidade permanece, até o momento em *QUE* o autoconhecimento vence a ignomínia, e, no caso em tela, o povo que mata o psicopata, já se encontra no âmago da *psique*, sendo os valores morais arquivados no inconsciente, aguardando oportunidade de expressar-se.

Os espelhos emocionais desvelam as múltiplas faces de todos aqueles que se contemplam, expondo ao olhar externo o que se pretende ser, o que se gostaria de alcançar, embora as heranças degradantes do passado...

Joanna de Ângelis[1]

***

A proposta psicológica de Joanna de Ângelis, tal qual um espelho, nos apresenta um mundo rico de possibilidades que é a alma humana. Sua *Série Psicológica,* estabelecendo pontes entre a Ciência e a Religião, conforme a proposta do codificador, Allan Kardec, nos possibilita aprofundar a jornada de autoconhecimento.

Como profunda conhecedora da Doutrina Espírita, a veneranda nos conduz em passos seguros ao verdadeiro autoencontro, ao encontro com o próximo e com o Pai.

Após o lançamento do livro *"Refletindo a Alma: a Psicologia Espírita de Joanna de Ângelis*[2] e com a diversidade de temas que podem ser abordados, nasceu a ideia do presente livro. O convite é para que possamos fazer juntos uma *Jornada Terapêutica*, olhando nos *Espelhos da Alma.*

*A 1ª parte apresenta o* Convite da Jornada*, no qual a* Estruturação do Ego e o Desenvolvimento da Personalidade *devem estar a serviço da nossa* Jornada Heroica.

Alguns dos *Desafios da Jornada* são apresentados na 2ª parte. *O Confronto com a Sombra* nos acompanha durante todo esse percurso, nos fazendo deparar com *A Vida não Vivida*, auxiliando a construir as *Relações como base para os Sentimentos,* e impulsionando, de forma consciente, ao *Autodescobrimento e o Sentido Existencial.*

*Encontrando o Tesouro* é a última etapa de uma jornada, e por isso é analisada na 3ª parte. Reunimos os elementos para o processo de individuação, abordando o *Encontro*

*com* o *Self; o Envelhecer e o Morrer*; *o Amor; e o Homem (e a Mulher) de Bem*, para que, de forma consciente e responsável, possamos colher os resultados de todos os nossos esforços em nos conhecer.

No início de cada parte, Joanna de Angelis apresenta uma análise introdutória, e ao final responde questionamentos voltados à compreensão dos temas, e alguns outros de interesse geral.

Nosso objetivo não é apresentar conceitos ou ideias novas, nem a pretensão de esgotar temas tão profundos, posto que reconhecemos nossas limitações diante da grandiosidade das obras de Joanna de Angelis e de Carl Gustav Jung.

Identificamo-nos como viajantes que descobriram um mapa do tesouro, e percebendo tratar-se de uma fonte inesgotável, decidimos compartilhar experiências e ensinamentos que nos foram e são úteis no *caminhar*, e que de alguma forma possam auxiliar aos que desejam adentrar-se pelo estudo da *Série Psicológica*, assim como na própria jornada terapêutica.

Com essa obra, pretendemos ainda homenagear Joanna de Ângelis e Divaldo Franco pelos 25 anos de lançamento da obra inaugural da *Série Psicológica:* "Jesus e Atualidade". Suas obras nos forneceram muito mais do que novos conhecimentos e teorias, pois através delas descobrimos um sentido profundo para as nossas existências.

NÚCLEO DE ESTUDOS Psicológicos

JOANNA DE ÂNGELIS - 22 de abril de 2014.

# Introdução

## Joanna de Ângelis

# Espelho da Alma:

# Uma Jornada Terapêutica

Unidade Universal • Viagem em busca do Self • Jornada Terapêutica

# UNIDADE UNIVERSAL

Reflexionando nas profundas propostas e análises do eminente *Pai da Psicologia Analítica*, o psiquiatra suíço Carl Gustav Jung, permitimo-nos deter o pensamento no admirável conceito a respeito do *Unus Mundus.*

*O insigne mestre utilizando-se dessa definição medieval, aplicou-a na sua psicologia, como a* conexão íntima de significados que se estabelece entre cada plano de existência e todos os demais. *Nada obstante, durante o Renascimento, a Filosofia informava que se trata do* modelo potencial da criação preexistente na mente de Deus, ou poder seminal de Deus, *a* Sapientia Dei, que transforma um Nada em incontáveis formas, *segundo a sua discípula e cooperadora Marie-Louise Von Franz.*[3]

Esse *continuum* de energia em desenvolvimento incessante tem a sua origem no momento da Criação, que se expressará mais tarde no ser humano como arquétipos, sonhos, ilusões, anseios, constituindo os símbolos de que se utiliza a *psique* para expressar-se, proporcionando bem-estar ou dando lugar aos conflitos perturbadores.

Dessa maneira, a *psique* não se encontra sediada apenas no cérebro, mas nesse *Unus Mundus*, representando todo o processo de interação e de desenvolvimento das potencialidades inatas, trabalhando pela edificação e conquista da plenitude no curso do tempo.

Para que se opere o desenvolvimento da *psique*, realizando-se *Unus Mundus*, Jung propôs um estudo cuidadoso das forças que lhe são indissociáveis, tais sejam a consciência e o inconsciente, assim come energias que lhes são contrárias: a natureza e o espírito.

Analisando-se o ser humano, dizia-se, em linguagem psicológica habitual, que ele era constituído por Corpo e Mente, Espírito e Matéria, demonstrando a independência e a transitoriedade dos elementos que o conformam.

Nada obstante, na atualidade, deve-se alterar a maneira de expressar os conteúdos que o compõem, apresentando-o na condição Corpo/Mente, Espírito/Matéria em perfeita integração, formando uma unidade.

Allan Kardec, aprofundando a sonda psicológica da investigação nessa dualidade,

encontrou o órgão intermediário, para servir de traço de união em ambos, detectando o perispírito, responsável pelo arquivo das experiências vivenciadas, no seu campo semimaterial, igualmente encarregado do intercâmbio das energias retidas no inconsciente individual e coletivo, assim como das conquistas e realizações do *ego* direcionadas ao *Selfe* vice-versa.

Nessa trilogia - Espírito, perispírito e matéria - surge o ser como unidade individual, partícipe do grupo social, da Natureza, do planeta em que habita... Por sua vez, a Terra move-se na imensidão galáctica que faz parte do Cosmo, em uma forma de *Unus Mundus* totalizadados.

O ser humano, portanto, é uma unidade composta por três faces que se completam, quando da jornada material: energia pensante, energia semimaterial e organização física.

Graças ao fenômeno da morte biológica, a matéria desintegra-se sob o efeito da parada cardíaca e da ausência de oxigênio, libertando o Espírito, a *psique*, envolto nesse corpo intermediário, que lhe preserva as memórias e encarrega-se de determinar as futuras organizações fisiológicas nas quais se encontrarão as fixações mentais e psicológicas.

Um estudo profundo, portanto, da criatura humana, terá que manter em conta os biótipos psicológicos responsáveis pelas formas e expressões como se manifestam na sua imensa diversidade.

Cada indivíduo é o somatório das suas experiências evolutivas mediante as sucessivas reencarnações, que vão modelando o caráter e os sentimentos, os valores ético-morais e as aspirações, as organizações celulares que formam os órgãos e o seu equilíbrio ou desarmonia, através da anatomofisiologia, o que contribui para uma existência saudável ou doentia.

Os tipos psicológicos junguianos derivam-se das quatro funções de adaptação pelas quais a consciência manifesta a sua atividade: intuição-sensação e sentimento-pensamento.

Esses tipos psicológicos estabelecidos, no entanto, não se restringem apenas aos oito apresentados pelo cientista suíço, que reconhece existirem outros mais, e que, à luz do Espiritismo, podem apresentar características além da introversão e da extroversão,

trabalhando a afetividade e o comportamento de cada qual.

A medida que ocorre o desenvolvimento do Espírito e se desvelam as suas incontáveis possibilidades, mais complexo torna-se o indivíduo, aparentemente igual a todos os demais, entretanto, muito especial e diferente de todos.

Como heranças mais graves e tormentosas, a imensa gama de emoções sintetizadas na culpa e remorso, no medo, na ansiedade, formando biótipos muito diversos entre si. Isto porque, a culpa de um encontraria solução no perdão de outrem, decorrência natural de comportamentos transatos infelizes do primeiro em relação ao segundo. O medo, igualmente, permanece no inconsciente como sinal de advertência por algo ocorrido ou alguma ação negativa, que vêm sendo guardados nos depósitos da memória anterior, necessitando de mantê-los ocultos... A ansiedade, como efeito, é resíduo da insegurança defluente da leviandade com que se vivenciaram muitas situações difíceis de ser enfrentadas, produzindo a instabilidade emocional que propele a *psique* a fugir do presente em ânsia do logo mais.

Enquanto a proposta do *vir a ser* repleta-se de possibilidades porvindouras, que devem ser buscadas para que se possa bem vivê-las, torna-se necessário que a busca e a realização operem-se dentro dos padrões de harmonia e de compensação. Harmonia, mediante a tranquilidade interior da consciência que sabe discernir, que aspira pelo melhor, que anela pela superação dos impedimentos e pela compensação decorrente da alegria de cada passo, de cada conquista, assim eliminando o ti torno de ansiedade.

Desse modo, forma-se a estrutura da autoconsciência, da responsabilidade pelos pensamentos, palavras e atos, que se corporificam experiências novas pela estrada do progresso.

Com esse contributo da percepção, a sensação encarrega-se, não apenas da detecção do que existe, mas também da emoção defluente, sendo de natureza positiva ou negativa e até mesmo neutra. O pensamento vai além da fronteira daquilo que é percebido, porque faculta seu entendimento, abrindo espaço ao sentimento que qualifica o sol significado, tornando mais comum a intuição, responsável pelas probabilidades de realização.

Evidentemente, apresentam-se as funções de introversão e de extroversão, dando lugar àquela que se destacará como mais habitual e frequente, em uma forma sutil de

superação da outra.

A convivência com as demais pessoas, a partir da constelação familiar, do ambiente no qual se vive, das propostas de educação e de comportamento, favorece o desenvolvimento dessa função que tem um caráter genético, pois que acompanha o ser através das diferentes fases da evolução, tornando-se-lhe um *arquétipo*.

Esse indivíduo, uno em si mesmo, é portador de um significado de um sentido psicológico em sua existência, devendo ampliar o seu campo de visão em torno do mundo no qual se encontra, trabalhando pela superação ou diluição da *sombra*, assim como das heranças perversas que procedem da imensa viagem antropológica, que lhe permitiu a aquisição do instinto, do discernimento e da razão, propondo-lhe a conquista da intuição pura ou individuação, que representa a sublimação de todos os sentimentos.

Quando se apresenta dócil aos impositivos do renascimento, evoca mais facilmente as propostas idealistas em favor de si mesmo e da sociedade na qual se encontra, avançando sempre para conquistas mais significativas e desafiadoras. Nada obstante, quando rebelde e introspectivo renitente, revoltado com as circunstâncias em que se vê envolvido, somatiza os tóxicos mentais em distúrbios orgânicos ao lado daqueles de natureza emocional já existentes.

Surgem, então, no seu mapa de evolução, as necessidades das provações ou desafios existenciais, experimentos de dor e de aflição que o convocam à reflexão profunda em torno dos valores reais da vida, ou as expiações amargas que lhe são impostas para que possa romper as algemas da ignorância que o atam ao primarismo que deve ser vencido.

Esse conjunto de regras e determinações que constituem a existência humana transcende as projeções do pensamento, porque procede da *Sapientia Dei*, da Energia inicial formadora do Espírito.

É impositivo da evolução a perfeita identificação do ser que se é, no corpo em que se encontra, nos enfrentamentos que se têm pela frente, identificando-se com os objetivos existenciais, sintetizados na Lei de amor, que se encarrega de trabalhar cada etapa, modificando, sempre para melhor, as funções do pensamento, do sentimento, da sensação e da intuição.

Nesse diminuto *Unus Mundus,* o ser humano, encontra-se o modelo para a união de todas as forças vivas da Terra em equilíbrio e, por sua vez, na realização da harmonia do Universo, porquanto, qualquer ação que seja onde for no mundo, sempre repercute naquele que lhe é oposto através da ressonância energética.

# VIAGEM NA BUSCA DO SELF

A origem da *psique* está associada à do *Self*, encontrando-se a sua raiz no Psiquismo Divino - Arquétipo primordial, o *Velho* quando da *energia, gelatinosa* que cobriu o planeta por ocasião do seu resfriamento, há bilhões de anos...

Lentamente, através do processo das transformações moleculares, na grandiosa viagem dos organismos unicelulares até os conglomerados orgânicos da atualidade, a onda mental gerada foi desenvolvendo todos os conteúdos em latência, através da passagem pelo mineral, pelo vegetal, pelo animal, pelo humano, quando surgiu a individualidade e toda a complexidade que a constitui.

O ser humano, portanto, é uma individualidade em crescente superação de desafios evolutivos, que marcha no rumo da angelitude porquê.... É assim que tudo serve, que tudo se encadeia na Natureza, desde o átomo primitivo até o arcanjo, que também começou por ser átomo. [(4)]

Esse processo de aquisição da consciência e da sua amplitude é inevitável, caracterizando-se por experiências de vária ordem, como a beleza que dorme na argila e, graças às mãos do oleiro, transforma-se em vaso precioso, ou do mármore bruto, no qual o artista vê a estatua na sua intimidade e, trabalhando com afinco, arranca-a do seu interior a golpes rudes a princípio, para depois cinzelá-la e fazê-la brilhar em harmonia das formas e da expressão...

Comandando a argamassa celular, a psique modela as várias futuras organizações de beleza e conhecimento pelas quais transitará no direcionamento da sua fatalidade, que é a perfeição relativa, o Reino dos Céus, o estado numinoso.

Ínsito no instinto primitivo, lentamente liberta-se da constrição primária em que se encontra ergastulado, o Self desabrocha com imensa potência interna, que as experiências contínuas facultarão expressar-se no consciente e no inconsciente, adormecidos nas camadas superficiais e profundas do perispírito que as libera ao Espírito, imprimindo-as no cérebro em cada reencarnação.

Assim considerando, a consciência não é cerebral, assim como não o são a psique, o Self, os arquétipos que formam a personalidade individualidade, a identificação...

Como decorrência, a sombra com todas as suas heranças atávicas encontra-se imantada ao ego que lhe sofre os impositivos inevitáveis.

Nesse longo processo de desenvolvimento da psique, momento houve em que o ser era apenas instinto, uma forma de unidade psíquica, e, repentinamente, surgiu-lhe a primeira emoção - o medo. Houve partir desse momento, uma profunda fissão dessa unidade, dando lugar ao aparecimento embrionário do eixo ego-Self, que oportunamente hão de unir-se outra vez, numa fusão de perfeita identificação. Isto ocorrerá quando toda a sombra for diluída pela autoconsciência e mesmo a do Self ceder lugar à harmonia do autoconhecimento.

Esse trabalho psicoterapêutico de curso demorado deve ser empreendido por todo aquele que deseja uma existência harmoniosa, não se detendo nas bengalas psicológicas da autocompaixão, das acusações indébitas em relação aos outros, quando a origem de todos os problemas se encontra no próprio indivíduo que os sofre.

Valiosos recursos existem para o cometimento feliz, tais: a reflexão em torno do objetivo essencial da existência, do seu significado e da melhor maneira de alcançá-lo; a concentração em todos os atos, dando-lhes valor e realizando-os com equilíbrio e discernimento; a meditação e/ou a visualização terapêutica, para superar resíduos de temor e fixações perturbadoras; administrar os pensamentos, dando preferência àqueles que são edificantes e enobrecedores; a oração ungida de amor à Paternidade Divina; as ações de benemerência em favor do próximo, porquanto, tudo aquilo que se proporciona a outrem reverte-se em sua própria direção...

Nesse roteiro modesto quão simplista, a valorização do tempo- -hoje é de alto e grave significado, buscando-se viver cada momento intensamente sem as desculpas já formuladas do não posso, do é muito difícil, da transferência para amanhã. Esses mecanismos psicológicos piegas, de fuga da realidade, de autocomiseração, de masoquismo, constituem severos impedimentos à conquista do Self, que se submete à sua sombra e perde o direcionamento saudável...

Ninguém pode ajudar aquele que se não auxilia, porquanto as tarefas que dizem respeito à conquista do Si-mesmo são intransferíveis, não podendo ser realizadas por outrem.

A desculpa de que as demais pessoas são portadoras de forças e energias,

amparadas pelos Céus, possuidoras de facilidade, não encontra cabimento naquele que busca a sua identificação plena com o Self sem perder as características saudáveis do ego.

Esses referidos arquétipos assim se encontram, porque, oportunamente, iniciaram a viagem de autodescobrimento, sendo hoje o resultado do emprenho e da luta travada no campo de batalha da consciência.

Ninguém nasce com o sinete dos privilégios morais, intelectuais, espirituais, que são resultados de autoconquista. No que tange àqueles de natureza econômica, social e até mesmo comportamental, em decorrência da boa educação, do meio em que se encontra também têm origem nas reencarnações anteriores que ora lhe facultam a oportunidade, nem sempre tão ditosa, quanto parece ao observador externo, às vezes, constituindo-se verdadeiras provações, como a beleza física, a fortuna, o destaque no mundo...

Desse modo, não há outra alternativa, senão o esforço pessoal de cada indivíduo para a autorrealização.

A psique é saudável na sua constituição, aberta a todas as conquistas que lhe são oferecidas mediante a vivência humana.

Sem dúvida, o ambiente pode operar grandes transformações no ser humano, tanto positivas quanto negativas, nada obstante, é ele o gerador, desse meio em que se encontra.

Vícios mentais e comportamentais, acomodações morais e insensatez são alguns dos responsáveis pelos transtornos de conduta, pelas síndromes devastadoras, radicais no *karma* individual e, à medida que outros se associem ao mesmo comportamento, dão origem ao de natureza coletiva, regional, nacional, terrestre...

De maneira equivalente, a construção interna do indivíduo que trabalha para a existência consciente, mantendo relacionamentos com outros portadores de igual objetivo, irão formar o *dharma,* as benesses pessoais e situações coletivas de felicidade, harmonia e progresso de grupos, massas, nações...

Não há, portanto, como evadir-se da responsabilidade que deve viger em cada buscador da sua realidade.

Outro método eficaz é nunca recear, nem se deter no já conseguido, avançando

sempre, mesmo que a passos lentos, porém, conquistadores de novos espaços.

Sem dúvida, toda experiência propicia vitória ou insucesso, não devendo constituir-se impedimento às tentativas. Quando não se lograr o resultado que se tem em mira, recomeçar e insistir, após haver adquirido o conhecimento das razões pelas quais não obteve o resultado a que se propôs.

Quem teme empreender, já perdeu a oportunidade de conseguir.

Sendo o *Self* o arquétipo que representa a unidade dos sistemas consciente e inconsciente, funcionando, ao mesmo tempo, como centro regulador da totalidade da personalidade, é o responsável por todas as ocorrências da viagem humana em direção ao futuro[5].

A conquista do significado psicológico, espiritual de todo indivíduo depende, portanto, do esforço empreendido para decifrar-se, deslindar-se das amarras que o retêm na retaguarda já vencida, trabalhando-se moralmente em favor da conquista dos sentidos existenciais profundos.

Com muitíssima razão, o insigne filósofo grego Sócrates adotou o lema que encontrara no pórtico do santuário de Delfos, quando da sua visita àquele templo famoso: Conhece-te a ti mesmo, buscando vivê-lo em si mesmo, de imediato divulgando-o entre os seus discípulos e imortalizando-o como princípio formador da plenitude.

Somente após o autoconhecimento é possível conhecer-se o próximo, entender-lhe as dificuldades e os padecimentos, desculpá-lo das agressões e até mesmo amá-lo.

Sendo difícil ao indivíduo vencer os hábitos doentios e produzir a própria transformação moral para melhor, compreende também quanto deve ser problemático para outrem fazer o mesmo.

Essa reflexão do autoconhecimento o conduz à tolerância em relação ao próximo, respeito e consideração a si mesmo, num esforço de fraternidade legítima em favor de todos.

Quando o indivíduo avança no rumo do conhecer-se a si mesmo, deve criar o hábito da reflexão antes de dormir, fazendo revisão mental dos seus atos do dia, a fim de corrigir aqueles que não correspondem aos seus anseios de elevação, aprimorando-se naqueles outros que o auxiliam na ascese moral.

Surge, então, dessa autoanálise, uma conclusão benéfica: se alguém ofendeu outrem, dando-se conta, logo surja a oportunidade pede-lhe desculpas, mas se foi vítima de qualquer injunção ou pessoa, automaticamente desculpa.

Algumas pessoas asseveram que receiam desculpar-se, porque o outro, não poucas vezes, nesse momento, reage, dando lugar a gravames piores.

Essa conduta negativa do outro, porém, não se deve tornar problema para o saudável, porque a ação injuriosa e descortês pertence àquele que a realiza, não lhe dando maior valor. O que importa é a consciência de libertação de qualquer tipo de culpa, de remorso, concedendo ao outro o direito de ser como se encontra, mas impondo-se melhora sempre e sem cessar.

Mediante esse comportamento responsável, a aquisição consciente do *Self* de todos os seus valores faculta a conquista de bem-estar e caminho da plenitude.

# JORNADA TERAPÊUTICA

Existe uma fatalidade psicológica na existência do ser humano, que é a conquista do Si, mediante a integração do eixo ego—Self quando a sombra for absorvida e transformada, ensejando o estado numinoso.

Essa jornada terapêutica se faz de maneira consciente e contínua através da identificação da situação em que o ser humano se encontra e das imensas possibilidades que estão por ser alcançadas. Esse vir a ser pode iniciar-se de maneira paradoxal, isto é, quando a psique mergulha no abismo do inconsciente, vivenciando a metanóia, no sentido junguiano, experienciando um quase surto psicótico, para então reestruturar-se, recompor-se, renascendo das cinzas qual a mitológica Fênix, para a realidade buscada.

Uma que outra vez, um estado de profunda angústia pode levar a esse fenômeno, facilitando o surgimento da posterior cura, razão pela qual uma ou outra ocorrência depressiva torna-se inevitável, mantendo a estabilidade emocional em ritmo de equilíbrio, sem o tédio, a indiferença, que decorrem da falta de objetivo existencial.

Essa ocorrência, no entanto, apresenta variações diversas, que defluem da diferença vasta que existe entre os diversos tipos psicológicos.

Partindo-se, porém, do princípio, através do qual todos avançam do instinto para a razão, dessa para a intuição, que é uma fase que antecede o estado numinoso, é natural que as heranças das vivências ultrapassadas predominem como culpa, remorso, ansiedade, insegurança, solidão, incompreensão, dificultando a libertação...

Os arquétipos sombra são persistentes e disfarçam-se habilmente como efeito da sua permanência na psique em desenvolvimento, mantendo-se vigorosos e perturbadores.

Nesse contexto, as pulsões de Eros e Thanatos(*) surgem vigorosas, dando lugar a conflitos desconhecidos e não aceitos pela consciência, de alguma forma dominada pelos tabus, especialmente os de natureza religiosa, que aparentemente estariam apagados, porém, permanecem com disfarces sociais e culturais.

Platão percebeu essa ambiguidade, as duas faces psicológicas, no seu célebre Fedro ou da beleza, informando que somos (a psique) o cocheiro, conduzindo a carruagem, na

qual há dois cavalos, um é belo e de boa raça e o outro totalmente o oposto, de constituição contrária, dando lugar à dificuldade para ser conduzido o carro. E exatamente essa a situação do paciente que experimenta os impulsos nobres e deixa-se permanecer naqueles predominantes de natureza inferior.

Todos aspiram à harmonia, por conquistas profundas, por libertação da sombra, no entanto, reconfortam-se quando estão sob o seu domínio, comprazendo-se na queixa, nas representações doentias, nos obstáculos aparentes que criam, justificando a sua falta de forças para lutar, a ausência de valor moral para prosseguir nas elevadas disposições existenciais.

Essa justificativa da sombra dominadora, às vezes, dá lugar à criança maltratada, que deseja inspirar compaixão, evitando conquistar simpatia mediante o amor e o esforço.

Nas diversas síndromes, como a de Peter Pan, o indivíduo compraz-se no prolongamento da infância irresponsável, escondendo os seus conflitos e imaturidade, enquanto conquista as demais pessoas em fuga bem-urdida no que diz respeito à maturidade psicológica, ao desempenho de adulto.

Enquanto um grande abalo psicológico não atirar o paciente ao fundo do poço, consciente das suas imensas possibilidades de absorver todos os acontecimentos com o olhar psicoterapêutico, sem emoções piegas nem ambições exageradas, terá dificuldade em vivenciar a saúde, integrando-se nos valores que enriquecem, bem conduzindo o cavalo belo do conceito platônico.

Vale considerar, igualmente, que muitos conflitos que repontam na atualidade têm origem relativamente remota, porquanto procedem de existências passadas, em comportamentos alienados e atentatórios às Leis da Vida, que produziram culpa, medo, ansiedade, vergonha, ressurgindo na consciência como vêm ocorrendo de maneira sombria.

Reviver os incidentes infelizes, reexaminar as injunções causais dos transtornos de conduta naquela ocasião, torna-se uma necessidade catártica, mas que nem todo indivíduo, especialmente aquele que se a encontra sob a ação danosa, poderá realizar, sendo indispensável recorrer-se à psicoterapia regressiva a existências passadas, mediante a ajuda um hábil profissional, ético e moralizado, possuidor de

conhecimentos especializados na área.

A condução do paciente em leve entorpecimento pelo sono provocado fará que chegue às matrizes das ações danosas, revisando analisando-as sob nova óptica: a do bom senso e da razão, de forma a diluir as impressões que ficaram recalcadas, negando-lhes o direito expressão, agora liberando-se, através da iluminação da sombra e conscientizando-se de como poderia haver agido... Ao mesmo tempo, recebendo a indução da esperança, com a consequente eliminação do conceito punitivo de origem religiosa ameaçadora, passa a ter restaurado o respeito por si mesmo e adquirido a compreensão de que tem direito a ser feliz, a avançar no rumo da plenitude. Enquanto não se desvincule da ameaça do castigo que deve ser infligido a todos aqueles que se enganam ou agem equivocamente, estará atado ao remorso doentio ou ao medo da Divina Justiça implacável, na opinião perversa dos algoz da liberdade de pensamento e de ação das demais criaturas humanas.

Todo o processo evolutivo é realizado através de erros — como experiências metodológicas seguras para encontrar-se e fixar-se o melhor processo de comportamento - e acertos, que são as diretrizes do equilíbrio que favorecem a ordem, o prazer e o desenvolvimento intelecto-moral.

Natural, portanto, que os comprometimentos, mesmo aqueles de natureza moral, ao invés de impor-se como necessitados de punição ressumem como novo tipo de aprendizagem em provação, quando resultantes de delitos de menor gravidade e expiação, quando se permaneça na conduta hedionda e egotista.

Em face dessa necessidade foi que Jesus, na condição de Psicoterapeuta, assegurou a Nicodemos, o doutor da Lei judaica, ser necessário nascer de novo, a fim de encontrar o Reino de Deus, que, afinal, é a conquista da autoconsciência, enquanto no processo de crescimento evolutivo, e, ao mesmo tempo, de libertação do impositivo dos renascimentos carnais.

Na multiface dos conflitos humanos, há uma ocorrência grave, que vinha sendo ignorada pelos estudiosos do comportamento, herança dos tormentosos dias das pesquisas iniciais do subconsciente e do inconsciente, que passaram a ser classificados como personalidades múltiplas ou personificações parasitárias. Sem qualquer dúvida, esses processos psicopatológicos apresentam-se com certa regularidade, no entanto,

toda generalização exige cuidados especiais, em razão de ocorrências que se lhes assemelham, no entanto, têm gêneses diferentes. E o caso do distúrbio do pânico e do transtorno depressivo bipolar da afetividade que, durante muito tempo, foram confundidos como da mesma natureza, até quando se pôde catalogar as respectivas síndromes, ampliando a percepção das ocorrências mórbidas.

Na tradição de todos os povos encontra-se a crença natural na interferência, ora positiva, ora negativa dos Espíritos no comportamento dos seres humanos.

Esse arquétipo ancestral tem suas origens remotas nas comunicações agressivas e inesperadas ocorridas nos períodos recuados do processo antropológico do ser, dando lugar a distonias emocionais, orgânicas e psíquicas, assim como a revelações proféticas, transfigurações, xenoglossias, estados alterados de consciência...

Em toda a Bíblia, por exemplo, encontram-se narrações profundas, significativas e reais, qual também se constata na história de quase rodos povos, com denominações diferentes, desde o daimon de Sócrates, e mesmo antes dele, como em todo o Oriente, caracterizando um acontecimento natural, de origem parapsíquica, denominado como, por exemplo, demônio e anjo, perturbador e obsessor.

Como efeito da conduta ancestral do paciente, que produziu graves prejuízos morais e humanos àqueles com os quais conviveu, essa conduta infeliz deixou sinais de ódios incandescentes, de anseios de vingança insopitáveis, de necessidade de cobranças vingadoras, atraindo pela culpa e pelo remorso, pelo nível moral e espiritual de vibrações, esses mesmos seres que lhes foram vítimas e se transformaram em algozes atuais.

Surgem e multiplicam-se as obsessões hoje como ontem, que se confundem com transtornos neuróticos e psicóticos, tais as semelhanças com que se manifestam, gerando sofrimentos inenarráveis.

Muitos desses demônios são conflitos apenas da consciência, mas outros são os Espíritos que se sentiram ultrajados e abandonados, estabelecendo contato de reparação, que a psicoterapia da palavra fraternal e cristã consegue esclarecer e libertar, mediante a transformação moral daqueles que foram os agentes da sua infelicidade.

O conhecimento da ciência espírita, na sua face de investigação científica, realizando memoráveis experimentações mediúnicas, faculta a ocorrência do fenômeno

com facilidade relativa, favorecendo a reconciliação entre os litigantes, eliminando a matriz traumática, ao em que amplia as percepções do ser humano, adentrando-o pelo sentido que, no futuro, fará parte do conjunto harmônico de que se constituirá.

Allan Kardec, o eminente codificador do Espiritismo, assinalou com ampla lucidez que todos os indivíduos humanos são mais ou nos médiuns, portanto, possuidores, embora de forma embrionária, da faculdade que, em aspecto natural, propicia maior amplitude de percepção em torno do mundo espiritual, tornando-se, pelo exercício, como ocorre com quaisquer outras faculdades mentais e emocionais, portadora de grande capacidade de registros psíquicos, dessa forma, apresentando-se ostensiva, quando prima pela superior qualidade de captação correta e de alto significado.

Da nobre fase da atual razão e do discernimento, o ser humano avança naturalmente para a fase da intuição, quando automaticamente conseguirá o inter-relacionamento psíquico com outros níveis de consciência, no caso, o de natureza cósmica...

A evolução é incessante, ampliando sempre a capacidade intelecto-moral do Espírito no seu processo de individuação, de saúde integral, de conquista do Reino do Céu.

Essa busca, esse processo de crescimento e de atração do belo, do superior e do transcendente resume o sentido, o significado psicológico da vida e não apenas o bem-estar fisiológico, a satisfação pelo já conseguido, que se transforma em apatia e depressão.

A existência terrestre é alta concessão da vida que merece todos os investimentos de nobreza e de sensibilidade, de aplicação de energia e de luta, de consideração pelos valores espirituais e de superação do ego, em suave-doce harmonia do seu eixo ligado ao Self.

A jornada, portanto, na conquista da saúde, não se reduz à eliminação das doenças, dos transtornos emocionais, porém, a muito mais, avança, futuro espiritual afora, armazenando experiências iluminativas e conquistando espaço no rumo do infinito numinoso.

# Primeira Parte

# O Começo de Uma Nova Jornada

# O COMEÇO DE UMA JORNADA

*JOANNA DE ÂNGELIS*

*Uma existência física, seja conforme se apresente, constitui bênção de alta relevância, pois que proporciona ao Espírito o desenvolvimento das faculdades intelecto-morais que nele jazem, como herança transcendente do Arquétipo representativo do Velho sábio.*

*Apresente-se rica de beleza e fortuna, de harmonia e saúde, ou expresse-se em deformidades físicas, transtornos comportamentais e psicóticos, o renascimento no corpo, dando começo a uma nova jornada, representa oportunidade especial para a liberação da sombra, que decorre, de algum modo, das experiências fracassadas em outras existências...*

*A ciência espírita demonstra no seu aspecto filosófico o porquê desta ou daquela situação em que a jornada terrestre apresenta concessões superiores ou limitações que aparentemente impedem o processo da evolução.*

*No primeiro caso, o ser imortal dispõe das oportunidades que facilitam a existência, contribuindo para a ascensão, muitas vezes, também, sendo uma verdadeira provação, pelos perigos que cercam todo aquele que, no mundo, somente vem dispondo de facilidades, tendo abertas as portas das comodidades e do êxito.*

*De igual maneira, dificuldades-desafio, quais sejam: problemas econômicos, emocionais, sociais, constituem um outro tipo de provação reparadora, a fim de aprender-se a valorizar os tesouros positivos que, em algum momento, estiveram ao alcance e foram aplicados moralmente de forma incorreta. As implicações afligentes representam processo educativo para a valorização dos recursos espirituais que constituem a vida.*

*Nada obstante, outras existências apresentam-se amputadas pelas deformidades orgânicas, pelas deficiências mentais, pela ausência de possibilidades de utilização da razão e da lógica, em mecanismo expiação, propiciadora de reflexões profundas no inconsciente individual do Espírito aprisionado no corpo debilitado, valorizando tudo quanto foi aplicado de maneira perversa e destrutiva anteriormente...*

*As tremendas feridas apresentadas na alma requerem a cura através do tempo, enquanto que nas provações, as experiências redentoras facultam a diluição do sofrimento, a união da sombra*

*com o Self proporcionando o equilíbrio e facultando a redescoberta das infinitas possibilidades de harmonia psicológica e de individuação.*

*E nesse emaranhado que os arquétipos mais variados, heranças naturais acumuladas no inconsciente coletivo e transferidas para o individual, que a nova jornada proporcionará a busca da plenitude.*

*A nobre psicanalista infantil Dra. Melanie Klein, de maneira audaciosa e consciente, após reflexões muito demoradas, constatou e declarou que o bebê recém-nascido mantém inveja do peito materno, que lhe pode oferecer tudo de quanto necessita, muitas vezes negando-lhe sustento da vida.*

*Nessa inveja primária, encontramos a base das fantasias e ambições da criança, em cuja fase nem sequer desenvolveu todas as funções emocionais e psíquicas, mas, já pensa...*

*Numa consideração transcendental, pode-se afirmar que essa inveja encontra-se ínsita no inconsciente individual como procedente de experiências malogradas do passado espiritual, no qual a ausência qualquer tipo de recursos produziu um trauma, que ora se expressa dessa maneira.*

*De igual modo, os conflitos que aturdem a infância, quando resultam das castrações, imposições, choques familiares, na atual existência, são reminiscências de realizações não concluídas, de atividades interrompidas, de condutas irrefletidas e tormentosas no seu passado espiritual...*

*São essas heranças psíquicas e emocionais que respondem pelos desconsertos da libido que se expressam na infância, como tendências perturbadoras na área sexual.*

*De elevada significação é a construção da nova jornada, trabalhando-se através da educação das tendências e dos sentimentos do ser, orientando-o com equilíbrio e naturalidade para os objetivos essenciais que lhe dizem respeito.*

*No momento em que surjam os arquétipos do herói, do inocente, do jogador, do déspota, de outra qualquer manifestação, cuida-se de enfrentar cada um deles com os esclarecimentos que libertem o inconsciente da matriz que lhes dá origem, presente no seu íntimo.*

*Os arquétipos renovam-se, alteram a apresentação, mas permanecem vinculados ao primordial do qual surgiram, fazendo parte do cotidiano de todas as pessoas.*

*Pode-se observar como esses símbolos arquetípicos exercem influência, especialmente na mídia, que deles se utiliza para seduzir os futuros clientes, atraindo verdadeiras multidões que se*

*deixam fascinar pela apresentação, que encontram similares no inconsciente com os quais anui espontaneamente.*

*Desse modo, é de relevante importância a elaboração de um programa educacional para todos os começantes de novas jornadas, porque não trazem a mente como uma folha de papel em branco, na qual irão escrever as experiências, mas já conduzem em germe farto material de vivências que devem ser examinadas nas suas raízes, a fim de serem norteadas devidamente, dentro dos objetivos saudáveis que constituem as bases da denominada existência feliz.*

*O ser humano, sem dúvida, é resultado do meio, nada obstante, no seu esforço incessante pelo melhor e mais harmonioso, pelo consentâneo com o prazer e o bem-estar, altera constantemente o ambiente em que se encontra, gerando fatores que irão influenciar poderosamente a sua conduta.*

*Assim sendo, a educação moral e espiritual dos começantes de cada jornada nova, torna-se fundamental para a cura das feridas psicológicas existentes e o surgimento dos valores edificantes que se transformam em estímulos para o avanço, a conquista de mais amplas aspirações, num caráter de realizações infinitas, ao longo do tempo e do desenvolvimento pessoal.*

*Nesse sentido, o processo evolutivo é sempre de conquistas novas e de reparação de ações equivocadas, adquirindo experiências que o tornam numinoso.*

# CAPÍTULO 1

## O CONTEXTO E O CONVITE DA JORNADA

*(Marlon Reikdal)*

*Há um tempo em que é preciso abandonar as roupas usadas, que já têm a forma de nosso corpo e esquecer os nossos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares. E tempo de travessia; e, se não ousarmos fazê-la, teremos ficado, para sempre, à margem de nós mesmos.*

*(Fernando Pessoa)*

*Espíritos imortais, jornadeiros que somos, da simplicidade e ignorância, já estagiamos em inúmeras moradas e assim continuaremos em busca da plenitude. Visando à evolução da criação, toda jornada se dá num contexto que se torna único pelo somatório de fatores que jamais se repetirão de forma idêntica.*

*Quem somos naquela circunstância, as pessoas que nos rodeiam, as ideias e ideologias; seus pensamentos, a ética e a definição do que é ser, estar e viver, são características daquele momento. O lugar, a sociedade e a história que fazem parte de nós naquele instante são próprios de uma paisagem única.*

*Por isso pretendemos refletir sobre esse contexto, no qual cada jornada da alma reinicia e, assim, identificar alguns fatores importantes que influenciam, para que tenhamos maior clareza do convite que a vida nos faz.*

*O começo de uma reencarnação é sempre um mar de possibilidades, balizadas ou limitadas a diversas circunstâncias, impondo facilidades e dificuldades, convites e tentações, alegrias e ilusões, características daquele contexto.*

*Cada circunstância poderá influenciar de maneira premente a nossa conduta, impelindo-nos a comportamentos e sentimentos até então desconhecidos por nós mesmos, aguçando tendências ou abafando condutas.*

*A perspectiva reencarnacionista nos mostra que quando adentramos a vida física trazemos*

*conosco uma bagagem de experiências. Porém, antes mesmo de chegarmos definitivamente, já nos encontramos envoltos em histórias, vivências e propostas implícitas e explícita sugestões e imposições. Quando nascemos, um universo de expectativas já nos é dado direta e indiretamente, através de nossos pais e familiares, além da sociedade da qual fazemos parte.*[1]

*Dizemos que somos inseridos no universo através de nossos pais, pois cada um deles tem seus desejos, expectativas e planos específicos para nós, sendo que tudo isso fará parte de nossa constituição enquanto pessoas.*

*Além dos conteúdos direcionados quando os pais estabelecem o que querem para seus filhos, existem os conteúdos dos próprios adultos: a maneira de pensar e agir, suas personalidades, medos, problemas, frustrações, concepções de felicidade e sofrimento; construindo, assim, uma imensidão inimaginável de influências conscientes e inconscientes, cada ser humano precisará equacionar em sua vida psíquica.*

*Existem muitos outros fatores que pervertem ou beneficiam inconfundivelmente o indivíduo, como ser a primeira criança da casa, o bebê da família, o primeiro neto, o primeiro homem depois de duas filhas, ou a primeira menina tão esperada pelos pais depois de três meninos. Ou ainda, mais um menino, depois de dois, quando a família toda torcia por uma menina; ou o irmão do meio, instalado entre o primogênito e o filho caçula. Ser planejado, ocasional ou indesejado.*

*Ainda, para compreender a condição atual que nos constitui. é preciso considerar o momento em que chegamos ao mundo e vivemos, pois nele há implícito um mar de expectativas definidas a respeito de um homem e de uma mulher, do primeiro filho ou do filho mais novo, do rico e do pobre, do agnóstico e do espírita. Conforme os dias passam e realizamos nossas escolhas, incluindo-nos em determinadas situações e grupos, as solicitações e exigências só tendem a aumentar.*

*O nobre Espírito Joanna de Ângelis apresenta inúmeras análises do momento atual ao longo de sua Série Psicológica. Afirma que estamos vivendo momentos de disputa pela conquista da fama, do privilégio do destaque, da notoriedade. E se isso não se der através dos lances de enobrecimento e elevação, o homem é capaz de derrapar no escândalo, na vulgaridade, desde que o empenho produza os frutos da popularidade.*[1]

*Em outro opúsculo, ela nos informa que vivemos uma hora de transição e que, inevitavelmente, a decadência de alguns valores arrasta instituições e indivíduos na direção do*

*caos. Acrescenta que as massas sem líderes, desorganizadas, rumam sem destino, enfrentando o totalitarismo e assim, desumanizadas, reclamam pela humanização dos seus membros. Os indivíduos tornam-se estranhos a si próprios, desinteressados, sem identidade.*

*Mais à frente, na mesma obra, a mentora atesta: "As pessoas atropelam-se, vitimadas pela ansiedade, buscando o que jamais lograrão mediante esse processo. Gargalham fazendo bulha, porque perderam a faculdade de rir. Parecem vencidas por um gás hilariante, ocultando o estado ansioso. Ao mesmo tempo a sensação de vazio as atormenta, em razão de os objetivos cultivados haverem perdido o sentido".*(2)

*Queremos também ressaltar as palavras dela quando nos orienta sobre as relações sociais na incrível obra O homem integral, estudando sobre a rotina, a ansiedade, a solidão e a liberdade, os homens-aparência, a fobia social, o cotidiano, o homem moderno, o problema do espaço, os conflitos degenerativos da sociedade, o primeiro lugar e o homem indispensável. Ali, nos chama a atenção para o convite que sofre o homem moderno, de projetar a imagem sem o apoio da consciência. Somos impelidos a evitar a reflexão esclarecedora e permanecermos em contínuas tentativas de negarmo-nos, mascarando a individualidade.*(3)

*Por isso, dizemos que o contexto no qual estamos inseridos em cada reencarnação pode funcionar como um impedimento ao que somos, mobilizando em nós as personas, inconscientes e desencontradas do eu superior, ou pode ser esse momento atual um verdadeiro espelho, fazendo-nos identificar, mesmo que a alto preço para o ego, nosso mundo interior.*(II)

*Tudo isso faz parte de quem somos, seja no sentido de aceitarmos ou rejeitarmos, fazermos igual ou diametralmente oposto ao esperado, mas acima está a nossa programação reencarnatória, nossa essência. Se não estivermos bastante atentos a isso, acabaremos por nos pender de nós mesmos, para atender aos desejos do mundo e dos outros sobre nos.*

*Pretendemos trabalhar esse aspecto com mais profundidade, quando nos ativermos ao chamado da jornada e a individuação em capítulo posterior, mas desde já ficamos inquietos pensando se seria isso que Jesus anunciava a necessidade de odiar pai e mãe?*(III)

# O Contexto Atual

*Embora hoje, mais do que antes, falemos de transição planetária,[IV] devido ao imperativo de transformação de nosso orbe, Allan Kardec, o eminente codificador, já anunciava esse chamamento desde o início do Espiritismo. Explicita o momento em que nos encontramos enquanto humanidade e os caminhos que devemos traçar rumo à felicidade. Diz ele que não se trata de uma mudança parcial, de uma renovação limitada a certa região ou povo, mas de um movimento universal a se operar no sentido do progresso moral.*

*E preciso, porém, compreender esse movimento de transição para não nos atropelarmos e gerarmos maiores prejuízos diante de uma mudança tão grande, como os desavisados que pretendem mudar de casa sem ter a nova morada pronta, ou sem estar à altura para residir nela.*

## *SUPERIORIDADE X INFERIORIDADE*

O planeta Terra é considerado atualmente um mundo de provas e expiações, e sua transição na hierarquia dos mundos já se tem operado mais significativamente há algum tempo, visando a transformá-lo, segundo a classificação espírita, em um mundo de regeneração.

Para elucidar melhor nossa caminhada, vejamos sobre essa hierarquia apresentada por Kardec. Ele ressalta que, embora não se possa fazer uma classificação absoluta, é possível diferenciar os planetas em função do estado em que se acham e da destinação que trazem, e assim poderiam ser divididos: "mundos primitivos, destinados às primeiras encarnações da alma humana; mundos de expiação e provas, onde domina o mal; mundos de regeneração, nos quais as almas que ainda têm o que expiar haurem novas forças, repousando das fadigas da luta; mundos ditosos, onde o bem sobrepuja o mal; mundos celestes ou divinos, habitações de Espíritos depurados, onde exclusivamente reina o bem".(4)

Em todos os livros do Pentateuco espírita encontramos citações que se referem à inferioridade do nosso planeta. Como essas afirmativas são extremamente claras, vindas da fonte bibliográfica que é a base do Espiritismo, é possível afirmar que a Terra está mais próxima do início do processo evolutivo do que do final.

Em relação ao nosso planeta, encontraremos a seguinte figuração: "um subúrbio, um hospital, uma penitenciária, um sítio malsão, e ela é simultaneamente tudo isso, e compreender-se-á por que as aflições sobrelevam-se aos gozos, porquanto não se mandam para o hospital os que se acham com saúde, nem para as casas de correção os que nenhum mal praticaram; nem os hospitais e as casas de correção se podem ter por lugares de deleite".

Embora o codificador faça o adendo de que toda a sua população não se encontra aqui encarnada, nos incentivando a crer em dias melhores, ele declara que sairemos da Terra do mesmo modo que do hospital saem os que se curaram; e da prisão, os que cumpriram suas penas.

Precisamos nos conscientizar de que fazemos parte de um planeta saído da

primitividade, em candidatura a um novo patamar evolutivo Porém, por melhor que possa parecer essa progressão, ainda nos encontramos abaixo de uma linha mediana na hierarquia dos mundos.

Se fizermos uma analogia com o ensino brasileiro, contando desde as séries iniciais da Educação Infantil até o final da graduação no ensino Superior, nosso nível evolutivo na Terra seria equivalente aos alunos que estão distantes ainda de concluir o Ensino Fundamental, precisando depois cursar os três anos de Ensino Médio, para então iniciar a faculdade, visando ainda mais alguns anos de empenho para sua conclusão.

A comparação que fazemos é uma provocação proposital que delata nossa limitação moral; afinal qual seria a comparação, em termos de desenvolvimento, de um profissional graduado (que representaria um espírito puro, na última etapa evolutiva dos planetas) com um aluno que se encontra no quinto ou sexto ano do fundamental? A resposta simples: incomparável.

Ao relembrarmos que o principal elemento que caracteriza o grau de evolução de um planeta é o nível evolutivo da maioria dos Espírita que o habitam,[4] podemos constatar, sem sombra de dúvida, a respeito da nossa própria inferioridade. E por isso Kardec diz *"Tornar-se-á (a Terra) um paraíso terrestre, quando os homens se houverem tornado bons.*[(5)]

Embora possa soar estranho ou parecer uma ofensa para aqueles se creem acima da média, todos nós aqui reencarnados estamos na mesma faixa evolutiva. As diferenças que parecem tão grandes entre uns e outros que compomos o mesmo orbe, são, aos olhos do universo ínfimas, se analisadas ao longo dos milênios de evolução..

Kardec declara, em nota a uma questão que, *''segundo os Espíritos, de todos os globos que compõe nosso sistema planetário, a Terra é daqueles cujos habitantes são menos adiantados, física e moralmente"* [(6)]

Sem termos a intenção de ferir o orgulho de alguns, pretendemos com esse estudo assumir a inferioridade de todos nós, habitantes da Terra. Isso deve produzir uma grande repercussão em nossa alma, servindo de motivação para nos conhecermos mais, incentivando-nos à verdadeira transformação moral.

## *INTELECTO X MORAL*

Vivemos dias de supervalorização do intelecto. Há quase vinte anos, Daniel Goleman abriu grande espaço na compreensão do comportamento humano, questionando a supremacia do QI (quociente intelectual). Apresentou a tese da inteligência emocional, traduzindo para a sociedade comum os resultados da explosão inédita de estudos científicos sobre emoção, principalmente através das novas tecnologias que permitiram estudar o cérebro em funcionamento. Evidenciando a crise pela qual a humanidade atravessa, refere-se aos crimes hediondos, suicídio, drogas e outros sinais alarmantes de uma sociedade emocionalmente doente, e diz: *"tudo isso ê reflexo de uma cultura que só apostou no intelecto, relegando ao esquecimento o lado emocional do indivíduo".*(7)

A teoria do psicólogo norte-americano é uma crítica à soberania do desenvolvimento intelectual, demonstrando que um excelente aluno é apenas uma pessoa muitíssimo boa na avaliação que foi feita a partir das notas que obteve. *"Nada nos diz de como ele reage às vicissitudes da vida. E esse é o problema: a inteligência acadêmica não oferece praticamente nenhum preparo para o torvelinho — ou para a oportunidade — que ocorre na vida. Apesar de um alto QI não ser nenhuma garantia de prosperidade, prestígio ou felicidade na vida, nossas escolas e nossa cultura privilegiam a aptidão no nível acadêmico, ignorando a inteligência emocional.* (8)

Embora tenhamos presenciado a crise do quociente intelectual e a crítica aos testes de inteligência que definem estatisticamente aqueles que se encontram dentro da média, acima ou abaixo, ainda somos capazes e nos achamos no direito de diferenciar crianças e adultos pela capacidade intelectual de cada um.

Muitos de nós já superamos as necessidades dos testes psicológicos e dos laudos, mas ainda mantemos a atitude segregadora entre normalidade e anormalidade, revelando a supervalorização do intelecto, crendo nos sujeitos da intelectualidade, tão valorizados, ganhando espaço pela amplitude de interesses e conhecimentos, de capacidades, de produtividade e obstinação além do esperado.

Nos meios religiosos isso não é diferente e, em decorrência, damos mais espaço

àqueles que apresentam maior capacidade de argumentação grande memória e que usufruem de um vocabulário incomum. Às vezes, preocupamo-nos mais com a forma do que com o conteúdo, damos mais crédito ao lindo terno alinhado em detrimento da vestimenta simples ou usual; corremos o risco de valorizar mais os que fazem uso das palavras rebuscadas, dos estudos complexos, que beiram à confusão do raciocínio e as orações vazias, mas que pela exterioridade e apreciação do intelecto ganha rapidamente admiração entre os demais.

O desenvolvimento da inteligência é meritório sem dúvida, e o Espiritismo reconhece isso grandemente. Porém, o objetivo último da doutrina é a aplicação do raciocínio e da filosofia.(9)

E preciso saber que nesse processo o intelecto serve como base para o desenvolvimento moral (V), mas não é a finalidade última.

O caminho que realmente conduzirá a humanidade à felicidade precisa passar, segundo as palavras do codificador, *"pela educação, não por essa educação que tende afazer homens instruídos, mas pela que tende a fazer homens de bem"* (10)

Kardec esclarece essa falta de coesão interna através dos casos extremos de pessoas que são muito inteligentes e ao mesmo tempo fundamente viciosas.(11)

Em *A Gênese*, encontraremos um verdadeiro tratado sobre a *crise* da intelectualidade, o que merece algumas citações robustas. No último capítulo da obra, ele diz: *"A humanidade tem realizado, até o pressente incontestáveis progressos. Os homens, com a sua inteligência, chegaram a resultados que jamais haviam alcançado, sob o ponto de vista das ciências, das artes e do bem-estar material. Resta-lhes ainda um imenso progresso a realizar: o de fazerem que entre si reinem a caridade, a fraternidade, a solidariedade, que lhes assegurem o bem-estar moral"*. (12)

São palavras inquestionáveis, de grande precisão. E ainda declara mais à frente: "*Já não é somente de desenvolver a inteligência o de que os homens necessitam, mas de elevar o sentimento*".[14]

E em outro momento, reforça*: "O progresso intelectual realizado até ao presente, nas mais largas proporções, constitui um grande passo e marca uma primeira fase no avanço geral da Humanidade; impotente, porém, ele é para regenerá-la. Enquanto o orgulho e o egoísmo dominarem, o homem se servirá da sua inteligência e dos seus conhecimentos para satisfazer às*

*suas paixões e aos seus interesses pessoais (...)*"[12]

E Joanna poeticamente nos arrebata: *"Sem dúvida, a inteligência é responsável pela grande horizontal das conquistas humanas, mas o sentimento é a grande vertical na direção de Deus. No centro em que se encontram as duas vertentes, está o coração pulsando em Amor e cantando as glórias do existir* ". (13)

O problema não está no desenvolvimento da inteligência, mas na crença de que ela determina o valor do homem, de que todos os esforços devem se voltar para ela, pois o "sujeito da intelectualidade" é aplaudido, premiado e consagrado em nosso mundo.

Pior que isso é ainda identificar que, para muitos, a intelectualidade é usada como mecanismo de defesa do ego, impedindo a verdadeira transformação moral. (VI)

Não é uma crítica ao desenvolvimento da inteligência, posto que a moralidade decorre deste. O que se combate é a ausência da harmonia entre a inteligência e a emoção, impossibilitando o desenvolvimento das aspirações superiores da vida.

Para concluir esse tópico, fazemos duas citações claras e comoventes para as bases, até então estabelecidas, desse presente em forma de capítulo no qual Joanna nos oferece, num belíssimo convite à vivência da emotividade para equilíbrio da intelectualidade: *"A inteligência desenvolvida e cultivada sem o controle das emoções radicadas nos princípios valiosíssimos do amor, torna-se alucinada, exacerbada pelo egoísmo de que se nutre, em detrimento das necessidades humanas que se movimentam em toda parte.* [17] E na continuidade encontramos o cuidado que precisamos ter com a busca pelo conhecimento, entendendo que ele nos abre para a compreensão da realidade, mas *"quando não é nutrido pelo sentimento ético, conduz à cegueira da razão, que somente se direciona para o imediatismo do prazer e do interesse pessoal com parcial ou total indiferença pelo que sucede em volta".*[17]

## *CADA JORNADA TEM SUA META*

Muitas pessoas questionam a si e aos outros, em busca de uma resposta acertada, sobre o motivo de estarem na Terra. Em geral queremos saber qual é nosso compromisso, se deveríamos casar ou não, com essa ou com aquela pessoa, trabalhar com quê? Fazer o quê? Transformar o quê? Perguntamos qual nossa missão e vamos mirando para todos os lados, crendo-nos agentes transformadores dos cônjuges, da família, do Centro Espírita, da sociedade. Às vezes perdemos o rumo tentando modificar inutilidades, nos preocupando com comportamentos superficiais e aparentes, crendo realizar grandes propósitos pelo número de aplausos recebidos. E ainda podemos viver todos os dias dessa reencarnação sem sequer perguntarmos o que estamos fazendo na Terra, para logo mais vivermos a dor do desencontro interior.

Cremos que, à medida que o sujeito for capaz de identificar o contexto no qual está inserido, tanto o ambiente restrito dos membros de sua convivência, como o amplo, social e cultural, e tiver coragem de olhar para dentro de si, conseguirá identificar seu chamado, refletido no espelho, a tocar sua alma.

Se soubermos analisar o mundo e as pessoas que fazem parte dele, teremos condições de identificar as necessidades de aprendizagem e evoluirmos significativamente. O lugar onde estamos e o momento em que vivemos dizem muito das nossas necessidades de aprendizagem e do que precisamos aprender a ser, desde que tenhamos olhos de ver e ouvidos de ouvir.

Como uma pessoa infectada por uma doença sexualmente transmissível pode se conscientizar da necessidade de resgate da ética pessoal e sexual, ou alienar-se de vez e desejar infectar o mundo com tal doença, todos nós podemos encontrar na vida um convite ao despertamento interior ou viver as doenças do mundo atual e nos destrambelharmos nos descaminhos dos dias modernos. É preciso, para isso, uma capacidade de distanciamento, de reflexão e de autoanálise, para não nos perdermos nas perturbações do mundo, mas através delas compreendermos nosso chamado e evoluirmos.

Na justa medida que aceitamos nossa inferioridade e nossa precária condição

moral, em detrimento do desejo de superioridade e da valorização privilegiada do intelecto, nos vemos impelidos à tarefa do autodescobrimento e por isso desejamos assumi-lo como o grande convite que se estabelece a partir da análise dos dias atuais.

Joanna formaliza esse convite nas seguintes palavras: "O grande desafio contemporâneo para o homem é o seu autodescobrimento".(14)

O autodescobrimento já foi anunciado a Kardec pelos luminares espirituais desde o início da Codificação. Foi apresentado como o meio prático mais eficaz para nos melhorarmos nesta vida e para resistirmos ao arrastamento do mal.(15) Mas, às vezes, parece que ainda estamos longe de compreender a excelsitude dessa resposta.

Quanto mais nos conhecermos mais seremos tomados pelo sentimento de pequenez, de limitação, de simplicidade que mais nos aproximará uns dos outros, e mais nos aproximará de Deus.

Certamente muitos dos sofrimentos por nós vividos no amado planeta decorrem da falta desse reconhecimento interior. Ainda somos aqueles que se comparam a Deus, querendo determinar quando nossos entes queridos devem partir, quem deve ir antes e quem deve ir depois, quais os tipos de dores que podem nos acometer e como as coisas devem ser estabelecidas; caso não sejam da nossa vontade, nos rebelamos, deprimimos, nos tornamos amargos, atrapalhamos os outros...

Aceitar nossa pequenez tem uma repercussão profunda por nos colocar abaixo de Deus e ao lado de todos os homens. Isso faz com que sejamos verdadeiramente caridosos, compreendendo nossa igualdade e a obrigação de aliviarmos as dores daqueles que conosco se debatem na Terra, a exemplo de Francisco Cândido Xavier, Madre Tereza de Calcutá, Mahatma Gandhi e tantos outros anônimos que, assumindo sua inferioridade, desceram do pedestal onde a sociedade equivocada se coloca, acima dos demais, e fizeram parte da construção de um mundo melhor.

Conhecer a si mesmo permite compreender que da mesma forma como o mal predomina na Terra, também predomina dentro de nós mesmos. Isso produz outra grande repercussão: faz-nos entender que esse nível evolutivo no qual nos encontramos não é o momento de consolidação das grandes virtudes ou do encontro com a pureza moral. Somos peregrinos principiantes, e muitas vezes queremos agir como aqueles grandes e experientes viajores. Certamente não conseguimos ser como eles, pelo menos

internamente, então nos mascaramos, incorporamos seus comportamentos, repetimos suas atitudes, sem qualquer coesão interior, pois as virtudes são de dentro para fora e não o contrário.

Quando nosso objetivo é repetirmos comportamentos de Espíritos evoluídos para nos parecer com eles, esquecemos quem somos, ou talvez façamos isso justamente para tentar negar ou esquecer quem somos.

A medida que assumimos nosso, verdadeiro tamanho moral sem nos impor máscaras de comportamentos virtuosos, nos libertamos da obrigação de esconder o mal que habita em nós - até porque isso é impossível. Dessa forma nos tornamos capazes de reconhecer nossa humanidade, respeitar nosso momento evolutivo e não nos envergonharmos disso, assim como a criança do quinto ano não se deve condenar por estar nesse momento de seu aprendizado.

E o que nos cabe então? Alguém poderia crer que nos resta viver o mal desgovernadamente.

Se não é possível eliminar o mal que nos habita, então precisamos aprender a viver a virtude de mantê-lo sob controle. Para alguns, isso pode parecer pouco, mas para todo aquele que já mergulhou minimamente nos textos psicológicos e espíritas é possível entender que essa é uma grande e importantíssima etapa evolutiva - manter o mal que habita em nós disciplinado.

Ainda somos criaturas agressivas, vingativas, raivosas e medrosas. Temos ciúme, inveja, maledicência, impetuosidade, egocentrismo e tantas outras características humanas, mas o que nos difere intimamente uns dos outros, nesse nível de evolução, é poder ter contato e consciência delas e as manter sob nosso controle, ou deixá-las assumir nossa conduta, inadvertidamente.(VII)

Cremos ingenuamente que, para não sermos arrastados pelo mal, precisamos eliminá-lo de nossas vidas, mas, através dos estudos de Freud e Jung, descobrimos já há muito tempo que nossa humanidade não pode ser eliminada, e por isso, só poderemos mantê-la controlada (não sermos tomados por ela desgovernadamente) se tivermos consciência de tudo que vai ao nosso âmago.

Assim, por sabermos que não estamos na fase de superação do mal, pois que ainda não estamos nas moradas celestes. E por compreender nossa inferioridade, entendemos

que não é pouco, em termos de evolução, conseguir ter consciência do mal que habita em nós e trabalhá-lo constantemente.

Se para uma criança em processo de aprendizagem, ainda com condutas inadequadas jamais pensaremos na sua pena de morte como solução para seu comportamento, como podemos pensar isso a respeito de nossa alma infantil em relação à vida? Querer destruir o sujeito-problema é uma tentativa vã de se livrar de um entrave, porém, nunca um processo educativo de transformação moral. No caso, do mal que há em nós, precisamos trazê-lo à consciência, conversar com ele, compreender seu sentido em nossa vida, orientá-lo, mantê-lo próximo de nossos olhos para estarmos em constante controle, evitando desregramentos e piores consequências.

Se o mal não perdeu seu reinado nos mundos de regeneração, se ainda existe nos mundos felizes e se somente será eliminado por completo nos mundos celestes, não seria uma desumanidade querermos nos exigir tal façanha agora? Seria exatamente cobrar daquele menino do quinto ano do Ensino Fundamental que tenha a mesma habilidade técnica de um profissional graduado.

Compreender nosso contexto nos faz entender nosso chamado. Desejar evoluir é da Lei, é necessário. Não podemos mais nos satisfazer com o mal. Entretanto a forma como trilharemos esse percurso definirá se faremos uma caminhada segura e verdadeira, ou mascarada e vazia.

Entendemos que evoluir pressupõe saber "onde se está e para onde se vai". Ter consciência do seu ponto de partida (o nível evolutivo atual), para destinar-se à chegada, faz respeitar seu próprio tempo e trajeto adequados.

O mundo e suas questões atuais se transformam em um espelho límpido, mostrando quem somos, de onde viemos e para onde vamos.

O convite para o autodescobrimento nunca se fez tão importante, nos possibilitando ser plenos em nossa pequenez, amando a nós mesmos e ao próximo como o Pai amoroso e bom faz conosco.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(1) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Momentos de harmonia» vador: LEAL, 2007, cap. 19.

(2) Idem. Momentos de iluminação. Salvador: LEAL, 2009, cap. 6.

(3) Idem. O Homem Integral. Salvador: LEAL, 2013, cap. 6.

(4) KARDEC, A. O Evangelho Segundo o Espiritismo. Rio de Janeiro: FEB. cap. 3.

(5) Idem. O Livro dos Espíritos. Rio de Janeiro: FEB, 2006, questão 185.

(6) Ibidem, questão 188 (nota de rodapé).

(7) GOLEM AN, D. Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine i é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995, apresentação.

(8) Ibidem, cap. 3.

(9) KARDEC, A. O Livro dos Espíritos. Rio de Janeiro: FEB, 2006, conclusão, j

(10) Ibidem, questão 917 - comentários.

(11) Ibidem, questão 365.

(12) Idem, A Gênese. Rio de Janeiro: FEB, 2007, cap. 18.

(13) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Rejubila-te em Deus. Sair LEAL, 2013, cap. 26.

(14) Idem. O homem integral. Salvador: LEAL, 2013, cap. 1.

(15) KARDEC, A. O Livro dos Espíritos. Rio de Janeiro: FEB, 2006, questão 919.1

*Notas:*

(1) Página psicografada pelo médium Divaldo Pereira Franco, na Mansão do Caminho, manhã do dia 13 de abril de 2013, em Salvador, Bahia.

(2) Lançado pela LEAL Editora, da Mansão do Caminho, em 2011.

(3) FRANZ, Marie-Louise Yon. C. G. JUNG: seu mito em nossa época. São Paulo: Culrrix, 1997, p. 198. (Nota do Núcleo)

(4) Vide Questão 540 de O Livro dos Espíritos. (Nota do Núcleo)

(5) JUNG, C.G. Psicologia e Alquimia. Petrópolis: Vozes, 1990. P.51, §44. (Nota do Núcleo).

(*) **Nota digital**: Tânato, transl.: Thánatos na mitologia grega, era a personificação da morte. Em contraposição à pulsão de Eros, do amor, encontra-se a pulsão que busca a morte, Thânatos, na mitologia grega a própria personificação da morte, enquanto Hades reinava sobre o mundo inferior. Thânatos era filho de Nix, a Noite, que por sua

vez era filha de Caos, o deus amorfo, assexuado e informe, do qual tudo provinha.

(I) Para uma análise dos dias atuais e o Espiritismo sugerimos a leitura do capítulo de ROBERTO, Gelson Luiz. A crise da modernidade e a proposta da psicologia de Joanna Ângelis. In: Núcleo de Estudos Psicológicos Joanna de Angelis ***Refletindo a Alma – a psicologia espírita de Joanna de Ângelis***, 2. Ed, Salvador: Leal, 2011.

(II) Para estudos aprofundados sobre o momento atual, sugerimos da lavra da espiritual Joanna de Ângelis, além de toda a Série Psicológica, as obras que compõem a mais recente trilogia: **Entrega-te a Deus** (2010), **Liberta-te do Mal** (2011) e **Ilumina-te** (2013), estudando a condição atual do nosso planeta e nos orientando em passos seguros rumo ao equilíbrio interior.

(III) Mateus, 10:34 "Não penseis que vim trazer a paz sobre a terra. Não vim traz a paz, mas a espada. Mateus, 19:29 "E todo aquele que tiver deixado casas, ou irmãos, ou pai, ou mãe, ou filhos ou campos por causa do meu nome, receberá o cêntuplo e herdará vida eterna." Lucas, 9: 62 "Ninguém que põe sua mão no arado e olha para (as coisas de) traz é apto para o Reino de Deus"; Lucas, 14: 26 "Se alguém vier não aborrecer a seu pai, e mãe, e mulher, e filhos, e irmãos, e irmãs, e ainda sua própria vida, não pode ser meu discípulo."; Lucas, 18: 29-30 "Ele lhes disse: Amém, voz digo que não há ninguém que tenha deixado casa, ou mulher, irmãos, ou genitores por causa do Reino de Deus, que não receba, neste tempo, muitas vezes mais, e na era vindoura, a vida eterna.". In: **O novo testamento** (tradução de Haroldo Dutra Dias). 1. ed. Brasília: FEB, 2013.

(IV) O Espírito Manoel Philomeno de Miranda, pela psicografia de Divaldo P. Franco popularizou com grande maestria o termo ***Transição Planetária***, a partir da obra do mesmo nome título (2010), e seguida de Amanhecer de uma nova era (2012). Refere-se ao processo lento e gradual, porém, impostergável, em que estamos no limiar da grande transição, quando o nosso planeta começa a passar da condição de mundo de provas e para mundo de regeneração.

(V) Os espíritos afirmam que o progresso moral é consequência do progresso intelectual, mas nem sempre o segue imediatamente (questão 780 de O Livro dos Espíritos).

(VI) Sugerimos a leitura de nosso capítulo REIKDAL, Marlon. **Transformação moral**: um processo psicodinâmico. In: Núcleo de Estudos Psicológicos Joanna de

Ângelis. **Refletindo a Alma - a psicologia espírita de Joanna de Ângelis.** 2. ed. Salvador: Leal, 2011.

(VII) Sem dúvida, existem aqueles que não se creem portadores desse mal em si. Cabe apenas perguntar, então, se Deus errou ao colocá-lo na Terra, já que essa é a característica do nosso orbe, ou se reencarnaram em condições tão positiv*as* que a vida não essas características à prova. Quando olhamos o delinquente, a prostituta, ou aqueles outros vencidos pela inferioridade atroz, e ficamos nos perguntando: será que nós tivéssemos reencarnado na mesma condição, no mesmo contexto que eles, teríamos a mesma conduta que temos hoje? Estaríamos como eles? Ou poderíamos estar piores? E se eles tivessem reencarnado em nosso contexto? Será que estariam desse jeito, como nós? Ou poderiam estar melhor?

# CAPÍTULO 2

## A ESTRUTURAÇÃO DO EGO OU EU

(Gelson L. Roberto)

O mundo é grande, mas em nós ele é profundo como o mar. (Rilke)

Quando reencarnamos não é apenas a roupagem física que ganhamos para poder ter a experiência terrena, também precisamos de uma roupagem psíquica, um vaso psicológico que possa conter e organizar minhas experiências psicológicas. Chamamos essa roupagem psicológica de eu ou ego. Isto é necessário, já que o Espírito não pode reencarnar com todas as informações da memória do passado e também ainda não tem a capacidade de reter todas as informações vividas de maneira global e consciente. Cada Espírito enxerga e compreende dentro da realidade evolutiva em que se encontra.

Outra questão é que, assim como o corpo é preparado para traduzir os potenciais, condicionamentos e tendências que devem ser ocupados pelo Espírito na atual encarnação, o eu também carrega uma bagagem selecionada com uma estrutura e função que devem estar em sintonia com as necessidades e comprometimento do Espírito.

Percebemos que o ego é uma construção necessária e adequada para cada encarnação de acordo com a consciência do Espírito. Uma noção de identidade apropriada àquela encarnação. Joanna refere que *o ego é produção do estado de consciência, portanto, transitório, impermanente*.[(1)]

Ego ou eu é um conceito difícil de ser traduzido resumidamente. Mas, tentando, podemos começar dizendo que o ego é o centro do campo da consciência e tudo que se torna consciente para nós passa pelo ego. E através do ego que todos os conteúdos conscientes se relacionam, e implica a experiência que a pessoa tem de si mesma como um centro de vontade, desejo, de reflexão e ação. O ego é, para a Psicologia, a instância psíquica através da qual o indivíduo se reconhece como eu e tem consciência da sua

própria identidade; através dele se instala o processo de manutenção da personalidade, da noção e continuidade do tempo, a mediação entre o mundo interno e externo, conhecimento e teste de realidade, etc.

Freud considera que o ego transcende o sentido de si próprio para se converter num sistema de funções psíquicas de defesa, de funcionamento intelectual, de síntese da informação e de memória, entre outras. O eu constitui o primeiro passo do próprio reconhecimento para experimentar alegria, castigo ou culpabilidade.

Joanna de Ângelis faz uma síntese muito boa do ego quando refere que o *"eu pessoal é, muitas vezes, confundido com a personalidade, sendo, ele mesmo, o ponto de auto consciência pura, conforme define Roberto Assagioli. Corresponde ao ego, ao centro da consciência individual, diferindo expressivamente dos conteúdos da própria consciência, tais as sensações, os pensamentos, as emoções e sentimentos... O eu pessoal é consciente, não obstante, deixa de ter lucidez quando adormece, quando é vítima de um traumatismo craniano e se desfalece, quando se está em transe natural ou sob ação hipnótica ou medicamentosa, reaparecendo quando do retorno à consciência lúcida, que decorre naturalmente de um outro Eu, certamente superior, que rege a organização e a atividade da consciência. Em realidade, não são dois eus independentes, separados, mas uma só realidade em dois aspectos distintos de apresentação, conforme já houvera identificado o psicólogo americano William James, ao cuidar da análise das subpersonalidades*" (2)

Nesta síntese, Joanna refere que o eu é uma faceta de um outro Eu *(Self)* que é o Espírito, um foco da consciência que faz a relação com os conteúdos que estão no campo dessa consciência. Jung percebeu o ego como o centro da consciência, porém sublinhou também as suas limitações, e o definiu como menor do que a personalidade inteira. Também deve ser considerado como uma instância que responde às necessidades de uma outra, que lhe é superior. Esta é o *Self* o princípio ordenador da personalidade inteira. O eu é o sujeito apenas da minha consciência, mas o *Self*(Si-mesmo) é o sujeito de todo o ser, também da Psique inconsciente. Dentro dele está o eu. A relação do Self com o ego é comparada àquela "*do que move com o que é movido*".

Parece difícil entender isso, mas podemos dizer que o campo da consciência é como um caleidoscópio que ao girar vai formando novas imagens que são percebidas pelo ego numa determinada posição, mas ele, o caleidoscópio, está sempre girando e

trazendo novas possibilidades para o eu. E mesmo que esse eu perca sua capacidade integrativa, a psique continua produzindo e agindo através de outros eus, mas não dentro do centro da consciência que é o ego. Esses outros eus são os demais complexos existentes na psique e que podem agir com sua própria autonomia sem a vontade e mesmo em oposição ao ego.

Resumindo essa compreensão do que seja cada complexo e o complexo do eu, podemos dizer que dentro de nós existem várias "pessoas", cada uma agindo e tendo uma função própria. Podemos reconhecer em nós, por exemplo, uma criança, um velho, uma mulher, um homem, um ser inferior e sombrio, uma máscara, uma vítima, uma mãe e um pai, entre outros. Algumas dessas realidades internas têm uma função específica e importante na psique. O ego é um desses complexos e possui um papel importante na integralidade da personalidade. Um desses papéis é fazer uma relação com esses outros aspectos da personalidade, podendo acontecer que haja uma identificação do ego com uma dessas partes, quando isso acontece acabamos agindo de acordo com as características do outro complexo a que o ego está ligado, por exemplo; podemos nos relacionar, muitas vezes, através de nossa criança e de tanto nos sentirmos assim, o ego passa se comportar insistentemente como essa criança.

Além disso, a função do ego é criar um efeito de que envolve um sentido de continuidade de corpo e mente em relação a espaço, tempo e causalidade, e isso dá origem ao sentido de unidade no indivíduo e à sua tendência a reduzir a multiplicidade à unidade por meio da memória e da racionalidade.

Podemos com isso entender o ego como uma síntese de várias consciências de sentido, na qual cada aspecto da consciência está submerso na unidade do complexo do eu dominante. Assim, a nossa experiência, do ponto de vista egóico, é sempre parcial, não podemos estar conscientes de todas as coisas que experienciamos ou de tudo que os sentidos registram, muitas coisas são captadas ou percebidas inconscientemente e podem emergir em algum momento quando o ego, por algum motivo, perde sua condição de comando, geralmente por um abaixamento do nível mental. Como podemos perceber, a consciência não está totalmente sob o controle do ego.

Temos então no ego uma função operacional que consta de quatro aspectos:

1 - Ele funciona como centro, o sujeito e o objeto de minha identidade pessoal e da

consciência, isto é, da consciência da identidade pessoal, numa sequência de tempo, espaço, causa e efeito e que tem a capacidade, não só de uma consciência cognoscente (por exemplo, essa percepção e consciência temporal e espacial que me permite dizer quem eu sou, que dia é hoje e discriminar a realidade), mas também reflexiva, de refletir sobre si mesma.

2 - Ele é o centro e quem movimenta, pelo menos aparentemente, planos de ação, decisões e escolhas pessoais, ponto de referência para julgamentos de valor.

3 - Tenta ser o direcionador e organizador dos impulsos pessoais, traduzindo em vontade e ações dirigidas para fins específicos.

4 - Estabelece um eixo com a personalidade plena e centro da psique chamado (Espírito). Tendo a função de contemplar e responder às necessidades superiores do Espírito.

Em termos básicos, o ego é a instância responsável pela diferenciação que o indivíduo é capaz de realizar entre seus próprios processos internos e a realidade.

Como vimos anteriormente, Jung vai dizer que o ego é um complexo como a sombra, persona, etc. Com isso ele queria referir que o ego, como todo complexo, é formado a partir de um núcleo arquetípico e se organiza como uma rede de imagens em torno da ideia que eu e o mundo temos de mim mesmo. Como centro virtual da consciência ele é inato, mas como centro real ele é adquirido e vai se transformando ao longo da vida. Essa imagem do ego seria a identidade do ego, diferente do ego propriamente dito que em sua forma básica consiste num centro de subjetividade baseado no arquétipo do Si-mesmo *(Self)*. Ou seja, por trás da identidade egóica existe o Espírito imortal com seu campo consciencial onde o ego atua. O ego é uma realização parcial e limitada do Self.

O ego se assenta em duas bases, uma somática e outra psíquica. Essa base psíquica se apoia no campo total da consciência e, por outro lado, a soma total dos conteúdos inconscientes. Assim, o ego é formado a partir de vários elementos. O primeiro elemento é o corpo, podemos chamar de aspecto material do ego. A imagem corporal é a primeira noção que temos de nós mesmos, é através do corpo que vamos construindo muito das primeiras ideias de nossa autoimagem. Essa imagem corporal se estende para as roupas, casas, bens, parentes próximos e objetos. Depois temos o aspecto social,

no qual, através das relações, da necessidade de sermos aceitos, vamos assumindo valores e características dos grupos em que estamos inseridos. Por último temos os aspectos interiores, seria a parte interna subjetiva com suas disposições e faculdades psíquicas.

Todos esses fatores vão colaborar para ir formando nossa imagem de eu. Esse processo que faz o ego crescer e se desenvolver se dá por colisões entre o mundo interior e o mundo exterior. Para Jung, *"ele (o ego) parece surgir, em primeiro lugar, da colisão entre o fator somático e o ambiente e, uma vez estabelecido como um sujeito, segue se desenvolvendo através de outras colisões com o mundo externo e o interno "*.[(3)]

Uma quantidade moderada de conflitos com o meio ambiente e certa dose de frustração são elementos necessários para o crescimento do ego. Como nos coloca Stein,[(4)] em sua estrutura superior o ego é orientado para a realidade, mantendo suas funções sob controle, mas em suas camadas mais profundas e escondidas está sujeito ao fluxo das emoções, fantasias, conflitos e invasões físicas e psíquicas do inconsciente.

Desse modo, o ego pode ser facilmente perturbado por problemas somáticos e por conflitos psíquicos. Em casos de amnésia, situações de choque, experiências místicas, entre outras, o ego pode ser fragmentado e surgirem outras identidades. O que se mostra é que sempre que a identidade dominante do ego se vê ameaçada ou esteja em processo de mudança, o ego sente uma ameaça de dissolução, mesmo que a mudança siga em direção esperada.

Podemos perceber que o ego está sujeito aos vários processos de confrontação, exigências de mudança e desenvolvimento. Passamos por várias experiências nas quais temos que fazer um esforço de nos constituir como um eu e ao mesmo tempo somos obrigados a abrir mão de certos estados, impostos por uma nova fase, forçando a uma nova identidade e capacidade egóica. Como, por exemplo, a saída da vida infantil para um novo estágio mais maduro. Temos então, de um lado, uma força que impele o ego para frente, representada pelo símbolo do herói, e outra que nos faz regredir em busca de proteção e apoio. Além da regressão, existem várias defesas de que o ego lança mão quando se sente ameaçado.

Essa tensão de forças internas e as experiências desafiadoras da vida ao mesmo tempo em que são fundamentais, também podem criar severos distúrbios e tendências

dissociativas. Tais egos não são apenas vulneráveis, mas frágeis e hiperdefensivos. Tais pessoas se perturbam sob estresse emocional e tendem a recorrer a defesas primitivas, estabelecendo posturas pobres e rígidas diante da vida.

No complexo do eu existem padrões de relação com outros complexos, com outros aspectos, inclusive uma dimensão polarizada na qual o ego se situa ora identificado com um lado, ora com outro lado. O ego se move entre forças polares num movimento "de um lado para outro" sem mesmo se dar conta disso. Por exemplo, um indivíduo pode estar identificado com um padrão autoritário em que de um lado está o carrasco e de outro a vítima. Em muitos momentos ele vai vivenciar esse lado carrasco e em outros projetar esse lado nas pessoas, sendo que com isso pode se sentir como vítima de situações apresentadas. A integração exige que o indivíduo possa se libertar dessa tendência a se enquadrar tanto no lugar da vítima como no do carrasco.

Vemos que essa tendência polar é fruto de um processo mais amplo, que é a capacidade que o ego tem de entrar em um estado alterado de consciência, podendo atingir estados psíquicos favoráveis ou mesmo desintegradores, como já foi colocado.

O *ego é caracterizado* por um certo grau de liberdade de decisão. Esse é o aspecto magnífico do ser humano e constitui sua dignidade, mas é também sua maldição. Joanna refere que *"a conquista da consciência é, desse modo, um parto muito dorido do inconsciente, que continua detendo expressiva parte dos conteúdos psíquicos de que o ego necessita e deve assimilar. Nesse momento em que se torna consciente do portentoso repositório e passa a expressar-se por seu intermédio, é que a consciência se manifesta".* [(5)]

A consciência é, portanto, sempre experienciada como uma partida, uma separação do divino, e assim desperta sentimentos de culpa. Tornar-se consciente é também considerado o pecado original no mundo judaico-cristão. Tendo ganhado conhecimento sobre os opostos, sobre e bem e o mal, o homem foi expelido do "paraíso" da unidade primordial. Daí começa a jornada do homem com seu livre-arbítrio e com o seu próprio esforço, ou seja, o trabalho consigo mesmo. Como coloca o mito bíblico, o homem teve de ganhar sua vida pelo suor de seu trabalho, e a mulher teve de dar à luz na dor. Consequentemente, não tinham outra alternativa senão assumir a luta heroica pelo desenvolvimento do ego. Pena que isso por muito tempo foi entendido apenas como um caminho de sofrimento e culpa.

No seu desenvolvimento, a consciência egóica, ao mesmo tempo que é capaz de tomar decisões livremente, é obrigada a confrontar e refletir sobre a criação e imposições tanto no mundo externo quanto no domínio psíquico, tornando a existência humana um desafio. O homem poderia, portanto, ser descrito como uma criatura de conflito. O eu cresce aprendendo autor rejeição, resistindo às gratificações do instinto, estabelecendo uma adaptação às exigências coletivas e ainda suportando pressões internas.

A questão sobre por que o homem tem de lutar para obter sua consciência egóica só pode ser respondida destacando-se que é essencial para a existência humana, que é uma disposição inerente ao plano da criação. Pelo menos até agora; a dádiva da consciência deu ao homem uma chance de sobreviver, apesar de suas deficiências biológicas. Por outro lado, também foi a consciência que forneceu-lhe a possibilidade de fabricar armas cujo potencial destrutivo é tal que o homem pode agora destruir a si próprio. Tendo o dom da consciência, o homem está em uma situação altamente paradoxal.

O que também é paradoxal é o fato de que, apesar da natureza do homem, sua totalidade inconsciente, dar surgimento a um ego e precisar da consciência egóica, ela também tenta engolir o ego de vez em quando, porque o ego perturba seriamente a paz da criação. Como bem coloca a benfeitora, "*o eu individual é resultado das aquisições e experiências do processo existencial com os seus conflitos e aspirações, em luta contínua pela conscientização da realidade. Essa, porém, somente se fará quando o Eu superior seja identificado e decodificada a sua expressão imortal, de essência eterna, que deve ser conscientizada e vivida com harmonia.* "[2]

Vimos anteriormente que o ego tem uma necessidade de autopreservação e uma tendência a se estabelecer rigidamente numa posição de poder, como se fosse o centro da psique e não o centro da consciência. Quando essa ameaça à sua autonomia e identidade é muito presente com ambientes desfavoráveis e destrutivos, o ego acaba por usar de defesas primitivas para se manter e isso acaba gerando processos patológicos, já que existe a necessidade de um diálogo desse eu com o inconsciente para um desenvolvimento criativo e pleno.

Joanna é categórica quando diz que "*o ego, predominando em a natureza humana,*

*utiliza-se de muitos mecanismos para ocultar os seus conflitos, expressando-se como diversos tipos de fuga da realidade, tais a projeção, a compensação, o deslocamento, a introjeção, a racionalização, entre outros mais... Trata-se de uma exacerbação do superego, para manter a sua identidade e permanecer soberano, impedindo as manifestações superiores do Self".*[6]

Caso essa atitude perdure, ele impede o fluxo criativo do *Self*, gerando uma tensão de forças que é dissociativa e neurótica. Não mais uma pessoa integrada, um indivíduo (ser não dividido), mas um ser cindido, um acusador e contrário dentro de si mesmo. Interessante que a palavra simbólico é o oposto de diabólico. Enquanto a experiência simbólica é integradora e significa reunir, juntar o que estava separado, a experiência diabólica é estar dividido, diabolos quer dizer dividir, acusar.

Um dos maiores desafios do ego é manter uma imagem positiva, com autoestima, confiança e poder e ao mesmo tempo não ser individualista, orgulhoso e egoísta. São características facilmente confundidas, achando que um ego "forte" é egocêntrico e narcisista. Se por um lado, como nos diz Jung, o homem é a casa onde Deus quer fazer sua morada, sendo que essa casa tem que ser forte e bem-estruturada o bastante para assegurar a presença de Deus; por outro, esse ego tem que ter suficiente humildade e saber que ele não é o senhor da psique, mas um servidor a realizar o que esse Deus interno pede.

Como um olho que observa a realidade, mas não consegue enxergar a si mesmo, o ego é esse observador a reconhecer as realidades internas e externas, mas tem dificuldade de se reconhecer. Como o olho pode enxergar a ele mesmo? Como o ego pode reconhecer a si mesmo? Esse é o desafio maior. Assim como o olho precisa de um reflexo para poder se reconhecer, o ego também precisa de um reflexo para poder ter consciência de si mesmo. A esse reflexo podemos chamar de projeção, quando o ego não consciente de si acaba sendo perturbado emocionalmente por características pessoais que percebe nos outros como se não fossem dele, mas que na verdade são suas próprias realidades que estão sendo confrontadas, e outra quando o ego reflexiona e consegue fazer um reconhecimento de si através de um acolhimento e análise de suas características.

Parece fácil, mas esse processo de tomar consciência de si mesmo é um exercício de muito esforço e honestidade. E muito fácil nos iludirmos e criarmos uma falsa ideia de

nós mesmos, pois existe uma diferença entre o que pensamos, entre a imagem que temos de nós mesmos e nossos conteúdos internos, uma diferença entre as intenções conscientes e as intenções internas que envolvem nossas emoções e necessidades.

Um exemplo comum é dos mascaramentos que envolvem nossas intenções através de um ego aparentemente adequado. Muitas vezes os interesses egoístas vêm disfarçados de ideais, as necessidades de boas intenções, os desejos de devoção, e quando estamos identificados com esses impulsos, acabamos nos enganando e tentando enganar os outros.

Num determinado seminário apresentado por Divaldo, fiquei observando depois a longa fila das pessoas que vinham pedir autógrafos e algumas, conselhos ou orientação espiritual. Divaldo vinha de uma série de conferências em várias cidades do interior, numa jornada longa e cansativa. Apesar de sua vitalidade, com mais de 80 anos de idade era assombroso que ainda conseguisse reunir forças para atender tanta gente. Eram mais de cem pessoas na fila e fiquei calculando se cada uma pedisse apenas cinco minutos de conversa, seriam mais de 500 minutos de atendimento, mais de oito horas de atendimento. E aí chegou uma senhora queixosa sobre suas questões pessoais, querendo algumas dicas sobre suas necessidades como toda a "boa" intenção de espírita que quer se melhorar. Mas na conversa se via uma necessidade brutal de ser atendida, de ter uma atenção especial e um egoísmo diante de um assunto sem maior importância. Se sua intenção egóica parecia ser a melhor, mas internamente ela não estava realmente querendo se melhorar, e sim chamar a atenção para suas necessidades emocionais, ela queria apenas alguém que atendesse a sua carência. Não queremos dizer que suas necessidades não são reais, mas é que ela vem disfarçada, sem consciência e ocupando um espaço num contexto inadequado. E se ela é frustrada em sua intenção, dificilmente saberá aceitar, ficando magoada e sempre achando que sua dor é maior do que a dos outros. Assim agimos muitas vezes, escondemos de nós nossas realidades atrás de ideais e "boas" intenções que parecem nos mover.

Outra situação comum é a do espírita que tem excelente conhecimento doutrinário, sabe muito sobre todos os temas que lê e estuda, mas não consegue trazer para si esse conhecimento. Possui o que podemos chamar uma racionalidade árida, um pensamento lógico, mas sem consciência e compaixão. Conhecimento intelectual não quer dizer

consciência interna. Por ter muita informação, o ego acaba inflando, identificando-se com o que sabe, acha que já está pronto e confunde esse conhecimento fazendo uma falsa ideia de si mesmo. Identifica realidades externas, critica, dá conselho, expõe ideias sobre tudo e todos e não consegue reconhecer sua própria realidade. Participa daquela imagem do Evangelho daquele que vê o cisco no olho do próximo e não vê a trave no seu olho.

Como percebemos, o ego é apenas uma das perspectivas de percepção e compreensão da realidade, seja interna ou externa. E nem sempre em função disso consegue contemplar uma visão mais profunda e abrangente da totalidade psíquica.

Para finalizar, trazemos uma síntese brilhante de Jung sobre o sentido da nossa consciência e o papel do ego, numa paráfrase da afirmação de Santo Inácio de Loyola, em que declara: *"A consciência do homem foi criada com a finalidade de reconhecer que sua existência provém de uma unidade superior, dedicar a esta fonte a devida e cuidadosa consideração; executar as ordens emanadas desta fonte, de forma inteligente e responsável, proporcionando deste modo um grau ótimo de vida e de possibilidade de desenvolvimento à psique em sua totalidade".*(7)

Essa afirmação de Jung sintetiza os aspectos essenciais que envolvem a experiência básica do homem e o papel do ego como vaso dessa experiência.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(1) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO D.P. (médium). Autodescobrimento: uma busca interior. Salvador: LEAL, 1996, cap. 12.

(2) Idem, O Despertar do Espírito. Salvador: LEAL, 2000, cap. 2.

(3) JUNG, C. G. Aion: estudo sobre o simbolismo do si-mesmo. Petrópolis: Vozes, 1982 (Obras Completas Vol. 9/2), cap. 1 - O eu, § 6.

(4) STEIN, M. Jung: o mapa da alma. São Paulo: Cultrix, 2000.

(5) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Triunfo Pessoal. Salvador: LEAL, 2002, cap. 1.

(6) Idem, O Despertar do Espírito. Salvador: LEAL, 2000, cap. 6.

(7) JUNG, C. G. Aion: estudo sobre o simbolismo do si-mesmo. Petrópolis: Vozes, 1982 (Obras Completas Vol. 9/2), cap. XI, §253, p.156.

# CAPÍTULO 3

## O DESENVOLVIMENTO DA PERSONALIDADE E AS ETAPAS DA

## PERSONALIDADE E AS ETAPAS DA VIDA

(Cláudio Sinoti)

O Universo é a harmonia de contrários. (Pitágoras)

Quando Carl Gustav Jung contava apenas 11 anos, percebeu algo curioso em seu comportamento. Ele sabia que era um menino, e tinha o comportamento de menino, dentro da sociedade e do tempo em que vivia. Mas, ao mesmo tempo, algumas vezes sentia-se um velho do século XVI, que já possuía muito conhecimento.

Essa percepção o levou a conceber que, de alguma forma, dois tipos de comportamento predominantes se alternavam em sua psique, e que ele passou a chamar de personalidade 1 e personalidade 2. Não se tratava de uma dissociação propriamente dita, ou mesmo de um processo de influência espiritual, mas de uma "dinâmica (que) se desenrola em todo indivíduo" [(1)] Equivale a dizer que diferentes "eus" habitam um mesmo indivíduo, entendidos esses "eus" não como almas diversas, mas como conteúdos psíquicos que às vezes contrastam entre si. O desafio que se apresenta é tornar-se consciente dessas partes, integrando-as na consciência para que a visão do todo — o *Self*— se torne mais clara.

De certa forma, o estudo da personalidade tenta entender esses "eus" existentes na psique, cujo desenvolvimento já foi analisado sob variados pontos de vista, desde a filosofia e as ciências, até o aprofundamento psicológico, que visa a compreender a sua formação e estruturação a partir das etapas da vida, os fatores internos e externos que influenciam seu desenvolvimento, assim como os transtornos que decorrem da sua desestruturação.

Na linguagem coloquial, quando nos referimos à personalidade logo surgem referências a pessoas com características marcantes, com traços peculiares que as definem. Mas os traços perceptíveis não definem a personalidade por completo, sendo ela algo muito mais complexo. Por isso mesmo, por mais que encontremos determinados biótipos e características comuns aos seres humanos, nos seus aspectos coletivos, a individualidade apresenta o colorido e tom que denotam a singularidade de cada indivíduo.

Fazendo uma análise a respeito do Desenvolvimento Humano, o psicólogo e educador norte-americano Thomas Armstrong propõe que duas vertentes direcionam a

evolução do ser. Uma tem os olhos para o passado, e compõe o que ele chama de adaptação, que apresenta como "*o domínio das ferramentas e habilidades necessárias para sobreviver e florescer na ordem social existente*"?[(2)] Precisamos nos adaptar para viver e sobreviver no mundo.

Outra vertente tem os olhos voltados para a nossa realidade intrínseca, e que Armstrong chama de lembrar-se, significando "*prestar atenção em quem somos, em nossa essência, como seres não materiais*. " Embora a adaptação seja necessária, o ser não pode se esquecer quem é efetivamente.

Nesse ponto, os estudos acadêmicos do autor convergem com o que a psicologia de Joanna de Ângelis chama de individualidade, que entende na condição "*do Espírito em si mesmo... somatório de todas as experiências; a individualidade é o ser pleno e potente*"? [(3)]

# AS CONCEPÇÕES SOBRE A PERSONALIDADE

Os pontos de vista a respeito da personalidade humana são antigos, e quando lemos a obra do filósofo Platão já encontramos a teoria do "*mundo das ideias*", que nos apresenta o seguinte: "*Mas se o conhecimento que adquirimos antes do nascimento se perdeu de nós no nascimento, e se depois pelo uso de nossos sentidos recuperamos o que antes sabíamos, não será o processo que chamamos aprendizado uma recuperação do conhecimento que nos é natural, caso em que seria denominado corretamente de anamnesis*?(4)

O trabalho de desenvolvimento do ser, na perspectiva platônica, seria recordar aquilo que já existiria em germe no nosso ser, aguardando ser desvelado.

Aristóteles (384 a.C - 322 a.C) tinha uma forma diferente de pensar, e propôs que seríamos tal qual uma tábula rasa ao nascer, ou seja, uma folha em branco, sem ideias predeterminadas, e que imprimiríamos a nossa história a partir do momento em que pisássemos no mundo. O nosso aprendizado seria, dentro desse ponto de vista, de acordo com as experiências vividas no mundo, e na forma que os sentidos pudessem captá-las.

A análise da personalidade a partir da fisiologia também data de milênios, desde Hipócrates (pai da medicina), e posteriormente Galeno, que apresentaram uma teoria que ficou conhecida como a "*Teoria dos Humores*", segundo a qual havia uma correlação entre os quatro "humores" (*) presentes no organismo com quatro tipos de personalidade.

O elemento predominante no organismo, que poderia ser - *sanguíneo* (sangue: folgazão e superficial); *colérico* (bílis amarela: vontade forte e iras repentinas); *melancólico* (bílis negra: pensativo e triste) ou *fleumático* (muco: sossegado e inativo) — daria a tônica da personalidade.

Essa concepção perdurou durante largo período, até que a Ciência moderna conseguiu identificar o papel dos hormônios, neurônios, neurotransmissores etc. em nossa constituição, ampliando a visão sobre os fatores que influenciam o comportamento humano.

Além dos fatores fisiológicos, os estudos de Jean-Jacques Rousseau, dentre outros, aprofundaram a discussão sociológica que questionava: seria o homem um simples produto do meio em que vive ou não? Rousseau defendia que sim, enquanto outros atentaram que o ser humano possuía a propriedade autocrítica, podendo até ser influenciado pelo meio, mas não sendo produto final deste. A tentativa era descobrir até que ponto os fatores externos influenciavam nossa maneira de ser.

Na vertente psicológica, a contribuição de Sigmund Freud deu um impulso significativo aos estudos da personalidade, alargando os horizontes na tentativa de verificar a influência do inconsciente sobre o nosso comportamento. Para Freud, a personalidade é influenciada por forças conscientes e inconscientes, estando o ego no meio do caminho entre o id e o superego. A partir dos seus estudos percebeu-se que a personalidade humana não se limitava aos fenômenos observáveis na consciência.

Outros expoentes da Psicologia apresentaram suas contribuições, ampliando ainda mais a percepção da personalidade. Dentre eles destacamos Carl Gustav Jung, que em sua Psicologia Analítica propôs tratar-se de um processo de profundo significado psicológico, pois " *...a personalidade, por seu lado, quer evoluir a partir de suas condições inconscientes e experimentar-se como totalidade*".(5) Jung apresentou os arquétipos como forças impulsionadoras da personalidade, entendendo que não nascemos tábula rasa, conforme a concepção aristotélica. Introduziu ainda o estudo dos complexos e dos tipos psicológicos, que desvelou um novo viés para entender o ser humano em sua totalidade. A vida tinha, portanto, uma finalidade profunda, e a personalidade deveria estruturar-se para cumprir esse objetivo.

Mas infelizmente muitas abordagens deixaram de lado a jornada espiritual do ser, e na opinião de Armstrong, "*deixar a essência da alma fora das etapas da vida é como estudar pássaros na floresta sem levar em conta seu canto ou seu voo*".(*) Esse olhar rumo ao ser integral se completa nas abordagens transpessoal e espírita, que se apoiando nos estudos valiosos dos seus antecessores, têm o ser espiritual como base essencial em suas análises.

A partir desses pontos de vista poderemos nos perguntar: o que é mesmo a personalidade?

As tentativas isoladas mostraram-se insuficientes para determinar a grandeza da

personalidade humana, sendo necessária uma conjugação de fatores que ampliassem o leque de análise. Erik Erikson entende que a personalidade é formada a partir da interação de três importantes dimensões: a biológica, a social e a individual. A definição apresentada por Ballone procura conciliar esses aspectos, quando estabelece: "*Personalidade é a organização dinâmica dos traços no interior do eu, formados a partir dos genes particulares que herdamos, das existências singulares que experimentamos e das percepções individuais que temos do mundo, capazes de tornar cada indivíduo único em sua maneira de ser, de sentir e de desempenhar o seu papel social*". (6)

A Psicologia Espírita, por sua vez, ressalta o desenvolvimento da personalidade a partir das sucessivas reencarnações: "*...a personalidade representa a aparência para ser conhecida, não raro, em distonia com o eu profundo e real... é transitória e assinala etapas reencarnacionistas, definidoras de experiências nos sexos, na cultura, na inteligência, na arte e no relacionamento*".(*)

Não se trata de algo extático, como o próprio Jung referiu-se, mas algo em constante formação e transformação, e que em cada etapa da vida apresenta determinados desafios. A personalidade vai sendo desenvolvida a cada encarnação, trazendo consigo as experiências do passado e submetendo-se a novas injunções e vivências, como forma de se aprimorar e trazer à consciência a individualidade do ser.

Vejamos então alguns desafios que a personalidade enfrenta nas etapas da vida.

# AS ETAPAS DA VIDA

Cada etapa da vida apresenta desafios peculiares, e à medida que o corpo se estrutura e se transforma, com as características específicas que definem cada fase, a psique participa ativamente de uma jornada, aproveitando cada uma delas. Jung faz uma análise simbólica muito bela ao comparar essa trajetória à do Sol, quando diz: "*A personalidade se desenvolve no decorrer da vida, a partir de germes, cuja interpretação é difícil ou até impossível; somente pela nossa ação é que se torna manifesto quem somos de verdade. Somos como o Sol que alimenta a Terra e produz tudo o que há de belo, de estranho e de mau; somos também como as mães que carregam no seio a felicidade desconhecida e o sofrimento. De início não sabemos o que está contido em nós, que feitos sublimes ou que crimes, que espécie de bem ou mal. Somente o outono revela o que a primavera produziu, e somente a tarde manifesta o que a manhã iniciou*".(7)

E em toda essa trajetória, a personalidade vai ganhando seus contornos, somando experiências e trazendo à consciência tudo o que está contido em nós.

# OS DESAFIOS DA INFÂNCIA

*"A criança que se encarna é um embrião espiritual que precisa de seu próprio ambiente especial."*

(Maria Montessori)

Na perspectiva espírita, possuímos vivências pretéritas, que permanecem guardadas no inconsciente, e cujos conteúdos são o ponto de partida para o desenvolvimento da personalidade em cada existência. Como bem esclarece Joanna de Angelis: "*Cada pessoa reencarna com as características herdadas das experiências anteriores e submete-se aos condicionamentos de cada fase, por ela transitando com os seus sinais tipificadores*".(*)

Ao lado da herança inconsciente, os fatores genéticos e o psiquismo dos pais, especialmente o materno, durante a gestação e na primeira infância, possuem influência significativa para as futuras vivências do ser. Por isso mesmo, a educadora italiana *Maria Montessori* propunha com sabedoria que a educação das crianças deveria ter início com o próprio processo de educação dos pais, pois a psique dos pais, desde a gestação, influencia fortemente no desenvolvimento da criança.

Na concepção de Jung, a criança vive inicialmente uma participation mystique — participação mística — que significa uma identificação total com a vida dos pais, inconsciente do Self que é. Para o analista junguiano Erich Newman esse período estende-se além da gestação, pois "*todo o primeiro ano da infância precisa ser considerado como fazendo parte da fase embrionária*". (8)

Como nessa etapa o ego ainda não elabora de forma consciente o que vive, as experiências são sentidas e arquivadas no inconsciente, e de acordo com o seu teor, podem alimentar crises do passado - das questões ainda não resolvidas de outras encarnações — ou, quando bem conduzido o processo educativo, sanar as suas feridas, deixando gravadas as experiências positivas que auxiliarão no futuro enfrentamento de

desafios. Se, por exemplo, um Espírito com experiências de abandono no passado revive a mesma situação em sua fase inicial de vida, é bem provável que o antigo conflito reacenda, ampliando a força do complexo dominador.

Por isso mesmo, Newman destaca: "*A relação primal mãe-filho é decisiva nos primeiros meses da vida de uma criança. É neste período que o ego da criança se forma, ou pelo menos começa a se desenvolver; é então que o núcleo do ego, que já estava presente desde o início, cresce e adquire unidade, de tal modo que podemos falar num infantil mais ou menos estruturado*"(8)

Joanna de Ângelis destaca a importância da Constelação Familiar, responsável pela estruturação do lar e criação de um ambiente favorável ao desenvolvimento da personalidade, especialmente nessas fases iniciais da vida. Para os pais, assevera: "*O amadurecimento psicológico, mediante a consciência do dever, na aquisição do trabalho digno que confere segurança à prole, torna-se impositivo imediato, mesmo antes de ser assumido o compromisso familiar*". (9)

Algumas culturas conseguem perceber a importância dessa etapa, como a tribo Mbuti, do Congo, por exemplo. As mães cantam para seus filhos enquanto estão no ventre, falando das bênçãos da vida, encorajando-os a nascer, dizendo que tudo estará bem para a chegada. Logo após a concepção, toda a tribo saúda o recém-nascido, responsabilizando-se por seu bem-estar físico e espiritual.

Mas, infelizmente, não são raras as notícias de despreparo para a concepção e educação, no chamado Útero Mau, ou seja, mães (e pais) que rejeitam seus filhos desde o momento que sabem da gestação, efetuando ou não tentativas de aborto, assim como os diversos comportamentos autodestrutivos, através de vícios físicos e morais, que geram consequências danosas para a personalidade em formação. Estudos efetuados nos Estados Unidos demonstram que uma mulher vinculada a um casamento desestruturado tem 236% mais de probabilidade de dar à luz uma criança com danos psicológicos do que uma família que se vincule de forma harmônica.(10)

Esse é o preocupante retrato dos nossos tempos, em que cuidamos muito de coisas que não deveriam ter tanta importância, e negligenciamos aspectos importantes da formação do ser.

**Um eu separado** - Aos poucos a criança começa a se perceber um eu separado dos pais, e a personalidade começa a dar mostras das suas características específicas. Isso

vai se dando aos poucos, tendo início no uso dos pronomes “eu” e “meu”, que começam a ser utilizados com maior intensidade a partir de um ano e meio de idade.

Como parte das características que a criança apresenta não é aceita dentro do contexto no qual se encontra inserida, a persona e a sombra vão sendo estruturadas a partir da educação recebida. Todos os comportamentos interpretados como aceitos nessa fase ganham força para serem incorporados ao comportamento da criança e à persona, enquanto que o conteúdo rejeitado alimenta a sombra.

Quando uma mãe diz à criança que está com raiva: — mamãe não gosta quando você fica assim — é muito provável que a interpretação infantil seja: eu não devo deixar tão claro quando fico com raiva, senão mamãe não vai mais gostar de mim. Nesse exemplo, há um grande estímulo à formação da persona em um comportamento do tipo bonzinho, enquanto o conteúdo emocional raivoso passa à sombra.

Esse é apenas um exemplo de como alguns aspectos da personalidade vão sendo estruturados desde cedo. Esse processo engloba não somente a família, mas também aspectos sociais, culturais, religiosos etc. que, participando do embate — aceitação x rejeição — influenciam na estruturação da personalidade.

O problema não é ter persona, riem sombra, porquanto na condição de estruturas da psique são partes importantes do Self. O problema é a ignorância a respeito de sua constituição, que faz com que permaneçamos inconscientes de nós mesmos. E por isso que constantemente temos que visitar as gavetas do passado, nas quais muitas vezes guardamos aspectos importantes da nossa individualidade.

Vivendo a predominância do egocentrismo, os pais devem auxiliar a perceber que o mundo não está a serviço da criança. As pequenas frustrações, os limites colocados na forma como se relaciona com o mundo, assim como os estímulos a explorá-lo e descobri-lo, terão grande influência na estruturação da personalidade.

Como bem observou Erikson,[(11)] se a criança é estimulada a experimentar o mundo, de forma acompanhada e responsável, é bem provável que desenvolva autonomia e autoconfiança. Por isso mesmo ele coloca o desenvolvimento da personalidade na primeira etapa entre duas polaridades: Confiança x Desconfiança.

A confiança se desenvolve a partir dos cuidados e proteção recebidos, sendo a desconfiança resultado da negligência. Convém atentar, no entanto, que até nisso os

excessos geram patologias, pois para a criança protegida em demasia a dependência ganha força, acompanhada de um sentimento de vergonha e insegurança das próprias habilidades e capacidades.

Encorajada a autoconfiança, tem-se um passo importante para que a criança seja estimulada a experimentar e conhecer o mundo.

E em todas as fases da infância, os pais têm um papel importante: não deixar que a criança esqueça sua origem espiritual e divina. O desafio educacional não deve se limitar a preparar as crianças para serem alguém no mundo. Essa é a visão egóica e restrita do ser. A grande tarefa é promover a construção da individualidade, pautada na identidade profunda do ser que somos, e que possui alicerces importantes na infância.

A importância dessa etapa foi ressaltada em "*O Livro dos Espíritos": Q.383 — "Qual, para este (o Espírito), a utilidade de passar pelo estado de infância? - Encarnando, com o objetivo de se aperfeiçoar, o Espírito, durante esse período, é mais acessível às impressões que recebe, capazes de lhe auxiliarem o adiantamento, para o que devem contribuir os incumbidos de educá-lo*. (12)

E sendo mais acessível às impressões externas, é importante que o processo educativo seja voltado para o ser integral, auxiliando-o a desenvolver sua individualidade. Certamente existem muitas outras especificidades do período infantil, muito bem analisadas pelos estudiosos da psique, e que não seria possível elencá-las nesse estudo. O que pretendemos ressaltar, no tocante ao desenvolvimento da personalidade nessa etapa, é resumido por Joanna de Ângelis da seguinte forma: "*E na infância que se fixam em profundidade os acontecimentos... As impressões de aceitação como de rejeição se lhe insculpirão em profundidade, abençoando-o com o amor e a segurança, ou dilacerando-lhe o sistema emocional, que passará a sofrer os efeitos inconscientes da animosidade de que foi objeto*".(13)

Não foi à toa que Jesus tantas vezes citou a criança como exemplo, ressaltando suas características como modelo a ser seguido.

# ADOLESCÊNCIA

"Na juventude deve-se acumular o saber; na velhice fazer uso dele. " (Rousseau)

A vida proporciona uma verdadeira revolução após a infância, tanto que o período é também conhecido como crise da adolescência, e que os estudiosos normalmente estabelecem como a fase vivida entre 12 e 18 anos, para as mulheres, e 14 e 20 anos, para os homens.

Estando completa a reencarnação, as tendências e vocações do Espírito tornam-se mais claras nessa etapa, mas ao mesmo tempo surgem muitos questionamentos ao jovem, que às vezes luta contra si mesmo e contra o mundo. Ao lado dos desafios que se intensificam, existe um corpo que muda numa velocidade impressionante, nem sempre encontrando o adolescente preparado emocionalmente para tal. Thomas Armstrong faz uma imagem simbólica muito propícia, quando diz que, "*pelo menos desde o período entre 12 e 20 anos, o cérebro do adolescente médio está pisando fundo no acelerador emocional enquanto os freios ainda não foram completamente instalados*". (14)

Esse acelerador emocional não é movido apenas pelas mudanças do corpo do adolescente. E que, estando a estrutura física preparada, conteúdos psíquicos que permaneciam inconscientes tornam-se habilitados para vir à consciência. Isso diz respeito tanto à sombra densa, que traz consigo os equívocos e vícios do passado, quanto às conquistas e qualidades do Espírito. A criança fofa e engraçada passa a ser vista como alguém muito diferente, irreconhecível em alguns casos, o que é um desafio para ela mesma e para o meio que a cerca.

Culturalmente a família e os educadores já aguardam dificuldades ao lidarem com o adolescente, o que de certo modo cria uma predisposição negativa para ajudá-lo. Termos pejorativos como "aborrescentes", "problemático", dentre outros, dificultam o diálogo com o jovem, que além de não compreender a si mesmo, encontra, na maioria das vezes, um ambiente que lhe é hostil.

No período em que escrevia essas linhas, uma amiga muito próxima me telefonou para desabafar. A filha, que havia sido uma criança cativante e encantadora, em muitos aspectos, agora estava na adolescência, mostrando-se muito insegura e com enormes variações de humor. Começou a dizer que a vida não valia a pena e que não sabia por que ainda continuava viva. Brigava com os pais constantemente, dizendo-se incompreendida. E os pais, até então acostumados com a criança, agora não sabiam o que fazer para lidar com a adolescente questionadora e cujo comportamento alterava-se a cada instante.

E isso se repete com frequência, pois se para a criança era confortável e seguro sentir-se na condição filial, para o jovem começa a haver um desconforto dessa posição. E muitas vezes ele quer ser tudo, menos filho dos seus pais, que não o entendem nem apoiam, conforme sua percepção. Isso gera uma nova dinâmica de forças na família, pois os antigos heróis perdem seu posto.

Sentindo-se inseguro, e muitas vezes desamparado, o jovem vincula-se a tribos. Busca alguma coletividade que o entenda, ou que pelo menos lhe forneça a sensação de não estar só. Fãs clubes, agremiações, clubes de esporte ou de luta, etc. são destinos comuns de alta dose de energia psíquica de jovens (e adultos!!!). Aqui atua a projeção da jornada heroica, pois desconhecendo o seu potencial de tornar-se um ser único, o coletivo torna-se campo de projeção da jornada do jovem que ainda desconhece a si mesmo.

E se o desafio do jovem é buscar sua identidade, a tarefa dos pais e educadores é apoiar essa busca, oferecendo subsídios para que ele possa se encontrar e adquirir autonomia. Mas o problema, que já foi muito bem analisado por Jung, é que "*ninguém pode educar para a personalidade se não tiver personalidade*". E, ousaríamos complementar dizendo que ninguém pode conduzir para autonomia se não a detiver.

E isso é uma questão muito grave, pois como podemos auxiliar o jovem quando temos ainda tantas questões da nossa própria juventude por resolver? Como auxiliá-lo a conquistar autonomia se somos tão dependentes? Como podemos entender seu mundo, se acreditamos  piamente que o nosso mundo é que era o correto, e não fazemos esforço algum para entender a nova dinâmica das relações que a juventude vive?

Vivemos em um mundo em revolução, sendo para o jovem uma dupla revolução,

portanto: a dele e a do mundo. A dinâmica das comunicações e as relações humanas se modificaram velozmente nos últimos tempos, sem que tenhamos nos adaptado às novas realidades. O que antes era domínio do mundo privado se torna público de um momento para o outro. O efeito disso é que as atitudes impulsivas, naturais da juventude, correm o grande risco de se tornar públicas. Basta ver no noticiário casos de jovens que chegaram ao extremo do suicídio, por verem expostas na rede social experiências de que se arrependeram depois. Os pais, que na maioria das vezes não estão adaptados a esse mundo da realidade virtual, encontram-se de mãos atadas para a tarefa de auxiliar os jovens a terem um comportamento equilibrado nas relações estabelecidas através dela.

E se pudermos listar alguns dos desafios dos jovens, recorremos à análise psicológica de Joanna de Ângelis, que estabelece: ... *surgimento da afetividade, do interesse sexual e dos conflitos na área do comportamento, como insegurança, ansiedade, timidez, instabilidade, angústia, facultando o espaço para desenvolvimento e definição da personalidade, aparecimento das tendências e vocações*"(15)

**Afetividade e Sexualidade** - A afetividade e o interesse sexual, que na infância tinham os ares da ingenuidade, ganham uma força intensa na adolescência, impulsionados pela carga hormonal. O desafio da psique é preparar-se para viver as importantes experiências do enamoramento e canalização da energia sexual. Se não existe mais espaço para a castração do passado, quando esses temas eram tabus, os excessos devem ser evitados, pois tornam-se tão ou mais prejudiciais para o desenvolvimento da personalidade, às vezes colocando o jovem no exercício de papéis para os quais ainda não se encontra preparado. E o caso da gravidez precoce, que coloca muitos jovens na condição de pais, quando não ocorre o pior, recorrendo ao aborto criminoso, acreditando-se livres da responsabilidade, quando, na verdade, comprometem-se ainda mais.

Aprofundar relacionamentos, ao mesmo tempo em que é uma excelente forma de nos conhecermos, expõe nossas limitações, o que pode ser visto como sinal de perigo para o jovem, especialmente se não desenvolveu autoestima e valores que o sustentem. Sentindo-se inseguro, por não saber lidar com as próprias emoções, ou pela imagem negativa que faz de si mesmo, o risco é tentar projetar uma imagem que o satisfaça, ou

utilizar-se de mecanismos de fuga para não ter que enfrentar o problema. O uso de drogas (incluindo álcool e tabaco), anabolizantes, esportes de alto risco e outros ganham espaço como válvula de escape daquilo com que o jovem não sabe lidar, e muitas vezes adentra-se pela fase adulta sem que dê conta de estar fugindo de si mesmo.

Um fator que não pode ser desconsiderado é o relacionamento através das redes sociais. Não há nada de mal na tecnologia, mas quando não se tem discernimento nem senso crítico, torna-se uma poderosa arma que se volta contra o próprio jovem. Nas redes sociais posso ser tudo que imagino, e isso é um tremendo investimento de energia na construção de uma personagem, distante da identidade que se é. O resultado disso: uma profunda neurose coletiva, que se agrava enquanto a consciência de si não é conquistada.

O diálogo aberto e claro, para que as dúvidas e dificuldades do jovem possam ser sanadas, um espaço para que possa expor e aprender a lidar com suas emoções, torna-se de grande importância para que ganhe autoconfiança, que deve estar acompanhada da consciência e responsabilidade dos seus atos.

**Cortando o cordão umbilical** - Um dos aspectos que têm preocupado os estudiosos com relação à juventude é a dependência no tocante aos pais. As tribos antigas costumavam ter seus ritos de passagem, marcando a etapa do surgimento do homem e da mulher, que embora jovens, já poderiam e deveriam assumir tarefas, como exercício para lidar de forma madura com as questões que o mundo apresentasse. Jovens ficavam sozinhos na floresta, ou eram submetidos a verdadeiros testes de resistência e dor: formigas, cortes com lâminas, plantas tóxicas na pele... Embora isso possa parecer primitivo aos nossos olhos civilizados, esses rituais tinham o importante papel de tornar claro para o jovem que, a partir daquele instante, ele deveria resolver seus problemas, conquanto pudesse contar com o apoio da tribo.

Se é verdade que não necessitamos retroceder à barbárie para estabelecer um ponto de passagem, não podemos negligenciar a tarefa de diferenciação da personalidade, sob pena de pagar caro nas etapas posteriores. E a diferenciação em relação à família é importantíssima. Convém ressaltar que o problema não é somente a dependência do jovem em relação à família, mas também a da família em relação aos filhos. O complexo que ficou conhecido como Síndrome do Ninho Vazio parece atormentar mães e pais,

que muitas vezes desaprendem a ser um casal, assim como indivíduos autônomos. Nesse ponto, Jung foi bem enfático quando disse: "*Lamentavelmente há muitíssimos pais que persistem em considerar os filhos sempre como crianças, porque eles próprios não querem envelhecer, nem renunciar à autoridade e ao poder de pais. Agindo desse modo, exercem sobre os filhos influência altamente desastrosa por tirar-lhes todas as ocasiões de assumirem responsabilidade individual*".(16)

Sendo a conquista da autonomia um desafio para o adolescente, colocá-lo em condições de executar tarefas e arcar com responsabilidades é parte importante do seu aprendizado, assim como o auxilia na descoberta da sua vocação. Esse é um outro ponto de choque, pois em um mundo dominado pelo ego, que busca realizações a quaisquer custos, o chamado da alma é quase sempre negligenciado. Buscam-se profissões rentáveis, em detrimento do que a alma solicita. E nisso os próprios pais entram com sua parte, pois não é raro impulsionarem os filhos a realizar aquilo que não realizaram em suas jornadas pessoais.

E para a personalidade desafiada em tantos aspectos, nessa rica etapa da vida, Joanna de Ângelis propõe: "*Continência moral, comedimento de atitudes constituem preparativos indispensáveis para a formação da personalidade e do caráter do jovem, nesse período de claro-escuro discernimento, para o triunfo sobre si mesmo e sobre as dificuldades que enfrentam todas as criaturas, durante a marcha física na Terra*"(*)

Certamente muitos outros fatores fazem parte do embate juvenil, que passando da fase infantil, necessita muito mais da participação consciente do jovem para que possa descobrir-se e superar-se. Aos pais, a tarefa de criar um ambiente propício para tal, o que deve incluir o olhar espiritual da vida. É muito comum o jovem questionar a religião dos pais, que aceitava na infância. Mas quanto mais vivenciar um ambiente de religiosidade, que seja compatível com os exemplos que recebe, mais terá subsídios para lidar com a dinâmica da vida, e fazer a sua descoberta pessoal, mesmo que futuramente.

# FASE ADULTA

É tolo aquele que quebra os dentes mordendo o passado, pois o passado é um bloco de granito. Aproveite o dia, como este lhe é oferecido, em vez de querer recuperar o irrecuperável. (Antoine de Saint-Exupéry)

Na fase adulta o corpo chega ao ápice da energia física, e a mente e a memória parecem favorecer todos os esforços. No entanto, nem sempre essa conjunção favorável é bem utilizada, no sentido de canalizar as energias física e psíquica de modo a favorecerem o desenvolvimento da personalidade de forma saudável. Um primeiro ponto que temos que nos questionar é: o que é ser adulto?

Será que ser adulto é ter um emprego capaz de nos sustentar, uma família, patrimônio e condições "seguras" de vida e poder viajar quando desejar? Muitas vezes esse é o ideal do ego, cuja busca por segurança parece movê-lo mais que qualquer outra coisa. Costumo dizer que um grande mal ataca o ego, e se chama TPM, e muito pior do que a ocasionada pelos hormônios: Ter, Poder e Manter. E, pensando bem, quanto das nossas vidas é direcionado a essa trilogia?

Mas se pensamos na nossa identidade profunda, cabe nos questionar: o que o nosso eu maior espera, que possamos estar aptos a viver na fase adulta? Que características ou valores deveremos desenvolver ou já ter desenvolvido nessa etapa, para que efetivamente estejamos em sintonia com a nossa identidade? Como a personalidade pode desenvolver-se além da tirania do Ter, Poder e Manter?

E se pudermos resumir alguns dos desafios da personalidade na fase adulta, podemos citar: entrar em acordo com tudo o que foi vivido no passado; tornar-se responsável pela própria biografia; saber dividir o espaço entre a busca externa — do ego — e a busca interna — da alma (Self); estabelecer relações de autonomia e alteridade; colocar-se em condições de exercer o papel de educador.

Na vivência terapêutica é comum observar que entrar em acordo com o que se

viveu no passado é algo difícil para grande parte das pessoas. Muitos encontram alguém para culpar pelos fracassos ao longo da vida, ou pelas próprias limitações; outros introjetam uma culpa excessiva, e caem na armadilha da autopiedade. Mas o desenvolvimento da personalidade, de forma madura, requer que lidemos de maneira consciente com os resultados que a vida nos apresenta, assim como com tudo o que nos ocorreu.

James Hillman faz uma reflexão significativa, quando propõe: "*Creio que nossa verdadeira biografia foi roubada... e que começamos a fazer terapia para resgatá-la*" [(17)] Resgatar a nossa biografia requer que saiamos da condição de vítimas e que nos tornemos responsáveis pelas nossas vidas. Na idade adulta, não podemos mais nos dar ao luxo de nos acreditarmos espectadores passivos, como se um filme passasse à nossa frente e fôssemos somente assistentes.

É certo que as pessoas cometeram equívocos em relação à nossa educação ou na convivência conosco, e isso continuará a ocorrer. E certo também, que por conta das nossas limitações cometamos equívocos com relação aos outros, pela própria condição humana. Mas não podemos transferir aos outros o fardo de todo o fracasso, pois como muito bem observa Joanna de Ângelis: "*Ao atingir a idade adulta deve estar em condições de viver as suas responsabilidades e os desafios existenciais. E comum, no entanto, perceber-se que o desenvolvimento fisiológico raramente faz-se acompanhar do seu correspondente emocional, o que se transforma em conflito, quando um aspecto não é identificado com o outro*".(*)

Nesse ponto verificamos como é importante libertar-se da dependência, e quando não fazemos isso retardamos a nossa jornada de crescimento. E comum, em nossa sociedade, verificarmos adultos que ainda são extremamente dependentes dos seus pais, e ainda tentam justificar que cuidam deles, quando na verdade possuem um medo imenso de se libertar. A questão não se restringe somente a morar na casa dos pais, mas principalmente à dependência psicológica, que faz com que quaisquer decisões estejam submetidas à aprovação familiar. Nosso pai e mãe internos, que habitam nossa psique, continuam a fazer escolhas por nós, enquanto não conseguimos nos libertar e estabelecer relações de alteridade.

Outros são prisioneiros dos próprios vícios e condicionamentos. O hedonismo, no seu sentido mais vil, ainda tem um grande número de adeptos em nossa civilização.

Isso demonstra como a consciência de sono ainda predomina: são crianças espirituais em corpos adultos, sem se darem conta disso.

E como bem anota Joanna de Angelis: "*Por falta de esforço encontram-se indivíduos adultos vivendo o período arquetípico da infância, ou na idade avançada ainda com as aspirações do adulto, quando o organismo já não dispõe das forças naturais para esse tipo de comportamento*". [(18)] Os puer aeternus(*) tão comuns nos nossos dias, indicam que há um longo trabalho de conscientização a ser feito, individual e coletivamente.

Mas mesmo aqueles que conseguiram se libertar da dependência dos pais têm outros grandes desafios pela frente. É que culturalmente somos muito influenciados por ideais egóicos. A educação e a visão coletiva, de uma forma geral, querem nos formar para sermos alguém no mundo. E isso vai sendo forjado desde a infância, quando a sombra do que os nossos pais não realizaram nos atormenta, como muito bem analisou Jung. A cultura midiática alimenta ainda mais esse processo, fornecendo modelos que "*venceram na vida*" quase sempre dissociados da ética e da moral, o que para a formação do ser profundo é um verdadeiro desastre.

Atendi uma paciente que disse a si mesma na juventude: por minha carreira eu abrirei mão de tudo. E isso se transformou em verdade para sua existência. Inteligente e com foco bem-definido, aproveitou as oportunidades que a vida lhe concedeu, transformando-se em uma bem-sucedida empresária. No entanto, passados alguns anos, deu-se conta de que tinha deixado coisas importantes para trás, e agora buscava a terapia para recuperar o tempo perdido. Agora vinham à tona os sonhos de maternidade, casamento etc., que haviam ficado em segundo plano. O oposto também ocorre, com pessoas que abrem mão do desenvolvimento profissional e seguem o caminho da vida familiar, depois se arrependendo. Onde estão o correto e o ponto de equilíbrio? A resposta é pessoal, pois somente nós temos como descobrir o que a alma pede.

A questão a se dar conta é que numa sociedade na qual os cultos do ego possuem primazia nos distanciamos cada vez mais de nós mesmos, investimos nas conquistas externas em detrimento do ser real que somos, que permanece na sombra. A armadilha do sucesso a qualquer custo nos persegue, e é incutida em nossas mentes para que nossos desejos sejam satisfeitos. Mas se os desejos provêm do ego, onde toda essa

história irá terminar? Vemos os resultados desastrosos disso nas mais diversas neuroses e conflitos que se apresentam, além das fugas espetaculares que encontram no alcoolismo, tabagismo e drogadição em geral sua válvula de escape.

Não há problemas em realizar-se no trabalho, ou na vida familiar, ou mesmo em usufruir de prazeres que a vida proporciona; mas temos que nos questionar: a que custo tudo isso ocorre? E minha personalidade está se realizando e desenvolvendo os recursos e valores que tipificam a identidade profunda que sou? Estamos deixando passar despercebido algo importante da nossa fase adulta? São questões que temos que nos fazer, pois a vida cobra todos os recursos não utilizados, os talentos desperdiçados ao longo da jornada.

A conquista da maturidade requer que aprendamos a canalizar de forma sábia a energia psíquica, para saber dimensionar e priorizar as demandas externas e internas em sintonia com o processo de individuação. Para que a personalidade se desenvolva e estruture em sintonia com a identidade, torna-se necessário dedicar uma atenção especial ao conhecimento de si mesmo.

E isso é fundamental, pois na fase adulta há outro papel que exige isso: o de educador. Adultos, na condição de pais, tios, educadores formais ou mesmo no ambiente de trabalho e coletivo não podem esquecer-se dessa condição que a vida nos coloca. Por isso mesmo devem ter um cuidado especial com sua atitude perante a vida, pois se tornam exemplos, negativos ou positivos, daqueles que estão aos seus cuidados.

O filósofo norte-americano Ralph Waldo Emerson disse com sabedoria: "*Emprega a linguagem que quiseres, mas nunca poderás expressar senão o que és*" [(19)] O que somos, as nossas atitudes e forma de ser, vão além da persona que desejamos manter. Nossa ética transparece muito mais que qualquer discurso benfeito, ou forma de se vestir glamorosa. Por isso, o ser adulto deve estar atento às armadilhas da persona.

E a melhor forma de tornar-se educador é dedicar-se à educação de si mesmo. Os grandes problemas familiares normalmente não vêm das crianças, com as compreensíveis exceções. O psiquismo da criança está tão entranhado no dos pais, que quando ela apresenta problemas é sinal, na maioria das vezes, que aqueles que a deveriam educar não estão bem.

Não há mágicas nesse processo, senão a de observar atentamente a si mesmo, de

forma regular e constante, estabelecendo programas de transformação para tudo o que não deve mais fazer parte das nossas existências.

Sintonia entre personalidade e identidade - Todos os esforços do desenvolvimento da personalidade devem tender ao encontro com a identidade, definida pelo Dr. Edoardo Giusti da seguinte forma: "*Mas: que ê Identidade? E experimentar uma sensação coerente de Si. E ter consciência das próprias motivações mais íntimas. Ê conhecer o som de cada corda do próprio instrumento. Coerência, consciência e conhecimento que conferem direção, segurança e continuidade na gerência do próprio Eu. A Identidade não nasce já bela e estruturada dentro de cada um de nós*". (20)

E isso diz respeito à participação consciente no processo de individuação, como veremos em um capítulo à frente. A vida requer do adulto o desenvolvimento da religiosidade. Jung costumava dizer que, de seus pacientes com mais de 35 anos, não havia um único cujo pano de fundo do problema existencial não tivesse conexão com sua atitude religiosa. Não se referia à religião dogmática ou ao ateísmo, mas à religiosidade, intrínseca à alma humana, e que muitas vezes é negligenciada ao longo da jornada, ocasionando crises de grande porte, enquanto o ser não resolve por se conhecer mais a fundo. Há uma necessidade premente de integrar a dimensão espiritual em nossas vidas, e isso é um problema que trata da religiosidade.

Temos muitas religiões, é verdade, mas a atitude religiosa está distante do nosso comportamento, mesmo nos templos em que essa atitude deveria ser observada. Contaminadas pela busca de poder, até mesmo onde se deveria buscar o ser real, a necessidade de projeção da identidade faz-se presente, minando as melhores intenções.

Galileu Galilei causou uma revolução ao confirmar que a órbita da Terra estava submetida ao astro solar. A personalidade humana requer uma nova revolução: *que as nossas vidas deixem de gravitar em torno do ego, e estabeleçam seu eixo central a partir do Si-mesmo ou Self.*

E somente através de uma atitude religiosa perante a vida é que conseguimos entrar em sintonia com o ser real que somos, perdido através dos tempos. No desenvolvimento da personalidade, a transpessoalidade do ser não pode ser esquecida, sob pena de alimentarmos uma neurose que se transforma em conflitos variados que atingem a existência humana. Por isso mesmo, a proposta psicológica de Joanna de

Ângelis para o desenvolvimento da personalidade nos recorda: "*O ser real, no entanto, está oculto pelo ego, pelos condicionamentos, pelos impositivos sociais, sob a máscara da personalidade... Descobri-lo constitui um valioso desafio de natureza interior, impondo-se um mergulho no inconsciente, de forma a arrancar a realidade que se oculta sob a aparência, o legítimo escondido no projetado*".(21)

Todo o trabalho de desenvolvimento da personalidade deve voltar-se para a finalidade de nos encontrarmos com a identidade profunda que somos, o nosso ser legítimo, o que se torna ainda mais urgente ao sairmos da fase adulta e nos adentrarmos pela etapa final da existência, pois como recorda Jung: "*O que a juventude encontrou e precisa encontrar fora, o homem no entardecer da vida tem que encontrar dentro de si* ". (22)

Quando o desenvolvimento da personalidade estiver a serviço da alma, canalizando todos os esforços para a realização profunda do que somos em essência, certamente estabeleceremos uma nova revolução no mundo, na qual o ser humano viverá em profundidade e na plenitude de suas possibilidades.(*)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(1) JUNG, C. G. Memórias, sonhos, reflexões. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986, cap. Anos de colégio, p. 52.

(2) ARMSTRONG, T. Odisseia do desenvolvimento humano. Porto Alegre: Artmed, 2007, pp. 18-19.

(3) ÃNGELIS, J. de (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). O ser consciente. Salvador: LEAL, 1993, cap. 1.

(4) EDINGER, E. A psique na antiguidade. São Paulo: Cultrix, 1999, p. 90.

(*) Humor: Designação comum às substâncias líquidas existentes no corpo. Houaiss (2009.1026)

(5) JUNG, C. G. Memórias, sonhos, reflexões. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986, prólogo, p. 19.

(*) ARMSTRONG, T. Odisseia do desenvolvimento humano. Porto Alegre: Artmed, 2007, pp. 18-19.

(6) BALLONE, G . Teoria da personalidade, in. PsiqWeb, internet, disponível em <www.psiqweb. med.br> Acessado em 09.04.2014.

(*) ÃNGELIS, J. de (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). O ser consciente. Salvador: LEAL, 1993, cap. 1.

(7) JUNG, C. G. O desenvolvimento da personalidade. São Paulo: Círculo do Livro, 1972, § 290.

(*) ÃNGELIS, J. de (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). O ser consciente. Salvador: LEAL, 1993, cap. 1.

(8) NEWMAN, Erich. A criança. São Paulo: Cultrix, 1980, pp. 9-11.

(9) ÂNGELIS, J. de (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Constelação Familiar. Salvador: LEAL, 2007, cap. 1.

(10) ARMSTRONG, T. Op. cit, pp. 34-35.

(11) ERIKSON, E. H. O ciclo de vida completo. Porto Alegre: Artmed, 1998.

(12) KARDEC, A. O Livro dos Espíritos. Rio de Janeiro: FEB, 2003.

(13) ÂNGELIS, J. de (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Amor, Imbatível Amor. Salvador: LEAL,1998, cap. 4.

(14) ARMSTRONG, T. Op. cit, p. 143.

(15) ÂNGELIS, J de (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Adolescência e vida. Salvador: LEAL, 1997 cap. 1.

(16) JUNG, C. G. O desenvolvimento da personalidade. São Paulo: Círculo do Livro, 1972, § 107a.

(*) ÂNGELIS, J de (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Adolescência e vida. Salvador: LEAL, 1997 cap. 1.

(17) HILLMAN, J. O código do ser: uma busca do caráter e da vocação pessoal. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001, p. 15.

(*) ÃNGELIS, J. de (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). O ser consciente. Salvador: LEAL, 1993, cap. 1.

(18) ÂNGELIS, J. de (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Em busca da verdade. Salvador: LEAL, 2009, cap. 3.

(19) Apud DALE, C. Como ganár amigos e influir sobre las personas. Rosário: Eleven - Biblioteca Del Nuevo Tiempo, 1996, p. 18.

(20) GIUSTI, Edoardo. A arte de reencontrar-se. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1988, p. 23.

(21) ÂNGELIS, J.de (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Amor, imbatível amor. Salvador: LEAL, 1998, cap. 11.

(22) JUNG, C. G. Psicologia do Inconsciente. Petrópolis: Vozes, 2004 (Obras Completas, Vol. 7/1), cap. 5-0 inconsciente pessoal e o inconsciente suprapessoal ou coletivo, § 114.

(*) Expressão latina para "eterna criança", usada na mitologia para designar um menino-deus eternamente jovem; psicologicamente, refere-se a um homem mais velho, cuja vida emocional permaneceu num nível adolescente, frequentemente com excessiva dependência da mãe. SHARP (1997). p.132

(*) O Envelhecimento e a morte, etapas importantes no desenvolvimento da personalidade serão tratadas no capítulo 10 desta obra.

II - SHARP, Daryl. Léxico Junguiano. São Paulo: Cultrix, 1997. 111

# CAPÍTULO 4

## A JORNADA HEROICA DA ALMA

(íris Sinoti)

"(..) Temos apenas de seguir a trilha do herói, e lá, onde temíamos encontrar algo abominável, encontraremos um deus. E lá, onde esperávamos matar alguém, mataremos a nós mesmos. Onde imaginávamos viajar para longe, iremos ter ao centro da nossa própria existência. E lá, onde pensávamos estar sós, estaremos na companhia do mundo todo. "

(Joseph Campbell)[1]

O que é necessário para se fazer um herói? Quais as qualidades e proezas que esse indivíduo precisará realizar ou não para tornar-se herói?

Quando nos permitimos viver antecipando os acontecimentos de nossas vidas, perdemos a capacidade de elaborar e aprender com as situações do dia a dia, com isso, projetamos nos outros as qualidades e/ou defeitos que não reconhecemos como nossos; a sociedade moderna vive e alimenta-se disso, vemos e desejamos o que se encontra fora de nós e com isso nosso potencial heroico é projetado no modelo que a mídia nos oferece no momento. O grande problema, como afirma Joanna de Angelis, é que "*são personagens inquietas, na sua grande maioria, que tudo fazem na busca ilusória da glória dos holofotes, permitindo-se abusos de toda natureza, mediante os quais tornam-se conhecidas pela audácia e pelo despudor com que enfrentam as situações embaraçosas, programadas para testar-lhes as frágeis resistências morais*"?[2] e quando perdemos referenciais positivos corremos o risco de cair na resignação, na insensatez e na anarquia.

A imagem do herói nos atrai desde a infância, começando pelos nossos pais, que eram os maiores, mais inteligentes, mais ricos, exercendo um grande fascínio sobre o consciente, pois como afirmava Jung: "*O eu facilmente cede à tentação de identificar-se com o*

*herói, o que acarreta uma inflação psíquica*",(*) *com todas as suas consequências*".(3) O que de fato isso significa? Será que estamos preparados para pagar o preço da nossa omissão? Ou da nossa submissão?

Quais são os meus verdadeiros valores e em que de fato acredito? O que desejo realmente para a minha vida? O que posso fazer para viver em um mundo melhor? Essas são algumas perguntas que muitas vezes nos tomam de assalto, e que deveremos responder para iniciarmos nossa jornada heroica. Devemos refletir de maneira tão sincera sobre nós mesmos, que não mais perguntaríamos o que deveríamos fazer, mas sim o que podemos e devemos fazer.

Na verdade para ser um herói não se faz necessário o reconhecimento externo; um herói se faz "*... em decorrência da coragem e da envergadura que caracterizam os espíritos fortes, humanos e dignificadores da sociedade*"(*) O maior valor que um herói possui são seus sentimentos, principalmente sua capacidade de amor e abnegação; heróis são aqueles que acreditam que o seu progresso moral, intelectual e espiritual caminha junto com o crescimento das demais criaturas e empenham-se pela sua realização.

Cristo atualizou o arquétipo do herói. Ele, o símbolo do Si-mes- mo, representou a projeção desse arquétipo quando, no mundo, venceu o mundo; mostrou que toda a batalha que devemos travar é com os nossos inimigos internos, é no enfrentar da sombra (demônio) que venceremos as nossas tentações; e só depois de conhecermos a nossa sombra, poderemos carregá-la e seguir com Ele para o sacrifício exigido de todo aquele que busca realizar sua jornada heroica.

O herói carrega uma carga, a carga de aprofundar-se em si mesmo; esse é o sacrifício que o herói precisa realizar. O confronto entre nossos opostos, o bem e o mal, o certo e o errado é expresso por Jung: "*(...) qualquer que seja a carga que o herói carrega, é ele mesmo, ou mais exatamente, seu próprio eu, sua totalidade, Deus e animal a um só tempo, não só ser humano empírico, mas a plenitude do seu ser, que tem suas raízes na natureza animal e transcende o meramente humano, e atinge a divindade*".(*) O próprio Jung relaciona o herói ao que ele denominou "*personalidade-mana*"(*) por causa do impacto que o arquétipo provoca na personalidade consciente: de um lado o risco imenso da inflação; do outro, a necessidade de "*assumir o fato de ter aprendido a conhecer e a querer mais do que os outros*",(4) e isso nos levará ao verdadeiro encontro com o Pai.

A coragem de ser fiel a si mesmo, às convicções e concepções de valor; viver a vida sem fugir dela, superar o medo do desconhecido e do novo; olhar a escuridão da alma, tudo isso é parte do trabalho de todos que trilham o caminho da autorrealização.

Diz Jung que "*O herói é o ator da transformação de Deus no homem...*" (3) Eles, os heróis, realmente vivem a máxima de Jesus: "*Ama a Deus sobre todas as coisas e ao teu próximo como a ti mesmo*"(5) Esse é o verdadeiro significado psicológico da vida, a individuação, a realização máxima do ser. Reconhecer Deus em si, amando-se e realizando-se; reconhecer Deus no próximo, amando-o e contribuindo para a sua realização.

Para J. Campbell, "*Herói é alguém que deu a própria vida por algo maior que ele mesmo*" (6) e o nosso maior exemplo foi Ele, Jesus. E é através dos Seus passos que tentaremos compreender esse momento tão significativo da nossa existência, aquele momento em que somos convidados pela vida a seguir o caminho para o nosso autoencontro, realizando a nossa Jornada Heroica.

# I – JESUS COMO SÍMBOLO DO SI-MESMO

O exemplo do Cristo é a realização em nós do processo de individuação. Toda a Sua vida pode ser, em termos psicológicos, interpretada como as mudanças que o ego precisa realizar para o encontro com o Self Um roteiro seguro que, através das parábolas, ensinamentos e acontecimentos, Ele nos deixou para que pudéssemos seguir o caminho para encontrá-Lo e encontrarmo-nos.

O Cristo, em termos psicológicos, simboliza o bem supremo, contrário aos poderes sombrios; quanto mais caminhamos em direção ao autoencontro, mais a imagem do Cristo muda em nossa consciência. Ele nos convida ao retorno em nós mesmos, onde habita Deus.

As circunstâncias do Seu nascimento já nos remetem às primeiras reflexões: não havia "estalagem" na cidade de Belém, e o menino foi colocado em uma "manjedoura"; sempre que decidimos por mudar e deixar nascer em nós o novo, vivemos essa passagem: não encontramos um lugar (estalagem) e somos, quando temos coragem, levados ao encontro com a nossa "manjedoura", o lugar onde alimentamos nossa sombra (animais); mas se olhamos com atenção veremos que é lá que nasce Jesus, o Si-mesmo. Para Edinger, esse nascimento é quase uma aberração, pois altera o status quo estabelecido pela sociedade, "*não há espaço 'neste mundo' para o nascimento do Si-mesmo*",(7) mas sabemos que não é possível impedir o progresso e a nossa destinação de fato é a plenitude ou individuação.

Quando priorizamos e valorizamos a vida pelo olhar limitado do ego fortalecemos a persona, então aparentamos o que não somos e somos o que não conhecemos. Jung costumava dizer que um processo profundo de autoconhecimento exige de nós três qualidades: *coragem, persistência e humildade*; coragem para relativizar o ego e duvidar do que achávamos que éramos; persistência para seguirmos por uma estrada que não sabemos ao certo aonde nos levará; humildade para encontrar a sombra, confrontar e nos reconciliarmos com ela. Só assim poderemos ouvir o chamado de Jesus — "Quem não toma a sua cruz, e não segue após mim, não é digno de mim"(*)

## II – OUVINDO A VOZ INTERIOR: O CHAMADO

"E quem não toma a sua cruz, e não segue após mim, não é digno de mim. Quem achar a sua vida perdê-la-á; e quem perder a sua vida por amor de mim achá-la-á. "

(Mateus, 10:38 e 39)

Todos nós somos convidados pela vida a realizar uma importante tarefa, e por mais que não saibamos por onde começar, algo em nós nos impulsiona a seguir em frente, a buscar respostas para as nossas mais secretas perguntas. Quanto tempo isso tudo vai durar? Quando vai começar? Não se sabe nunca. A única certeza é que vai acontecer.

Somos seres que nós mesmos desconhecemos. A nossa história, desde o momento do nascimento, é experienciada de maneira estritamente particular, e mesmo a mais maravilhosa e dedicada mãe não consegue atender as nossas reais particularidades; nenhum parceiro, por mais compreensivo que seja, chegará perto disso; ninguém pode dar por nós os passos em direção ao amadurecimento necessário em nosso caminho pela vida. Por toda parte e a todo instante temos que carregar e suportar sozinhos o peso da nossa cruz, o peso dos nossos medos, que muitas vezes foram reprimidos para não sermos rejeitados.

Quando nos deixamos guiar pelos desejos imediatos do ego e construímos nossa vida dentro desse limitado espaço na falsa certeza de segurança, esquecemo-nos da necessidade de "tomarmos a nossa cruz". Para Edinger, "*tomar a própria cruz significa assumir e realizar conscientemente o próprio padrão particular de totalidade*"(8), ou seja, quem abrir mão das satisfações imediatas do ego, de viver uma vida egóica, encontrará o Si-mesmo.

Precisamos encontrar em nós a força de autorrealização, mesmo sabendo que ao mergulhar profundamente nos depararemos com diversos conflitos, conflitos esses que nos mantêm muitas vezes na condição de vítimas da vida, buscando sempre um culpado para as nossas incapacidades e fraquezas. Como sugere Jung, "Para ser curado, o conflito projetado deve voltar à psique do indivíduo, onde teve seu princípio

inconsciente. Ele deve celebrar uma '*Última Ceia consigo mesmo, comer sua própria carne e beber seu próprio sangue; isso significa que ele deve reconhecer e aceitar o outro que há em si mesmo... Será esse, talvez, o sentido do ensinamento de Cristo, de que cada um deve carregar sua própria cruz*? *Pois, se tivermos de suportar a nós mesmos, como seremos capazes de lacerar os outros*?"(*)

Ouvir o chamado e começar a jornada do autoconhecimento é o único caminho para triunfarmos sobre o nosso sofrimento.

Muitas vezes, a psique "sinaliza" que precisamos começar a nossa jornada através dos sonhos; muitos deles, literalmente, nos mostram que é hora de começar a caminhada. Por exemplo, podemos sonhar que estamos chegando a uma cidade desconhecida, caminhando em lugares isolados ou mesmo perdidos em florestas e labirintos, viajando no mar à noite. Outras vezes, estamos arrumando as malas para uma viagem, esquecemos a bagagem ou dinheiro, percebemos que estamos sem documentos ou mesmo sem a passagem; noutras vezes, o carro quebra, perdemos o ônibus ou avião, não sabemos onde estacionamos o carro. Claro que, particularmente, analisaríamos cada símbolo, mas no geral o sonho mostra nossos medos e conflitos, que estão atrapalhando nossa jornada do autoencontro.

Para tornarmo-nos heróis teremos que confrontar o "dragão do medo" e esse dragão surge para nós durante toda a jornada, a cada nova fase da vida, a cada necessidade de mudança, a cada novo aprendizado. O dragão ficará ali à espera, sempre ameaçando nos devorar, embotando nossa consciência, inibindo nossa capacidade de agir e devorando nosso sentindo existencial. Mas ele, o medo, só é perigoso porque fugimos dele, ou melhor, pensamos que fugimos.

Psicologicamente, a luta do herói com o dragão significa dominar o medo, mas, observe, não é deixar de ter medo, e sim, dominá-lo e integrá-lo. Sempre que nos deparamos com o "novo", o ego faz uma interpretação de ameaça, caos, desconhecido e estranho, ou seja, é perigoso e devemos evitar. Muitas vezes, esse "novo" representa possibilidades de desenvolvimento, aspectos desconhecidos do nosso Si-mesmo com que ainda não estamos familiarizados e que precisam emergir. A maioria de nós acredita que a melhor forma de lidar com o medo é reprimindo ou deixando de tê-lo; na verdade, aprendemos isso na infância, o que faz com que cresçamos acreditando que

medo é para os fracos. O problema é que vamos, com essa atitude, nos tornando duros não só com os outros, mas principalmente conosco.

O medo é uma emoção saudável que precisamos para nos manter vivos. Então, não resolve tentar reprimi-lo ou eliminá-lo; o que precisamos fazer é admitir que: "sim, sinto medo". Ao buscarmos desenvolver o hábito da autopercepção, as reflexões em torno do medo podem ser muito enriquecedoras. Sempre que sentirmos medo, devemos nos perguntar: "Do que realmente tenho medo?" Muito provavelmente perceberemos que o que nos amedronta não está de fato na situação, mas nos nossos complexos que se misturam àquela nova possibilidade. Olhar o medo de forma distanciada emocionalmente pode ajudar bastante; rever a situação como se fôssemos expectadores favorece uma percepção mais ampla e a construção de novos comportamentos que podem ser experimentados para a mesma situação, o que possibilita uma aproximação cada vez maior daquilo que até então era temido.

Superar o medo nos leva ao tesouro da consciência mais ampla e a muitas e novas possibilidades de vida.

Mas quem está pronto para seguir o Cristo e carregar a própria cruz? Viver a própria vida neste mundo, esforçando-se ao máximo para conciliar os valores externos com os internos? Jung falou claramente dessa questão: "Devemos entender a 'imitação de Cristo' no sentido de copiar sua vida e, se for permitido usar a expressão, de macaquear suas particularidades? Ou devemos entendê-la no sentido mais profundo de viver nossa própria vida de forma tão verdadeira quanto Ele viveu a sua em sua originalidade individual? Não é fácil viver uma vida que tenha por modelo a de Cristo; mas é incomparavelmente mais difícil viver a própria vida tão verdadeiramente quanto Cristo viveu a sua"[(9)]

É preciso aceitar a morte do nosso desejo (egocêntrico) para abrirmos espaço ao renascimento de novas e adequadas atitudes, substituindo assim a visão exaurida que não serve mais à vida. Aquele que seguir exclusivamente o ego perderá sua alma.

Jesus nos mostrou o caminho. Precisamos agora carregar a nossa

cruz!

## III – O EVANGELHO COMO BÚSSOLA PARA NOSSA JORNADA

Cristo é o homem interior a que se chega pelo caminho do autoconhecimento. (Carl Gustav Jung)[10]

Como toda leitura simbólica, não temos a pretensão de esgotar as possíveis interpretações que o Evangelho pode nos oferecer. Mas, sem dúvida, a capacidade de penetrar em nós com Suas parábolas e ensinamentos jamais foi alcançada na história da Humanidade. Jesus falava e compreendia o ser humano em toda sua profundidade, chegando aonde nós ainda não nos aventuramos a chegar.

Jesus, através do Evangelho, nos mostra a incrível capacidade de acessar a natureza psíquica; Suas parábolas penetram na interioridade humana em uma linguagem simbólica profunda. Ele nos apresenta a todo momento um total equilíbrio entre as polaridades masculina e feminina, e nos convida para viver uma vida em abundância. Para isso precisamos mergulhar no Seu plano de amor, no qual O encontraremos e conheceremos mais sobre nós.

Ele apresentou para nós uma bússola que, bem examinada, nos leva ao encontro do maior tesouro, o Cristo em nós! E ao encontrá-Lo, encontraremos a nós mesmos. A bússola deixada por Ele é Seu Evangelho, e como afirma Joanna: "*Sob qualquer aspecto considerado, o Seu Testamento — O Evangelho — é o mais belo poema de esperanças e consolações de que se tem notícia. Concomitantemente, é precioso tratado de psicoterapia contemporânea para os incontáveis males que afligem a criatura e a Humanidade*"[11] Jesus viveu em uma época de grande predomínio da sombra. Ontem, não muito diferente de hoje, a sombra coletiva e individual exerce um imenso poder e Ele abriu espaço na escuridão para iluminar consciências. Ontem, Ele esteve aqui e hoje temos o Seu Evangelho.

Só nos resta então começarmos a nossa tarefa de autossuperação...

## IV – DESENVOLVIMENTO DE SI – O PAPEL DO OUTRO EM MINHA VIDA

"Por que vês tu o argueiro no olho de teu irmão, porém não reparas na trave que está no teu próprio? Ou como dirás a teu irmão: Deixa-me tirar o argueiro do teu olho, quando tens a trave no teu? Hipócrita! Tira primeiro a trave do teu olho e, então, verás claramente para tirar o argueiro do olho do teu irmão".

(Mateus, 7: 3-5J

Por que é mais fácil enxergar os erros nos outros? Já paramos para pensar que o outro é um espelho que invariavelmente nos reflete? O que isso quer dizer? Eu vejo no outro o que me pertence, por mais incômodo que isso pareça; não reconhecemos no outro o que de alguma maneira não exista em nós.

E muito conveniente saber o que e quem é o inimigo — se o mal está lá, ele não está aqui, eu não sou mau, não tenho que me comprometer nem mesmo me autoanalisar.

O primeiro passo na nossa jornada é sair da condição de vítima ou juiz da vida alheia. Isso quer dizer que precisamos nos comprometer com a nossa jornada. Hipócrita! Essa foi a expressão usada por Jesus, justamente por saber que vemos no outro o que está reprimido em nós, os nossos desejos e anseios que não temos coragem de realizar ou ainda situações que acionam nossos complexos, mas seja qual for o motivo, precisamos tomar a nossa parte e só depois teremos clareza para ver a parte do outro.

Para o ego, que representa uma parte mínima da psique, o que está fora do seu alcance ou não existe ou não é importante, mas a questão é que negar algo não o faz desaparecer, pelo contrário, o inconsciente é composto de grupos de conteúdos dotados de energia psíquica, e esses conteúdos são dinâmicos e ativos e podem e irão invadir a consciência, queiramos ou não. Isso vai acontecer porque a psique está a serviço do Self não do ego.

Por que vemos o erro do outro? Porque ao projetarmos o que não reconhecemos como nosso no outro, esses conteúdos que negamos ou desconhecemos, cheios de

energia psíquica, ganham autonomia e se manifestam de maneira tal que o ego não consegue evitar. Por isso temos antipatias, simpatias, tememos situações, vivemos situações repetidas e até nos apaixonamos.

A psique tende a atrair situações equivalentes, por isso tendemos a rejeitar o que nos parece totalmente novo; o problema/solução é que enquanto não compreendemos que a situação está a favor do nosso crescimento ficamos no carrossel da vida girando e girando, repetindo as mesmas histórias e ainda reclamamos, quando bastaria um "para tudo que quero descer!" para começar uma nova história. Nem sempre o que nos parece confortável é o melhor para o nosso crescimento, pois a capacidade crítica do ego pode ser muito prejudicada pela nossa historicidade (condições familiares, educação. meio social, etc.), e novos momentos podem ser contaminados pelo já velho e conhecido. Então, sabotamos a nossa vida.

Sempre estamos indo de encontro à nossa sombra; enquanto não a conhecemos iremos projetando e acreditando que o problema está sempre do lado de fora, do qual podemos nos distanciar. Quanto mais projetamos nossa sombra, menor a nossa capacidade de perceber a realidade que nos rodeia; quanto mais jogo o meu lixo no outro, mais distorcida fica nossa relação com a realidade. Se vivemos em guerra, se existem fofoca e inveja é porque ainda não nos ocupamos com a nossa realidade interna; então, projetamos nos outros e fugimos de nós mesmos.

Quanto mais fraco um ego, mais difícil será suportar os próprios aspectos rejeitados, e maior será a capacidade de julgar e apontar o erro nos outros, o que muitas vezes leva a um comportamento intolerante e preconceituoso, conforme nos diz Joanna: *"O julgamento, porém, que, insensato, arbitrário e contumaz decorre da inferioridade do opositor, que apenas vê a própria imagem projetada e odeia-a, sedento de destruição para libertar-se do pesado fardo, ferindo a outrem, é covarde e cruel"*.[4] Enquanto não tirarmos a trava do nosso olho não teremos o direito de julgar a atitude de ninguém. Esse é o nosso primeiro trabalho: reconhecer que precisamos mudar e que o problema reside em nós; que a forma como percebo a vida pode ser equivocada. Só assim poderemos viver com lealdade e dignidade a nossa vida

.

# V – ABANDONANDO O PARAÍSO DA INFÂNCIA

*"Quem ama seu pai ou sua mãe mais do que a mim não é digno de mim; quem ama seu filho ou sua filha mais do que a mim não é digno de mim;"*

*(Mateus, 10:37.)*

Sair do paraíso da infância significa entrar em contato com a realidade da nossa vida, e essa não é tarefa tão fácil, pois, muitas vezes, manter-se inconsciente é mais confortável e para alguns, a melhor opção. Mas o preço que pagamos pela inconsciência de quem somos é não alcançarmos o autoconhecimento.

A sensação de proteção que essa condição apresenta é extremamente limitante, tendo em vista que reduz a nossa capacidade de percepção da vida. Essa etapa exige de nós uma atitude de separação, não a separação física, mas a separação emocional. É necessário diferenciar-se para encontrar-se.

E essa diferenciação muitas vezes começa com a família. Como poderemos atender ao chamado do *Self* se ainda amamos (estado de apego do ego) mais aos nossos familiares (conteúdos psíquicos que nos mantêm no estado de imaturidade)? O que espera Jesus de nós? Para Edinger, *"Jesus exige um compromisso com o Si-mesmo que transcende a lealdade a qualquer relacionamento pessoal"*. (8) Não estamos falando de uma separação neurótica, pelo contrário, quanto mais diferenciada, maior a percepção das próprias particularidades e melhor a capacidade de relacionamento com os demais.

Precisamos abandonar o mito infantil em favor do processo de individuação; se for preciso, seremos "desleais" aos nossos pais para sermos leais a Deus. E essa deslealdade não se refere a desonrar os pais, pelo contrário, pois quanto mais independentes nos tornamos, mais dignificamos todo o esforço dos nossos pais, mais honramos os seus sacrifícios em prol da nossa educação e bem-estar. Enquanto estivermos presos às "lealdades" infantis, não poderemos servir a um propósito maior.

# VI – BUSCA DA IDENTIDADE – QUEM SOU? O PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO

"Não penseis que vim trazer a paz à Terra; não vim trazer a paz, mas a espada. Pois vim causar divisão entre o homem e seu pai; entre a filha e sua mãe e entre a nora e sua sogra. Assim, os inimigos do homem serão os da sua própria casa". (Mateus, 10: 34-36.)

Aqui Jesus, em termos simbólicos, demonstra o processo de individuação, esse que não é um processo tranquilo, pois nos põe em conflito com tudo o que pensávamos saber e que também não é confortável porque descobrimos que não possuímos a verdade, ou seja, precisamos nos diferenciar para sermos nós mesmos. Nesse ponto, Edinger explica: "Jesus reconheceu o perigo da identificação psíquica com os pais e com a família. Os inimigos de um homem são seus próprios familiares porque estes são as pessoas mais próximas dele e é com elas que ele está sujeito a identificar-se inconscientemente. Essas identificações devem ser dissolvidas, pois um dos pré-requisitos da individuação é a consciência de uma separação radical. É preciso atingir a condição solitária, o estado de indivíduo autônomo. Isso só se pode alcançar através da separação da identificação inconsciente com os outros... Os pais e a família são os mais frequentes objetos de identificação inconsciente".(8)

Durante o processo de individuação muitas vezes podem ocorrer conflitos com os familiares, justamente porque a família é o nosso espelho mais próximo e conhecido. Naturalmente temos uma tendência a fazer as coisas da maneira mais confortável para nós, o que significa repetir os padrões que já conhecemos. Por isso, precisamos nos diferenciar, separar o que é nosso do que é dos nossos.

Podemos também analisar os membros da família nessa passagem como conteúdos psíquicos introjetados nas imagens parentais, e no processo de individuação essas imagens tornam-se inimigas, pois esses conteúdos são tão íntimos que os confundimos com nós mesmos. Dessa maneira, o nosso Eu verdadeiro fica embaraçado nessas

imagens, impedindo-nos de seguir o Cristo. Libertar-se do mito familiar é parte importante do processo de individuação, pois "*enquanto estivermos nas garras dos complexos infantis, nossa visão continuará confusa e partes de nossa natureza não se realizarão*".(12) Essa afirmação de Singer é extremamente verdadeira, pois enquanto os complexos exercerem poder sobre nós permaneceremos infantis, vendo e se relacionando com o mundo de forma confusa e limitada; e o pior é que a nossa relação com Deus também é afetada.

O desenvolvimento da consciência passa por ações que a maioria de nós não desenvolveu com habilidade, por exemplo: precisamos aprender a delimitar o nosso espaço, a dizer não, a nos desprender, a perder, a viver as separações e a se separar física e emocionalmente das pessoas, precisamos aprender a exercer a nossa vontade e também trabalhar a nossa teimosia. A maioria dessas questões pode ser considerada agressiva, pois muitas vezes elas são manifestadas com acessos de raiva, mas isso é uma forma de exercitar o Eu. Por isso, desde a infância a educação, quando bem direcionada, nos dá habilidade de usarmos nossa "espada", ajudando-nos a diferenciar o que é meu e o que é do outro, o bem do mal. A espada, simbolicamente, está ligada à nossa capacidade de tomar vigorosas decisões, nossa coragem, iniciativa e atitude resolutiva.

Muitas vezes, temos uma grande dificuldade de tomar decisões e isso é decorrente da incapacidade de perceber, distinguir e avaliar, coerentemente, diversas alternativas, afinal, sempre há alternativas. Como isso acontece? Bem, cometemos um erro muito comum, muito cedo damos uma situação como perdida, começamos a pensar que talvez não seja para nós, que não merecemos, até mesmo não é a vontade de Deus, é nosso carma, etc., mas, o que aconteceria se concentrássemos no momento em que a situação acontece toda a nossa energia, e observássemos todas as opções em torno dela? Provavelmente diminuiríamos a ansiedade e o medo, com isso teríamos uma maior capacidade de perceber quais os complexos que constelam, e ganharíamos uma capacidade maior de enxergar outras opções; como sabemos, "*toda pessoa enfrenta primeiro a si mesma, mesmo quando tem problemas com outra. Tem que superar inibições, excitações ou medos, antes de poder rechaçar o inimigo exterior*".(13)

Tornar-se consciente é também adquirir libertação das amarras da ignorância e despertamento do sono inconsciente. Precisamos nos identificar relativamente bem com

a pessoa que somos e principalmente “forjarmos a nossa espada” para assegurarmos a nossa identidade e, assim, compreendermos que “não trazer a paz e sim a espada” representa profundamente nosso trabalho de separação e luta pelo autoencontro.

# VII – O MENDIGO INTERNO

"Disse também ao que o havia convidado: Quando deres um jantar ou uma ceia, não convides os teus amigos, nem teus irmãos, nem teus parentes, nem vizinhos ricos; para não suceder que eles, por sua vez, te convidem e sejas recompensado. Antes, ao dares um banquete, convida os pobres, os aleijados, os coxos e os cegos; e serás bem-aventurado, pelo fato de não terem eles com que recompensar-te; a tua recompensa, porém, tu a receberás na ressurreição dos justos. "

(Lucas, 14: 12-14)

Quando alimentamos os nossos aspectos conhecidos, nos subordinamos à continuidade compensatória, mantemo-nos em condição estável sem muitos conflitos, mas também sem crescimento psicológico. Esse estado é muito parecido com um estado de inércia. Acreditamos que tudo está bem, porque na verdade não nos aprofundamos.

Na proposta de Jesus, é preciso alimentar os nossos aspectos desprezados, aqueles que, ainda estranhos ao ego, provocarão um estado novo capaz de gerar uma nova vida. Esses aspectos são chamados por Edinger de "o mendigo interno", que são os "aspectos submetidos à privação e negligenciados da personalidade. Esses aspectos precisam ter seu lugar na consciência e devem receber o que pedem".(9)

A importância de observar-se e encontrarmos os nossos "mendigos internos" está diretamente relacionada à sombra do poder (que iremos ver mais adiante), porque essa sombra aparece muitas vezes disfarçada na roupa do "amor ao próximo", levando a pessoa a "sacrifícios" em nome da ajuda desinteressada. Algumas linhas da Psicologia tratam da "síndrome da ajuda", que se refere a comportamentos e posturas inconscientes que aparecem tantas vezes com uma aparência de superioridade, tentando convencer os outros de que somos verdadeiros heróis, enquanto é, na verdade, uma tentativa de sermos perfeitos e de atendermos à imagem de pessoas ideais para os outros, o que mostra o complexo de inferioridade e/ou também o medo do abandono e da reprovação. Por isso não é raro, quando somos vítimas dessa

síndrome, apresentarmos uma enorme dificuldade de pedir e receber ajuda ou mesmo de perceber as possibilidades de resolução para nossos problemas.

Outro ponto a ser observado é que muitas vezes o prestativo não sabe ou não percebe as próprias necessidades infantis, o anseio por ser reconhecido e aceito, a necessidade de contato, comunicação, consideração e principalmente de receber amor. Tudo isso pode aparecer, por exemplo, no profissional que se sacrifica até a exaustão para atender à demanda dos outros ou ainda no excesso de consideração ao outro, chegando muitas vezes a ser inconveniente, ocultando o desejo de como gostaria de ser tratado.

Quando não trabalhado, esse aspecto fica consumindo nossa energia psíquica e nos impede de perceber as nossas verdadeiras necessidades, pois essas necessidades são projetadas no "*ajudar ao próximo*". O que vale ressaltar aqui é que muitas vezes essa ajuda se mostra ineficiente, pois "*... se um cego guia outro cego, cairão ambos no barranco*" (5) Por que isso acontece? Como a própria carência não é reconhecida, ocorre muitas vezes uma manutenção da dependência do outro e não uma ajuda eficaz.

E é justamente na manutenção da dependência que a pessoa prestativa pode realizar sua vontade de poder, de dominação e até mesmo de superioridade; há certo controle da situação, pois na fraqueza do outro a autoestima do prestativo é fortalecida. Claro que estamos falando da manifestação sombria, o que torna muito perigoso para o funcionamento saudável da psique, já que os seus sentimentos de inferioridade, dependência e finitude vão ficando cada vez mais inconscientes.

Para sermos "bem-aventurados", ou seja, favorecidos pelo renascimento dos nossos aspectos adormecidos, precisamos refletir, como propõe Jung: "*Que eu faça um mendigo sentar-se à minha mesa, que eu perdoe aquele que me ofende e me esforce por amar, inclusive o meu inimigo, em nome de Cristo, tudo isso, naturalmente, não deixa de ser uma grande virtude. O que eu faço ao menor dos meus irmãos é ao próprio Cristo que faço. Mas o que acontecerá, se descubro, porventura, que o menor, o mais miserável de todos, o mais pobre dos mendigos, o mais insolente dos meus caluniadores, o meu inimigo, reside dentro de mim, sou eu mesmo, e precisa da esmola da minha bondade, e que eu mesmo sou o inimigo que é necessário amar*?"(9)

O que você faria?

# VIII – TRAIDOR OU TRAÍDO?

> "Ninguém pode servir a dois senhores; porque ou há de aborrecer-se de um e amar ao outro ou se devotará a um e desprezará ao outro. Não podeis servir a Deus e às riquezas. "
>
> (Lucas, 16: 13.)

Onde foi parar a nossa história? Aquela que trouxemos junto conosco ao nascer? Jung costumava dizer que "*todos nós nascemos originais e morremos cópias*". Certa feita, uma mulher me disse a mesma coisa: "tenho a impressão que sou hoje um rascunho de mim mesma". Por que fazemos isso? Por que atendemos às expectativas dos outros e abrimos mão da nossa história?

Certamente são muitas perguntas...

Nesse ponto da nossa jornada, precisamos de coragem para saber a qual "senhor" estamos servindo. Se ao ego ou ao Self, se estou construindo minha vida na busca das satisfações imediatas ou se estou direcionando a minha vida na busca da autoconquista.

A traição, esse tema tão conflitante, é parte do nosso processo de individuação, pois pertence à fenomenologia dos opostos. Sempre que abrimos mão da lealdade, as portas ficam abertas ao inimigo - o traidor. E quem será ele?

Manter-se preso a falsas necessidades e acreditando que o mundo nos deve alguma coisa nos mantém na condição de traidores, mesmo que eu só consiga perceber-me como vítima da vida. Como cita Hillman "*Quanto mais minha vida for explicada pelo que já ocorreu em meus cromossomos, pelo que meus pais fizeram ou deixaram de fazer e pelos anos remotos de minha infância, tanto mais minha biografia será a história de uma vítima*"[(14)] e essa condição muitas vezes se sustenta em um ganho que o ego acredita ser seguro e permanece nela por anos, desprezando as possibilidades de autoconquista.

O que nos mantém na condição de traídos é a imagem que construímos de nós mesmos (persona); essa imagem que atende às expectativas do coletivo (família, sociedade, amigos, religião, etc.) nos afasta da pessoa real que somos, então: "Quando o

eu (ego) é idêntico à persona, a individualidade é totalmente reprimida e toda a psique consciente torna-se coletiva. Isso representa o máximo de adaptação à sociedade e o mínimo de adaptação à própria individualidade".(4) E isso é, sem dúvida, uma grande traição, ou melhor, autotraição.

Importante que saibamos que ser fiel à identidade do grupo muitas vezes nos leva à autotraição; a lealdade e a traição são pares de opostos, por exemplo: ser leal às crenças familiares pode significar trair as nossas possibilidades; ser fiel ao passado exige traição do futuro. Isso significa que em determinado ponto do nosso desenvolvimento psicológico somos obrigados a "trair" lealdades coletivas para chegarmos à individuação. Por que Jesus foi considerado traidor?

Ser fiel a si mesmo é assumir a responsabilidade pela própria vida. Claro que, para uma visão coletiva que muitas vezes se encontra alienada, esse comportamento é uma audácia e vez que outra o ego sente-se ameaçado e inseguro. Isso acontece porque damos muita atenção às convicções dos outros sobre nós e abrimos mão da pessoa que realmente deveríamos ser. O medo de perdermos essas relações e entrar em conflito com elas faz com que recuemos, antes mesmo de começarmos a nossa jornada, persistindo muitas vezes em uma adaptação que não nos traz frutos.

A vida sempre nos traz situações adversas, rejeições e críticas muitas vezes daqueles em quem aprendemos a confiar e a amar, e essa é uma grande prova, um momento importante para compreendermos que o domínio da vida exige de nós mais que conhecimento, coragem e determinação, mas também uma capacidade de estar firme no próprio centro e ao mesmo tempo flexível para não perdermos o nosso ponto de equilíbrio.

Manter-se fiel a si mesmo (reconhecer o próprio valor), nos possibilita compreender que os problemas, fracassos e humilhações, mesmo que pareçam ser provocados por outros, estão e sempre estiveram dentro de nós, e se conseguirmos entendê-los e percebê-los como são de fato, ganharemos um novo potencial enriquecedor para nossa vida.

Devemos sempre nos perguntar: estou realmente vivendo como acredito que se deve viver? Estou vivendo conforme as crenças e verdades que prego?

Quando nos fechamos à possibilidade de renovação, o ego não se regenera e a vida

fica como terreno infértil. Se nos permitirmos relativizar os interesses do ego, colocá-lo a serviço do (Deus) - encontraremos a capacidade de renovar. E uma vida nova começa para nós, pois: “Conscientizar a sombra, diluindo-a, mediante a sua assimilação, em vez de ignorá-la, constitui passo avançado para a perfeita identificação entre ego e Self”.(15)

# IX – A SOMBRA DO PODER

> *"(...) O meu reino não é deste mundo. Se o meu reino fosse deste mundo, os meus ministros se empenhariam por mim, para que não fosse eu entregue aos judeus; mas agora o meu reino não é daqui. Então, lhe disse Pilatos: Logo, tu és rei? Respondeu Jesus: Tu dizes que sou rei. Eu para isso nasci e para isso vim ao mundo, a fim de dar testemunho da verdade. Todo aquele que é da verdade ouve a minha voz. "*
>
> (João, 18:36 e 37)

De qual reino Jesus falava? A qual mundo Ele se referia? Ao analisarmos psicologicamente essa passagem, vemos que Jesus se refere ao Reino do *Self* o Seu Reino não pertence ao mundo do ego como afirmava Jung: "*Seu reino é a pérola preciosa, o tesouro escondido no campo, o pequeno grão de mostarda que se transforma na grande árvore... Do mesmo modo que o Cristo, assim também o seu reino está dento de nós*".(10)

Ao trabalharmos no nosso processo de autodesenvolvimento, existe uma fase na qual precisamos parar e questionar de fato o que buscamos, pois não é difícil ser enganado pelo anseio de poder (Pilatos). O tesouro escondido no campo refere-se ao *Si-mesmo* que precisa ser descoberto e que exige um total comprometimento. Ele (o tesouro) custa tudo o que se tem.

O ego no seu processo de desenvolvimento precisa e busca segurança; isso é natural, principalmente na fase infantil, mas se passamos a nossa vida em busca de segurança iremos criar em torno de nós uma fortaleza que nos assegure que tudo está sob nosso controle e sempre que sentirmos essa necessidade e pararmos de confiar no fluxo natural da vida, estaremos no domínio do Complexo de Poder. Mas será que controlamos realmente o fluxo da vida?

Por ser um aspecto muito importante para o nosso desenvolvimento psíquico, equilibrar o complexo de poder nos garante autonomia e com isso deixamos de ser escravos e cativos das nossas paixões, podendo exercer com toda grandeza o nosso

livre-arbítrio.

Tudo começa na infância, pois, quando criança, nossa percepção emocional é limitada, e o fato de acharmos que não fomos amados ou aceitos como éramos pode ser o suficiente para desenvolver sentimentos de inferioridade a respeito de nós. Na idade adulta, essas experiências podem se manifestar com respostas emocionais como: intolerância, intransigência, crítica contumaz, mau humor ou ainda um comportamento de excessiva auto importância. Independente do que tenha ocorrido em nossa infância, esses acontecimentos podem ter destruído nossa franqueza original, nossa disposição para o aprendizado e a nossa alegria de viver. Correndo atrás do poder e abrindo mão da nossa autenticidade, nos transformamos em tiranos de nós mesmos e dos outros.

Ao desenvolver-se nos parâmetros do patriarcado, a sociedade sofreu com a imposição do sucesso, o que contribuiu em muito para uma busca cada vez maior pelo poder. O comportamento individual cada vez mais se agita, desprezam-se a natureza e o humano, e gira-se em torno da conquista do reino terrestre. Vivemos hoje, em todas as esferas, a "*busca de coisa nenhuma, a que se atribui demasiado valor, e sempre conduz à solidão, ao desespero, ao vazio existencial, perturbando as melhores aspirações de beleza e de realização pessoal*".[11] A sombra coletiva formada termina por impor a busca desenfreada pelo poder, alimentando a cobiça, a inveja, o ciúme, e aumentando o vazio existencial. Infelizmente, nas mais variadas posições ocupadas pelo ser, da política à religião, a sombra do poder é sempre um grande demônio.

Confrontar com o demônio do poder exige de nós uma luta árdua, que irremediavelmente nos levará aos limites das nossas forças morais e toda a nossa atenção e compromisso com a verdade.

O que realmente preocupava Pilatos? Era Jesus ser "Rei" ou a certeza de que seu Reino não era daqui? Ora, ser Rei colocaria Jesus a serviço do ego. O Si-mesmo não se submete aos desejos do ego, mas saber que existe uma "ordem" maior, ou seja, "*Meu reino não é desse mundo*", demonstra a certeza e o comprometimento com a verdade que Jesus representava e pela qual estava disposto a morrer (desvincular-se do ego). E "Ter uma autoridade dessas. torna a pessoa, simbolicamente falando, ´filho de Deus' e 'Rei'[7], e provavelmente esse deveria ser o receio de Pilatos.

E nós? Quais são as nossas certezas? Quais as verdades que estaríamos dispostos a

viver até ouvir a voz do Cristo? Mesmo que isso custasse tudo? Abrir mão do poder é entregar-se verdadeiramente à vida. Por isso essa etapa é tão importante e ao mesmo tempo tão difícil de ser cumprida, porque esse caminho é o caminho das incertezas e ao mesmo tempo o caminho que nos leva à verdade. A instalação do Reino acontecerá quando o amor prevalecer, pois "*Onde o amor impera, não há desejo de poder; e onde o poder predomina, há falta de amor. Um é a sombra do outro*".(16)

# X – ENCONTRO COM A SOMBRA

"Entra em acordo sem demora com o teu adversário, enquanto estás com ele a caminho, para que o adversário não te entregue ao juiz, o juiz, ao oficial de justiça, e sejas recolhido à prisão. Em verdade te digo que não sairás dali, enquanto não pagares o último centavo." (Mateus, 5: 25 e 26.)

Nesse ponto da jornada, já nos deparamos com certeza com muitos conteúdos sombrios, já percebemos quanto nossa persona nos prejudica ou prejudicou e já estamos começando a entender que precisamos descer um pouco mais ao nosso mundo interior. Nessa passagem, Jesus nos alerta para a importância não só de reconhecer a sombra, mas de reconciliar-se com ela; se não fizermos isso, ficaremos presos em uma vida sem sentido. Esse convite que Jesus nos faz exige esforço hercúleo, sacrifício e reflexão.

Mas conforme Joanna: "*Sendo o móvel da doutrina a instalação revolucionária de uma nova ordem de ideias que deveria alterar o comportamento do indivíduo e da sociedade como um todo, criando novas perspectivas para a existência física como preâmbulo daquela de natureza espiritual, os convites pronunciados pelo Mestre são diretos, insofismáveis, decisivos*". (11) E não seria diferente, pois para diluir a sombra teremos que treinar o perdão e o autoamor, para que possamos criar um elo profundo com a vida.

O problema da sombra é, para a maioria de nós, assustador. Começa por reconhecer que a temos, depois, teremos que confrontá-la e nos reconciliar com ela, e isso já basta para que temamos essa etapa, sem contar com os percalços do caminho. Como afirmava Jung, trabalhar a sombra é questão moral. Então, por que é tão difícil para nós esse encontro?

Desde muito pequenos aprendemos a observar os nossos pais e qualquer manifestação entendida por nós como negativa ou causadora de uma suposta ou real rejeição era retraída e colocada no inconsciente. Logo, desde muito cedo vamos enchendo uma sacola interna com tudo o que rejeitamos em nós, o que rejeitam em nós e o que achamos que rejeitam. Assim formamos a sombra. Sem contar com os conteúdos que ainda não podem ser conscientes, os que já foram e todos os arquétipos,

complexos... Mas, calma, nem tudo precisa ver visto e compreendido pelo ego. O principal é que a sombra deve ser aceita. Só então se poderá chegar à totalidade da personalidade.

Nessa passagem, Jesus nos apresenta um grande desabo: conhecer o nosso inimigo interno, amá-lo, reconciliarmo-nos com nosso adversário interno e não oferecer resistência aos elementos do nosso íntimo que reprovamos. Com efeito, isso se refere, na verdade, a uma aceitação interna, do lado rejeitado e negativo de nossa própria natureza. O inimigo interno, do nosso ponto de vista consciente, deve ser respeitado e tratado com generosidade.

Mesmo para os religiosos essa tarefa é difícil, afinal, por séculos aprendemos a colocar a sombra em algum lugar, de preferência longe de nós. Podemos confirmar isso no decorrer da história do Cristianismo, nas muitas mortes em nome de Cristo com a única finalidade de impor aos infiéis o poder e manter-se longe do suposto mal que o outro representava.

Amar o inimigo significa aprender a perdoar. A palavra perdão, que vem do latim "perdonare" per + 'donare', significa "dar por completo"; é um ato da vontade, ou seja, está diretamente ligado ao Self, e a resistência em perdoar ou perdoar-se é do ego que, ofendido e magoado, prende-se à dor.

No encontro com esse outro que reside em nós, e que por ter sido rejeitado por tanto tempo nos cobra reconhecimento, o autoperdão é passo importante, tendo em vista que nos exige humildade para reconhecer que estamos sofrendo. Assumindo a responsabilidade, devemos aceitar e compreender que somos únicos na maneira de expressar a nossa humanidade. Então, perdoar-se, como pré-requisito para perdoar o outro, exigirá de nós não o esquecimento das nossas atitudes anteriores, mas a liberação da dor e a cicatrização das feridas, muitas delas provenientes da infância.

Quando lutamos contra a sombra, também nos confrontamos com a impotência da nossa "criança interior" diante das fantasias compensatórias de poder e grandeza. Reconciliar-se com as diversas facetas da sombra é entrar em contato profundo com a própria vida e modificá-la, transformando assim, verdadeiramente, o mundo interno e externo.

Jung escreveu: "*Se imaginarmos uma pessoa bastante corajosa para se desvencilhar de*

*todas as suas ilusões projetadas, devemos em primeiro lugar pensar num indivíduo capaz de se conscientizar de uma "sombra" considerável. Alguém assim se sobrecarregará de novos problemas e conflitos; tornar-se-á uma séria tarefa para si mesmo, já que agora não poderá mais dizer que os outros fizeram isso ou aquilo; que cometeram erros e que é preciso combatê-los (...). Tal pessoa sabe que tudo o que está errado no mundo também ocorre dentro dela e que se aprender a lidar com a sua própria sombra terá feito algo real para o mundo. Terá conseguido, então, responder ao menos a uma ínfima parte das enormes questões insolúveis dos nossos dias* (...)[17]

Quanto mais conteúdos sombrios, maior será a necessidade de usar a persona, pois ao jogarmos esses conteúdos no inconsciente construímos na vida consciente uma imagem falsa, por considerar que esse ou aquele comportamento é o mais aceitável. Tudo isso porque queremos ser amados e jogamos no fundo de nós a pessoa que realmente somos, e, como resultado, a autoestima e o nosso autovalor desaparecem. Ficamos insatisfeitos por não conseguirmos o reconhecimento esperado e sofremos porque o outro não atende às nossas necessidades. Mas, como o outro pode atender o que eu mesmo não consigo expressar? Vem daí a eterna sensação da falta de amor. Mas, como posso querer ser amado (a) se não me aceito?

Autoperdão, autoaceitação, autoamor, todos são necessários para estar bem consigo mesmo, mas o Amor é o que nos vincula com a vida.

## XI – AMAR-SE E VINCULAR-SE COM A VIDA

> "Entretanto, os fariseus, sabendo que ele fizera calar os saduceus, reuniram-se em conselho. E um deles, intérprete da Lei, experimentando-o, lhe perguntou: Mestre, qual é o grande mandamento na Lei? Respondeu-lhe Jesus: Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu entendimento. Este é o grande e primeiro mandamento. O segundo, semelhante a este, é: amarás o teu próximo como a ti mesmo. Destes dois mandamentos dependem toda a Lei e os Profetas".
>
> (Mateus, 22: 34-40.)

Este é o momento do clímax em nossa jornada. Na mitologia, a deusa responsável pelos vínculos é Afrodite, a deusa exigente, que pede tudo, porque para ela, quem ama se entrega, e quando isso não acontecia Afrodite castigava os que se negavam a amar.

Essa passagem do Evangelho talvez seja a mais difícil de realizar, provavelmente porque aprendemos que amar a si mesmo é egoísmo, vaidade e outras coisas mais... E que nome se dá ao "não se amar"?

Toda a Lei depende do entendimento dos mandamentos, e assim afirmou Jesus:

"*Amarás o Senhor, teu Deus, de todo o teu coração, de toda a tua alma e de todo o teu entendimento*". O que Jesus nos apresenta é muito próximo da proposta mitológica - entrega. Para amar a Deus é preciso que nos entreguemos em sentimento, razão e alma.

Então, para amar a Deus de todo o coração é preciso sentir profundamente e se permitir viver a aventura necessária para encontrá-Lo; de toda a alma, nos leva a viver Deus na pessoa que somos, pois alma e psique tem o mesmo significado, logo, a nossa relação com Deus é única e particular, individual e vai se modificando conforme a nossa evolução; de todo entendimento, mesmo que possa parecer estranho, o amor é um sentimento racional; se assim não fosse facilmente deixaríamos de amar, ou melhor, quando o nosso "amor" é condicionado aos nossos caprichos provavelmente não o

estamos vivendo em sua intensidade. "Variando de expressão e de dimensão em todos os seres, é sempre o mesmo impulso divino que brota e se agiganta, necessitando do direcionamento que a razão oferece, afim de superar as barreiras do ego e tornar-se humanista, plenificador, sem particularismo, sem paixão, livre como o pensamento e poderoso quanto a força da própria vida"(18).

Nessa tarefa de encontrar Deus, perceberemos que precisamos nos encontrar para encontrá-Lo, e foi possivelmente aqui que nos desligamos Dele. Essa parte da jornada é muito bem representada na canção de Gilberto Gil *"(...)Se eu quiser falar com Deus, tenho que me aventurar, tenho que subir aos céus, sem cordas para segurar, tenho que dizer adeus, dar as costas, caminhar, decidido, pela estrada, que ao findar vai dar em nada, nada, ... Do que eu pensava encontrar"*.(19)

"O segundo, semelhante a este, é: amarás o teu próximo como a ti mesmo". E aqui está o nosso grande desafio: amar-nos, exatamente como somos; amar o nosso melhor e também amar o nosso pior; não poderemos mudar absolutamente nada em nós sem reconhecer, acolher e amar. A questão-chave aqui é que a nossa energia amorosa foi direcionada primeiro para o "outro", como se já soubéssemos nos amar. Como nos ensina Joanna "*É necessário aprender-se a amar, porquanto o amor também se aprende, aprimorando-se incessantemente*".(20)

Enquanto as nossas inquietações internas geradoras de autodesamor não forem resolvidas, estaremos vitimados pela baixa autoestima, pela desvalorização, e a nossa intenção amorosa é perturbada pela nossa dor. Não conseguiremos amar verdadeiramente sem nos amarmos. O mandamento nos remete a isso, como explica Joanna: "*O amor que se deve oferecer ao próximo ê consequência natural do amor que se reserva a si mesmo, sem cuja presença muito difícil será a realização plena do objetivo da afetividade*".(20)

Sem o autoamor, que é pré-requisito para amar o outro, não temos recursos para dignificar nem a nossa vida nem a do próximo, pois como podemos reconhecer o valor de alguém se não reconhecemos o nosso próprio valor? Como contribuir para um mundo melhor, se o meu mundo interno nunca é visitado por mim? Como vincular-se com a vida e encontrar Deus se ainda estou no imediatismo do ego? Amar a si mesmo não tem nenhuma relação com egoísmo ou vaidade e sim com Deus, porque é exatamente no mais escuro do nosso ser que Deus habita, é lá que encontraremos a

plena felicidade, porque "*O amor a si mesmo dá dimensão emocional sobre a responsabilidade que se deve manter pela existência e sobre o esforço para dignificá-la a cada instante, aprofundando conhecimentos e sublimando emoções, direcionadas sempre para as mais elevadas da Espiritualidade*".(20)

# XII – TEMPERANDO A VIDA

"Vós sois o sal da terra; ora, se o sal vier a ser insípido, como lhe restaurar o sabor? Para nada mais presta, senão para ser lançado fora, ser pisado pelos homens. "

(Mateus, 5:13.)

O sal tem várias funções como: controlar as substâncias que entram e saem das células, preservação e sabor. Quando nos vinculamos com a vida e nos aproximamos de Deus imediatamente a nossa função cocriadora é acionada, e como o sal, ficamos aptos à criação de um novo sabor, a nossa vida passa a ser mais criativa e mais valorosa.

O ego, assim como o sal, controla o que entra na consciência(*); ele também ajuda na construção e criação da vida. A questão é que criamos a vida muitas vezes de maneira aleatória e não percebemos que somos construtores do nosso destino, tanto dos acontecimentos bons quanto dos trágicos. Se nos deixamos levar pela necessidade de segurança e do status que o ego busca, perdemos a oportunidade de ouvir o que nossa "alma" anseia, a nossa verdadeira vocação. Seremos então "lançados fora", pois perdemos o sabor.

Jesus nos afirma que somos o "sal", temos a condição de preservar e dar continuidade à vida, reconhecendo nela a sua importância não só biológica, mas também como única condição para a nossa evolução espiritual. Como afirma Joanna, "*O que se possui de mais precioso é a oportunidade existencial, pois que ela enseja todas as outras ocorrências e conquistas, permanecendo como patrimônio inalienável do ser no seu percurso evolutivo*".(21) Nessa etapa, entramos em contato com o poder de forma criativa e conscientemente podemos vislumbrar o futuro que desejamos para nós. Não é a imaginação da ilha da fantasia, mas uma vida real, direcionada para a conquista do Si-mesmo.

Quando falamos em preservar não estamos dizendo que deveremos manter as coisas como sempre foram ou que deveremos esperar a decisão da maioria e seguirmos, estamos falando de "secar", como os egípcios faziam antes de mumificar um corpo, tirar toda a "água", que, em termos psicológicos, é entrar em contato com as emoções,

vivê-las e transformá-las, para depois deixar ficar o que é de fato importante para o nosso crescimento. Preservar conscientemente a vida no seu sentido mais profundo, como narra Eliza: "*Viver uma vida é como fazer uma colcha de retalhos... O Senhor nos envia os pedaços; nós podemos cortá-los de acordo com a nossa conveniência*".(22) Somos únicos e não podemos abrir mão da nossa condição.

Destacar o sabor da vida, essa é a outra tarefa; para poder viver a vida plenamente com autonomia e autenticidade. Se colocamos sal demais na comida não a saboreamos, e se colocamos pouco, fica sem sabor, sem sentido. Encontrar a beleza e o prazer na nossa e na vida das outras pessoas, compreender que o esforço para a mudança tem significado e valor independente do resultado de sucesso ou fracasso.

Dar sabor à vida é exaltar a nossa experiência como algo importante e valioso; é aceitar a nossa vida como a vida apropriada para nós; é compreender que realmente estamos no lugar certo para o nosso crescimento e que a beleza vem da conquista do nosso ser, da sinceridade e honestidade, da autenticidade e simplicidade, da alegria e coragem para ficar vulnerável e solitário, perder e ganhar, mas com plena consciência de quem é e do que busca.

Isso me faz lembrar uma bela estória narrada por Leonardo Boff(23) "*Era uma vez um boneco de sal. Após peregrinar por terras áridas, chegou a descobrir o mar que nunca vira antes e por isso não conseguia compreendê-lo. Perguntou o boneco de sal: 'quem és tu?' E o mar respondeu: 'eu sou o mar'. Tornou o boneco de sal: 'mas que é o mar?' E o mar respondeu: 'sou eu.' 'Não entendo', disse o boneco de sal. 'Mas gostaria muito de compreender-te; como faço?' O mar simplesmente respondeu: 'toca-me'. Então o boneco de sal, timidamente, tocou o mar com a ponta dos dedos do pé. Percebeu que aquilo começou a ser compreensível. Mas logo se deu conta de que haviam desaparecido as pontas dos pés. 'O mar, vê o que fizeste comigo?' E o mar respondeu: 'Tu deste alguma coisa de ti e eu te dei compreensão; tens que te dares todo para me compreender todo. 'E o boneco de sal começou a entrar lentamente mar adentro, devagar e solene, como quem vai fazer a coisa mais importante de sua vida. E à medida que ia entrando, ia também se diluindo e compreendendo cada vez mais o mar. E o boneco continuava perguntando: 'que é o mar. Até que uma onda o cobriu totalmente. Pôde ainda dizer, no último momento, antes de diluir-se no mar: 'Sou eu.* Ele conquistou a consciência de si.

# XIII – CONSCIÊNCIA DO EU – A CONQUISTA DA LIBERDADE

"Vinde a mim todos os que estais cansados e sobrecarregados, e eu vos aliviarei. Tomai sobre vós o meu jugo e aprendei de mim, porque sou manso e humilde de coração; e achareis descanso para a vossa alma. Porque o meu jugo ê suave, o meu fardo é leve."

(Mateus, 11: 28-30.)

Em termos simbólicos, a palavra "jugo" significa uma situação de submissão a alguém por meio da violência. Quando Jesus nos convoca nessa passagem, Ele afirma que Seu jugo é suave e que devemos aprender com Ele a sermos mansos e humildes. Tomar sobre nós Seu jugo é carregar o compromisso de sermos humanos e de nos aprimorar para vivermos no mundo material sem sermos escravos dele; ter consciência do Eu e conquistar a liberdade do Ser. Ele não retira de nós o fardo que, mesmo leve, precisa ser carregado; esse fardo pode ser a sombra, que para ser redimida, precisa ser habilmente carregada.

Não conheceremos a liberdade se nos mantivermos ignorantes da escuridão que nos habita, pois "*A tarefa do homem é... tornar-se consciente dos conteúdos que sobem do inconsciente. Ele não deve persistir em sua inconsciência nem permanecer identificado com os elementos inconscientes do seu ser, fugindo assim do seu destino, que é criar uma consciência cada vez maior. Até onde podemos perceber, o único propósito da existência humana é acender uma luz na escuridão do mero ser.*[24] Superar a sombra é retirar de nós o sobrepeso que carregamos por tantas encarnações. A sombra é a porta de acesso ao Self. Não chegaremos ao nosso melhor sem passarmos por ela.

Nesse ponto da nossa jornada, a mansuetude, a amabilidade e a humildade são os nossos principais instrumentos; e por não termos esses atributos desenvolvidos, ainda subjugamos e impomos nossa vontade, atendemos aos caprichos do ego acreditando que estamos evoluindo. Ser manso de coração, como propõe Jesus, nos conecta com os sentimentos, pois quanto mais profundo eu me conheço e compreendo e perdoo minhas faltas, mais eu compreendo e perdoo o meu próximo; já não o responsabilizo pelos

desgostos ou infelicidade da minha vida porque já sei que o que acontece ou não acontece na minha vida é da minha inteira responsabilidade.

E a humildade? Tão pouco entendida, a palavra humildade vem de húmus, terra fértil, que também dá origem às palavras humanidade e homem. Ser Humilde e Ser Humano estão diretamente relacionados; aqui aparece o maior dos nossos exercícios: compreender que somos todos iguais, nem melhores, nem piores, iguais em nossas potencialidades. Todos podem realizar o que há de melhor em si e todos podem se entregar ao que há de pior em si, sempre será uma questão de escolha. Descer do altar que construímos para nós e pôr os pés no solo (húmus) é tornar-se humano, ter consciência do nosso papel nesta existência e da nossa tarefa como Espíritos que somos favorece o uso do nosso livre-arbítrio: "*O ser humano é o somatório das suas aspirações e necessidades, mas também o resultado de como aplica esses recursos que o podem escravizar ou libertar*".(11) Sem o trabalho de diluição da sombra, a nossa existência torna-se um difícil e pesado fardo a ser carregado.

E através da conquista do amor que poderemos fazer a nossa luz brilhar, iluminando a nossa vida e a vida daqueles que amamos.

# XIV – CONQUISTANDO A SABEDORIA

"Nem se acende uma candeia para colocá-la debaixo do alqueire, mas no velador, e alumia a todos os que se encontram na casa. "

(Mateus, 5: 15.)

Mesmo que pudéssemos adquirir todo o conhecimento do mundo, não nos tornaríamos sábios; sabedoria é a prática, o fazer. Nesse ponto da nossa jornada, Jesus nos convida a deixar que a nossa luz brilhe.

Iluminar, em termos simbólicos, refere-se à busca da verdade sobre nós mesmos, do nosso mundo e do universo. E viver a máxima de Jesus: "E conhecereis a verdade, e a verdade vos libertará".(5) Iluminar todos os que se encontram na casa é ampliar a nossa consciência, na qual a sabedoria encontra-se em germe.

Joanna de Ângelis compara a sabedoria a uma semente: "*Semelhante a uma semente, é invisível o seu fanal, que o tempo desvela e permite agigantar-se, alcançando a finalidade essencial*"(25) Toda semente é potencialmente uma floresta, já pararam para pensar nisso? Assim somos nós, potencialmente somos Luz!

Esse processo de transformação vai acontecendo em nós independente do desejo do ego, pois o *Self* nos impulsionará para a autoconquista, e muitas vezes trafegaremos por caminhos dolorosos, onde invariavelmente a humildade e a coragem serão nossas melhores companheiras; tropeçaremos nos nossos erros, encontraremos as portas fechadas pela nossa imaturidade, nos depararemos com os muros altos da ignorância e presunção. Mas, ao insistirmos no que temos que fazer, aprenderemos que ser autêntico nos ajuda a reparar os nossos enganos, a respeitar os outros e a nós mesmos e lá, bem no fim, perceberemos que existe uma saída e é exatamente nesse momento que a escuridão já não nos assusta, pois nos damos conta de que a capacidade de iluminar o caminho está em nós.

A conquista da sabedoria nos mostra que é na simplicidade da vida que encontramos o verdadeiro significado; que a verdade está em toda parte e que é preciso olhos atentos e coração puro para compreendê-la. A liberdade pode então ser vivida em

plenitude, porque livres amamos e, amando, libertamos. O entendimento da vida gira em torno do Torna-se "... *permitindo que o Deus interno domine todas as paisagens do ser externo*".(25)

E entregando-nos à alegria de viver e ao bem-estar, nos preparamos para encontrar a nossa criança interior.

# XV – O ENCONTRO COM A CRIANÇA INTERIOR

"Naquela hora, aproximaram-se de Jesus os discípulos, perguntando: quem é, porventura, o maior no reino dos céus? E Jesus, chamando uma criança, colocou-a no meio deles. E disse: Em verdade vos digo que, se não vos converterdes e não vos tornardes como crianças, de modo algum entrareis no reino dos céus. Portanto, aquele que se humilhar como esta criança, esse é o maior no reino dos céus. "

(Mateus, 18: 1-4.)

Precisamos entender a simbologia da criança: ela é o aspecto jovem, subdesenvolvido da personalidade, que tem frescor e espontaneidade e ainda não está fixada em padrões rígidos; ela representa toda a possibilidade de uma nova vida. E justamente esse aspecto o nosso passaporte para entrar no "Reino dos Céus".

Se buscarmos um significado maior para nossas vidas, não teremos escolha: reviveremos os traumas da infância e entraremos em contato com a nossa criança que, muitas vezes, irá apresentar-se para nós ainda ferida e outras vezes abandonada.

Não conseguiríamos realizar a jornada sem esse aspecto tão importante: a criança interior. Se a nossa criança foi abandonada e humilhada (por nós, muitas vezes) ela estará ditando as regras da nossa vida, nos impedindo de caminhar; então precisaremos acolhê-la e construir em nós segurança suficiente para seguirmos na jornada. Mas, também precisamos aprender a comungar com a nossa criança saudável e cheia de vida, pois é justamente ela que nos enche de esperança para continuarmos. Muitas vezes, repudiamos a nossa criança e seus aspectos por nos julgarmos "infantis", "insensatos" ou "ridículos" e desprezamos esse imenso potencial evolutivo.

Esses aspectos, "curiosidade", "força de vontade", "franqueza" e "alegria de viver" precisam ser despertados outra vez, por maior que seja a tentação de mantermo-nos fixados na conduta da criança abandonada e incompreendida. Por mais incomodo que pareça, muitos de nós permanecemos por muitos anos na atitude de queixa infantil, girando em torno dos mesmos temas, sem que comecemos a assumir a responsabilidade pela nossa própria vida.

A criança interior é uma força viva que ajuda o adulto que somos a continuar enfrentando os desafios existenciais; é a conquista da maturidade, pois somos capazes de integrar os conteúdos conflitantes à realidade da nossa vida, crescendo com cada experiência, aliás, entendendo tudo como uma experiência evolutiva.

Será que conseguimos perceber a maravilha da vida? Não estou falando de efemeridades, mas de um olhar profundo, reverente em relação à vida. Isso implica um estado centrado, de integridade, sabedoria, compaixão, aquele estado em que se encontram os que atravessam a via crucis das crises.

Jesus disse que "*aquele que se humilhar como esta criança será o maior no reino dos céus*". Esse é um novo começo, pois chegaremos ao céu, a uma nova compreensão de nós e da vida, e então estaremos voltando, nascendo de novo na mesma vida. É essa criança que, apesar de todas as dificuldades, diz "Sim!" Então brinquemos com o que a vida nos apresenta. Pois, como aprendemos na poesia de Fernando Pessoa: "Há um tempo em que é preciso / abandonar as roupas usadas / que já têm a forma do nosso corpo / esquecer os nossos caminhos que nos levam sempre aos mesmos lugares./ E o tempo da travessia / e se não ousarmos fazê-la / teremos ficado para sempre / à margem de nós mesmos"(26)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(1) CAMPBELL, J. O poder do mito. 24 ed. São Paulo: Palas Athena, 2006, p. 131.

(2) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Jesus e vida. Salvador: LEAL, 2007, cap. 29.

(*) "Expansão da personalidade" além dos limites individuais ou, em outras palavras, uma presunção. Em tal estado, a pessoa ocupa um espaço que, normalmente, não pode preencher. Isto só seria possível se ela se apoderasse de conteúdos e qualidades autônomos e que por isso mesmo ultrapassam seus limites. Jung. 2003.

(3) JUNG. C. G. Símbolos da transformação. 4 ed. Petrópolis: Vozes, 1986 - (Obras Completas Vol. 5), cap. 7- A Dupla Mãe, § 612; cap. 6 — A Luta pela Libertação da Mãe, § 460.

(*) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Jesus e vida. Salvador: LEAL, 2007, cap. 29.

(*) JUNG. C. G. Símbolos da transformação. 4 ed. Petrópolis: Vozes, 1986 - (Obras Completas Vol. 5), cap. 7- A Dupla Mãe, § 612; cap. 6 — A Luta pela Libertação da Mãe, § 460.

(*) A Personalidade-mana representa um ser de uma sabedoria superior e de uma vontade igualmente superior. JUNG. 2003.

(4) Idem, O eu e o inconsciente. 17 ed. Petrópolis: Vozes, 2003 - (Obras Completas Vol. 7/2), cap. 6 - A personalidade-mana, § 396.

(5) BÍBLIA Sagrada. Mateus, 22: 34-40; 10:38; 13: 12-14; João, 8:32.

(6) CAMPBELL, J. O herói de mil faces. 10 ed. São Paulo: Pensamento, 1997, p. 35.

(7) EDINGER, E. F. O arquétipo cristão. 14 ed. São Paulo: Cultrix, 1987, p. 36 — Natividade; p. 63 — A Ultima Ceia; p. 89 — Cristo diante de Caifás.

(*) BÍBLIA Sagrada. Mateus, 22: 34-40; 10:38; 13: 12-14; João, 8:32.

(8) Idem, Ego e arquétipo. 10 ed. São Paulo: Cultrix, 1995, pp. 187-189 - A aceitação do estado de separação; p. 197 - O Ensinamento Ético.

(*) EDINGER, E. F. O arquétipo cristão. 14 ed. São Paulo: Cultrix, 1987, p. 36 — Natividade; p. 63 — A Ultima Ceia; p. 89 — Cristo diante de Caifás.

(9) JUNG. C. G. Escritos diversos. Petrópolis: Vozes, 2003 — (Obras Completas Vol. 11/6), cap. 2 - Relações entre a psicoterapia e a direção espiritual, § 520-522.

(10) Idem, Aion: estudos sobre o simbolismo do si-mesmo. 2 ed., Petrópolis: Vozes, 1988 - (Obras Completas Vol. 9/2), cap. 13 - Símbolos Gnósticos do si-mesmo, pg. 194 § 318; cap. 5 - Cristo, símbolo do si-mesmo, § 69.

(11) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Jesus e o Evangelho - À luz da psicologia profunda. Salvador: LEAL, 2007, Int.; cap. 12 - Julgamentos; cap. 2 — 0 Reino; cap. 11 — Reconciliação; cap. 7 — 0 Jugo Leve.

(*) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Jesus e o Evangelho - À luz da psicologia profunda. Salvador: LEAL, 2007, Int.; cap. 12 - Julgamentos; cap. 2 — 0 Reino; cap. 11 — Reconciliação; cap. 7 — 0 Jugo Leve.

(12) SINGER, J. A alma celebra. São Paulo: Paulus, 2002, cap. 22 — A Individuação e a Bíblia.

(13) STEMME. Apud. MÜLLER, L. O herói. 10 ed. São Paulo: Cultrix, 1997, cap. 4-0

milagre da espada.

(14) HILLMAN, J. O código do ser. 10 ed., Rio de Janeiro: Objetiva, 1997, p. 16.

(15) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Em busca da verdade. Salva¬dor: LEAL, 2009, cap. 1.

(16) JUNG. C. G. Psicologia do inconsciente. 15 ed., Petrópolis: Vozes, 2004 — (Obras Completas Vol. 7/1), cap. 3-0 problema dos tipos de atitude, § 78.

(17) Idem, Psicologia e religião. 6 ed., Petrópolis: Vozes, 1999 - (Obras Completas Vol. 9/1), § 140.

(18) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Amor, imbatível amor. Salvador: LEAL, 2006, cap. 13.

(19) GIL, G. Se eu quiser falar com Deus. Rio de Janeiro: Som Livre, 2005. 1 CD. Faixa 14.

(20) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Garimpo de amor. Salvador: LEAL, 2003, cap. 3; cap. 2.

(21) Idem, Vida: desafios e soluções. Salvador: LEAL, 1997, cap. 5.

(22) HALL, E. C. Aunt Jane of Kentucky. Lexington: Kentucky, 1995. The University Press of Kentucky.

(23) BOFF, L. A estória do boneco de sal. [online], disponível em <http://www.amaivos. uol.com.br > Acessado em: 08.03.2014.

(24) JUNG, C. G. Memórias, sonhos, reflexões. 24 ed., Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1975, pg. 282.

(25) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Diretrizes para o êxito. Salvador: LEAL, 2005, cap. 10.

(26) PESSOA, F. Tempo de travessia, [online], disponível em: <http://www.recantodasle- tras.com.br> Acessado em: 08.03.2014.

(*) Para um estudo sobre o *ego*, sugerimos p capítulo 2 desta obra e "*Refletindo a Alma: a Psicologia Espírita de Joanna de Ângelis*" (2011.

# JOANNA DE ÂNGELIS RESPONDE – PARTE 1[(1)]

*1) Como o trabalhador espírita pode adentrar os temas psicológicos nas atividades da Casa Espírita sem resvalar em uma suposta psicoterapia?*

O estudo do Espiritismo, de alguma forma, é também do conhecimento psicológico, porquanto diz respeito à transformação moral do indivíduo para melhor, para tornar-se vencedor das paixões primárias em favor das emoções superiores da vida.

Os estudos da Psicologia Espírita constituem uma contribuição para mais amplo entendimento da codificação kardequiana, por aprofundar a sonda do esclarecimento nos conflitos que vicejam em todas as criaturas, auxiliando-as com métodos eficazes para solucioná-los, não atribuindo todas as ocorrências perturbadoras às influências espirituais negativas, mas, sim, aos próprios demônios, aqueles que as acompanham através das sucessivas reencarnações e formam o ego perverso ou sonhador, dinâmico ou preguiçoso, alegre ou angustiado...

Inevitavelmente, à medida que o ser estuda e se estuda, melhora-se, realizando uma auto psicoterapia, por eleger o bem em vez da perturbação e dos sentimentos inferiores.

*2) Se a Espiritualidade superior tem oferecido ao Movimento Espírita inigualáveis conhecimentos a respeito dos transtornos mentais como depressão, bipolaridade, esquizofrenia, transtorno obsessivo compulsivo, suicídio, etc., seria correto pensar que estes estudos são direcionados apenas aos espíritas profissionais da saúde mental, ou esse legado deveria ter correlação direta com as atividades da Casa Espírita, contribuindo mais efetivamente para a sociedade atual?*

A revelação dos imortais não é dirigida exclusivamente àqueles que se tornam espíritas, mas a todos os indivíduos, a fim de que possam conhecer os mecanismos que movimentam a existência, a finalidade psicológica do existir, como superar as más inclinações e alcançar a individuação, a plenitude.

Devem esses estudos ser introduzidos nos programas doutrinários da sociedade que se dedica à vivência dos postulados espíritas, e não exclusivos para os profissionais da saúde mental. Esses conhecedores estarão mais bem equipados para fazerem a ponte

doutrinária entre as elucidações psicológicas e as espíritas.

Essas notáveis informações a respeito dos problemas emocionais e psiquiátricos que tantos prejuízos causam à sociedade, à luz do Espiritismo tornam-se mais facilmente compreendidas e de equação mais fácil, ao entender-se que a vida humana vai além dos limites berço-túmulo, sendo única, porém, manifestada em diferentes jornadas físicas ou reencarnações. Com esse conhecimento, identificam-se os melhores processos para a construção da felicidade, por elucidar que a cada qual cabe a tarefa de eleger o melhor para si, de modo que logre a paz, ao contrário do uso do livre-arbítrio, que somente conduz aos prazeres egóicos geradores de perturbação e de sofrimento.

*3) Existe uma necessidade crescente dos estudos sobre as emoções na Casa Espírita? Isso tem relação com a educação moral, ou como diz Kardec, a arte de formar os caracteres?*

A sociedade espírita é, antes de tudo, uma escola para a educação das almas.

Inicialmente, tem por meta o estudo da Codificação Espírita, a fim de instruir os seus adeptos em torno dos objetivos doutrinários e do comportamento que conduz à saúde integral.

Como as emoções fazem parte do programa de educação pessoal, é natural que um estudo cuidadoso em torno delas e dos melhores métodos para canalizá-las de maneira edificante, sejam propostos na programação da formação do caráter do homem e da mulher de bem, a fim de aprenderem a agir com sabedoria ante os desafios, em vez de reagirem pelos impulsos do automatismo primário que resulta das emoções básicas não disciplinadas, gerando complicações mais graves.

Esses estudos, dessa forma, fazem parte do programa de educação moral, formador do caráter.

*4) Muitas pessoas acreditam que as feridas que carregamos e as que provocamos são decorrentes do carma ou destino. Isso é verdadeiro ou só estamos fugindo da responsabilidade de corrigirmos as nossas mazelas?*

Existem, sim, heranças perversas que provêm do passado, cobrando recuperação e reequilíbrio. Nada obstante, muitos males que afligem os seres humanos são frutos da invigilância atual e da irresponsabilidade com que enfrentam situações que merecem exame e reflexão para melhor comportamento.

A conquista da autoconsciência enriquece o indivíduo com responsabilidade e

sabedoria para fazer agora o que pode e deve, sem postergações nem ansiedades, no ritmo que a própria existência propõe, corrigindo as mazelas que identifica no comportamento, sem traumas nem remorsos, porque fazem parte do processo evolutivo, sempre desafiador. Muitas cicatrizes morais são feridas anteriores do desleixo para com a própria realidade, sem a disposição do enfrentamento que fortalece o caráter e proporciona saúde emocional para todos os embates.

*5) Existe um padrão espiritual para explicar o expressivo número de diagnósticos de hiperatividade e déficit de atenção?*

Vive-se a era da ansiedade, dos comportamentos agressivos, das insatisfações, das lutas internas e externas, o que influi vigorosamente na formação do feto, que se permite assinalar pelas perturbações ambientais e as que assinalam os genitores em cujo seio se desenvolve, especialmente no materno.

O estresse derivado da ansiedade materna, o desgosto pela gestação, a preocupação exagerada em cercar de artefatos eletrônicos e futilidades o filho em desenvolvimento, as inquietações durante a gestação, a preocupação exagerada em cercar de artefatos eletrônicos e futilidades o filho em desenvolvimento, as inquietações durante a gestação, conduta mental instável e irritadiça, as contrariedades contínuas são assimilados pelo Espírito, em evolução no corpo, gerando esses distúrbios que se tornam pandêmicos.

No sentido oposto, a serenidade e o hábito da oração, a afetividade equilibrada ante o júbilo da maternidade, oferecem hormônios de paz e de bem-estar - oxitocina - ao ser que se asserena e dispõe-se a contribuir positivamente em favor da plenitude.

Simultaneamente, as heranças espirituais de cada ser reencarnante respondem pela preponderância da saúde ou dos distúrbios que irão assinalar a existência do ser em desenvolvimento, adstrito ao programa da Lei de Causa e de Efeito.

*6) O autismo pode ser entendido como uma dificuldade do Espírito em enfrentar sua encarnação? Como auxiliar nesses casos?*

O Espírito, estando lúcido e conhecendo a gravidade dos erros praticados, expia ou submete-se a rudes provas, a fim de esconder-se daqueles a quem prejudicou e agora reaparecem na condição de cobradores insanos. Trata-se de um mecanismo utilizado também para apagar as lembranças que ressumam do seu inconsciente e o atormentam.

Nada obstante, experimentando as dificuldades de comunicação com o exterior, não fica indene ao sofrimento que carrega no imo do ser, embora não logre fazer uma catarse libertadora e terapêutica.

A conversação edificante, a paciência e a bondade para com o autista, em qualquer grau em que a problemática se apresente, os passes de transmissão de energias, as atividades de desobsessão, porque invariavelmente ocorrem também esses fenômenos, são os melhores instrumentos de auxílio em seu benefício.

Até os 7 ou 8 anos de idade, quase sempre a reencarnação prossegue e completa-se totalmente.

Recomenda-se que, enquanto a criança esteja dormindo, os genitores conversem com ternura, explicando-lhe quanto é amada, como foi esperada com carinho, quão maravilhosa é a oportunidade de que ora desfruta, a fim de transmitir-lhe tranquilidade e confiança.

O Espírito escuta, percebe os cuidados, renova-se e imprime no organismo, especialmente na área cerebral afetada, a esperança, a alegria e a mensagem de otimismo, passando a experimentar resultados positivos e saudáveis.

*7) Verificamos que são constantes as feridas da infância, fazendo com que muitos se detenham nas limitações do que não tiveram ou nas mágoas decorrentes dos maus tratos e/ou da negligência familiar. Consciente dessas feridas, qual a melhor forma de se libertar delas?*

A infância, especialmente no ser humano, é a mais longa do reino animal, a fim de que sejam formados a personalidade, o conhecimento, a consciência e a individualidade. As marcas psicológicas das ações vivenciadas nesse período imprimem-se de maneira vigorosa nas áreas da emoção, e dão lugar às feridas dilaceradoras que culminam em transtornos vários e angústias inomináveis. Tudo quanto se semeia na infância, desenvolve-se, cresce e liberta ou aprisiona o aprendiz.

Conscientizar o jovem a respeito das malévolas influências de que foi objeto, contribui eficazmente para a mudança do comportamento emocional, desde que acompanhada por uma psicoterapia adequada, capaz de proporcionar a libertação de toda a vasa de amargura e desamor, até poder assimilar, pela lógica e pelos fatos, que é amada, que merece ser feliz, que renasceu para conquistar a plenitude sempre ao alcance de quem realmente a deseja.

*8) Existem alguns movimentos sociais e psicológicos que procuram entender os transgêneros como um terceiro sexo, sem ter que definir-se entre homem e mulher, ou propõem uma identidade de gênero para diferenciar de uma identidade sexual. É o caso da Austrália, que já possui em seus passaportes uma terceira opção sexual marcado pela letra "X". Podemos entender esse processo como uma mudança necessária que está acontecendo para uma nova condição humana ou trata-se de uma patologia?*

A questão é muito delicada e exige reflexões morais e legais muito profundas, que não nos atrevemos a considerar.

O quesito essencial na análise da pergunta é a de natureza moral e comportamental do transgênero.

As soberanas Leis da Vida estabelecem em todas as áreas do comportamento humano saudáveis diretrizes para a preservação da consciência de paz. A culpa defluente das atitudes mascaradas de corretas, que mais tarde se diluem, torna-se vigoroso algoz do infrator, levando-o a situações graves que podem culminar no autocídio, como fuga dolorosa do sofrimento interno que lhe é imposto.

O fato de ser reconhecido um terceiro sexo no ser humano - como em alguns animais - não libera o indivíduo para experienciar uma vida promíscua, a variação de parceiros, as condutas esdrúxulas, as chamativas de atenção, as caricaturas ridículas e/ou pervertidas.

Na área do Espírito, cada um dá conta da sua administração, conforme acentuava o apóstolo Paulo em relação a outro tipo de comportamento.

O indivíduo, como Espírito encarnado, vivência experiências variadas e o transgênero é uma delas que, felizmente, já recebe respeito e consideração, inclusive das autoridades legais e da saúde, ao retirá-la do velho e intolerante catálogo das patologias perseguidas e detestadas, embora experienciadas.

De forma alguma consideramos o novo passo como uma anuência a algo patológico, mas como indispensável consideração a indivíduos masculinos e femininos dignos e respeitáveis, que antes se viam obrigados pela ignorância e pelo preconceito a refugiar-se nas sombras e mergulhar nas inimagináveis aflições interiores.

Com essa resolução reconhece-se uma condição humana que sempre existiu, à qual se conferem direitos legais e morais, assim como deveres perante si mesmos, a própria

consciência e a sociedade na qual se encontram.

*9) Como podemos entender os massacres cada vez mais comuns, nos quais os jovens atacam com tanta violência os demais grupos, especialmente em escolas?*

São muitos os fatores predisponentes e preponderantes na análise da questão. De início, trata-se de Espíritos agressivos, primários, no processo da evolução, ainda mais vinculados aos instintos primitivos do que aos sentimentos elevados. Demais, a falência da educação moral e familial, do atendimento doméstico mediante os valiosos recursos da afetividade saudável, das orientações básicas de respeito à vida em todas as suas expressões e da superação dos vícios de qualquer natureza. Por fim, em razão do desvario dos veículos de informação de massas, das rápidas e insensatas redes de comunicação social, que mais se preocupam com as deformidades, as excentricidades das ocorrências, do que com os valores éticos e edificantes que devem viger nos quadros do comportamento humano, o sentido da vida desce a níveis jamais experienciados em outras épocas da História.

A educação moral, àquela que se adquire pelos exemplos - como asseverou Allan Kardec - cabe o papel de aniquilar a crueldade e o materialismo. (*)

*10) Qual o prejuízo psíquico e espiritual que podemos ter ao abrirmos mão da realização da nossa jornada heroica?*

Quando alguém se escusa, conscientemente ou não do processo de autoiluminação, descerra a cortina do atraso que o caracteriza, para vivenciar o primarismo das sensações iniciais, distante dos sentimentos elevados que edificam o ser. A jornada heroica é o propósito do Arquétipo primordial, ou Deus, desde os primórdios da Criação.

A existência não teria sentido se não houvesse a fatalidade da plenitude que a todos aguarda e que se encontra adormecida no cerne de cada ser, razão pela qual a busca de significado psicológico deve apresentar-se desde cedo, criando hábitos saudáveis de realização e de vivência.

A negação desse princípio de evolução retarda a marcha de ascensão do *Self* que fica subordinado à sombra daninha do ego, até o momento quando o sofrimento rompe a densa ignorância e harmoniza o eixo que une os dois arquétipos.

Nesse não querer realizar-se, estão embutidos os tormentos e conflitos ancestrais

que ora se apresentam em distonia com a realidade, abrindo espaço aos sofrimentos desnecessários, porque de escolha pessoal.

É necessário todo o empenho na execução da jornada heroica. Na Mitologia, vemos a luta de Perseu para matar a Medusa e libertar sua genitora, e, consequentemente, seu povo, da perversidade do governante cruel.

Todos devem enfrentar as suas medusas, seus medos, seus demônios íntimos, pois que de tais lutas contínuas resultarão as indescritíveis realizações interiores da paz e da autoiluminação.

*11) A violência hoje responde por uma infinidade de medos e ansiedades. Mas, a ameaça externa é realmente maior que as ameaças internas?*

A violência externa é o fruto espúrio da interior, da agressividade que acompanha o ser humano no seu processo antropológico e ainda não ultrapassado pelas nobres conquistas da razão e do sentimento de solidariedade.

Essa violência embutida no inconsciente, que explode por qualquer motivo ou mesmo sem ele, é a exteriorização de medos e de ansiedades mal sopitadas.

Quando o autoconhecimento assume o comando das atitudes, o ser humano pensa antes de agir e o faz com serenidade mesmo sob as altas doses da adrenalina derramada pelas glândulas suprarrenais na corrente sanguínea, que lhe produzem a ira, a violência, acalmando-se com as doses do cortisol que, de imediato, também lhe percorrem todo o sistema irrigador de energia.

Invariavelmente, em mecanismo de autodefesa, agride-se por medo de ser-se agredido, reage-se, ao invés de tomar-se medidas cautelosas de ações pensadas, aumentando o circuito da violência.

Assim considerando, é urgente a necessidade do enfrentamento racional dos medos, das ansiedades mal administradas, esses verdadeiros demônios que desgastam e desarmonizam a criatura e, por extensão, a sociedade.

Nesse sentido, o autoamor desempenha papel de relevância inimaginável...

*12) Quais são os maiores obstáculos para que o desenvolvimento da personalidade ocorra em sintonia com o nosso Eu Profundo ou Self?*

O Eu Profundo é o somatório das experiências reencarnacionistas, por cujo processo antropossociopsicológico adquire conhecimentos e desenvolve sentimentos.

Criado, simples e ignorante, desenvolve as aptidões adormecidas em germe, a fim de vivenciar os desafios que desvelam a sua origem transcendental.

Herdeiro de si mesmo, lapida, em cada oportunidade, as anfractuosidades do primarismo, sutiliza as emoções, trabalha as sensações e os instintos predominantes, tanto quanto disciplina as funções, a fim de que o conjunto - Self psicossoma e soma — funcionem em perfeita harmonia sob o comando da consciência.

Ao adquirir a consciência lúcida, superado o *nível de sono*, descobre as fixações da sombra que já se lhe instala, algo dominadora, enquanto constrói o ego, a persona que dissimula a realidade.

E todo um esforço contínuo dos valores éticos assimilados, que diluem a máscara e facultam a perfeita identidade do eixo ego — Self, quando supera a sombra e conquista a individuação, o estado numinoso.

Notas:

(1) As respostas às questões que fazem parte deste livro foram psicografadas pelo médium Divaldo Franco na cidade de Cartagena - Colômbia, no dia 23 de março de 2014.

(*) Comentários de Allan Kardec, na resposta à questão 685 de O Livro dos Espíritos, Nota da Autora espiritual

# SEGUNDA PARTE

# OS DESAFIOS DA JORNADA

# OS DESAFIOS DA JORNADA

JOANNA DE ÂNGELIS

Todo processo de crescimento intelecto-moral apresenta-se sobrecarregado de desafios, que constituem oportunidades de desenvolvimento do Self herdeiro das realizações anteriores que se vão acumulando no curso da evolução.

Nesse cometimento, o encontro com a sombra e todas as faces de que se reveste, são exigíveis cuidados especiais, para que transcorra em uma convivência enriquecedora.

Por mais o ser negue determinadas características perturbadoras, elas fazem parte do seu processo de crescimento, não devendo ser contestadas ou ignoradas, porquanto mais se agigantam nos painéis das emoções e no psiquismo, quando recalcadas. Antes, pelo contrário, é impositivo inadiável o enfrentamento cordial, numa vivência em que todos os sintomas e fenômenos dela decorrentes sejam absorvidos pelo Self amadurecido e autoconsciente.

Em não poucas oportunidades, o indivíduo experimenta o desencanto interno para prosseguir na luta, por não encontrar a satisfação que lhe preencha o vazio existencial, empurrando-o para a melancolia, para a depressão. Em alguns casos, faz-se natural que desça ao fundo do poço, num mergulho consciente dos acontecimentos, sem reativos, a fim de identificar todo o processo de comprometimento com a realidade, esforçando-se com denodo para superar a condição quase deplorável em que se encontra. Nesse tentame grave, em que o paciente reconhece a necessidade da metanoia, despontam as aspirações adormecidas que lhe passam a constituir motivação para a autoconquista, para a libertação, saindo do fosso triste por onde peregrinou por algum tempo.

Considerando-se quanto é significativo esse processo, são poucos aqueles que se apresentam capazes de realizar a autorrecuperação, devendo receber a segura orientação de um psicoterapeuta que conhece as manobras e sutilezas do empreendimento.

Essa fase delicada, que altera significativamente o comportamento, é, sem dúvida, o maior desafio da jornada de autoiluminação, porque somente se torna exequível

quando existe amadurecimento e coragem psicológica para o autoenfrentamento.

Concomitantemente, a necessidade de dar vazão aos instintos agressivos, que remanescem com força dominadora, impõe o esforço para a superação dos seus impositivos, direcionando toda essa energia vigorosa para os campos da harmonia interna, da cultura, da beleza, do descobrimento da vida e do seu profundo significado existencial.

Somente assim, faz-se possível a conquista da saúde integral, em que se apresenta o equilíbrio ego-Self, sem as inquietações que os assinalavam antes da realização executada.

Ressumando os conflitos de comportamentos das vivências passadas, especialmente aqueles que se apresentam na área sexual como forma de insatisfação de viver, dificuldade de desenvolver a afetividade, as várias apresentações do medo, as crises de solidão e de ansiedade, torna-se impostergável o autoexame constante, por meio da reflexão e do controle emocional que facultam compreender cada um deles, diluindo-lhes as garras dilaceradoras fixadas nos painéis da sensibilidade psicológica.

Condicionamentos vigorosos a que o Self tem-se acostumado, dando largueza de espaço emocional à sombra, tornam-se o que vulgarmente se denomina como uma segunda natureza, um estado de aceitação doentia, sem estímulos para a superação necessária quão urgente.

O sentido psicológico da reencarnação, através do início de uma jornada nova no processo antropossociológico, é de alta relevância, caracterizado por metas não imediatas que se expressam como necessidades utilitaristas para a comodidade, em vez de recurso libertador para a proposta da plenitude.

A maioria dos membros da sociedade contemporânea, de certo modo semelhante a outros do passado, é constituída por indivíduos fisiológicos, dedicados aos prazeres dos sentidos; e quando mais avançados, em razão de algum insight psicológico, a busca daqueles outros de natureza hedonista, até o momento quando satisfeitos pelo que têm, pelo que podem dispor, tombam no desânimo, na perda do sentido existencial...

E nesse momento que urge a busca do Si-profundo, a fim de poder descobrir-se os significados reais da conjuntura reencarnacionista na busca da autoiluminação.

Nem sempre as pessoas dispõem-se a essa luta interna contra os vícios, as

dependências angustiantes das bengalas emocionais perturbadoras em que se apoiam momentaneamente; o que somente ocorre quando surgem as crises, quando se dão os surtos de diferentes transtornos, que são o resultado dos desvios de conduta do passado espiritual.

Anelar pela harmonia interior, a integridade moral, o equilíbrio emocional, é a característica basilar para o enfrentamento com tudo quanto possa constituir impedimento ao avanço, expressando-se como desafio.

Deve-se entender que a existência física é feita de lutas inevitáveis, a fim de serem superados os atavismos brutais que insistem em dominar as emoções, aspirando-se a conteúdos psicológicos mais significativos.

Nesse conjunto de desafios, no desenvolvimento das faculdades psíquicas, normalmente, surgem manifestações de natureza paranormal ou mediúnica, que afetam o ser humano desde o início da jornada existencial.

Considerada como um sexto sentido, pelo eminente *Prof. Charles Richet*, a mediunidade é uma faculdade orgânica, de acordo com os estudos de Allan Kardec, que se origina no Espírito e exterioriza-se em percepções de natureza transcendental, permitindo o intercâmbio entre as diferentes vibrações do mundo físico e do espiritual.

Ínsita nos refolhos da alma, é uma conquista do processo evolutivo, assinalando um porvir de percepções profundas na área da intuição, campo no qual se instala a individuação, encontrando-se ainda em forma de complexas expressões, que se podem manifestar como transtornos de conduta, variações ou múltiplas personalidades ou *personalidades anômalas*, perturbações psíquicas, enfermidades físicas, e, especialmente, aparentes tormentos neuróticos e psicóticos.

Há uma necessidade urgente de estudos mediúnicos na área psicológica, a fim de poder-se auxiliar o desenvolvimento do ser humano com mais eficiência, facultando-lhe a conquista da totalidade: o ser físico, espiritual, psíquico, emocional e, sobretudo, espiritual que é.

Nesse sentido, *O Livro dos Médiuns*, de Allan Kardec, é obra basilar para o entendimento e a compreensão dessa peregrina faculdade, ampliando, desse modo, os horizontes da compreensão em torno da vida e dos seus desafios para o crescimento consciente e libertador da sombra e dos demais fatores destrutivos ou conflitivos na

personalidade humana.

# CAPÍTULO 5

## O CONFRONTO COM A SOMBRA

(Marlon Reikdal)

As pessoas, quando educadas para enxergarem claramente o lado sombrio de sua própria natureza, aprendem ao mesmo tempo a compreender e amar seus semelhantes.

C. G. Jung

A partir da juventude, e principalmente na idade adulta, a sombra se torna um tema importante e até obrigatório na vida de todo ser humano, produzindo um confronto na medida exata em que vamos consolidando interna e externamente a noção de quem somos.

Quanto mais estabelecida está a concepção que criamos a nosso respeito e quanto mais permitimos ou incentivamos que o mundo crie uma concepção sobre nós, mais constrangedor se torna essa confrontação através da identificação de impulsos, ideias e sentimentos que destoam da imagem que construímos a nosso próprio respeito.

Embora possa ser desconfortável, incômodo, amedrontador ou até repulsivo para a maioria, a reflexão e a conscientização sobre os aspectos sombrios da personalidade têm um papel determinante no processo de transformação moral.

Existe em todo ser humano uma parte especial da psique que foi reprimida ou que é mantida na condição inconsciente. Internamente convivemos com imagens indesejadas, aparentemente inaceitáveis, difíceis de ser acessadas e confrontadas ou mesmo imagens que acreditamos serem incompatíveis conosco. Em geral, tentamos fugir delas, responsabilizamos o mundo, sofremos e nos depreciamos por acreditarmos ser motivo de vergonha ou desaprovação. Mas chega um dia que esse confronto com nós mesmos se torna inadiável: ou criamos coragem para perguntar quem somos, ou nos destruímos interiormente e pagamos o preço por isso, vivendo na superficialidade da existência, aparentemente adequados e internamente vazios.

Esse lado que não queremos reconhecer em nós mesmos foi denominado por Carl Gustav Jung de sombra. Muito já foi tratado do Conhece-te a ti mesmo, do templo de Delfos, e verificamos que nas obras de Kardec e na Série Psicológica de Joanna de Ângelis o autodescobrimento ocupa um papel central no processo de desenvolvimento moral do ser humano.

Jung diz que "o encontro consigo mesmo significa, antes de mais nada, o encontro com a própria sombra. A sombra é, no entanto, um desfiladeiro, um portal estrito cuja dolorosa exiguidade não poupa quem quer que desça ao poço profundo. Mas para sabermos quem somos, temos de nos conhecer a nós mesmos (...)"[(1)]

Essa estrutura já foi nomeada por vários autores, de diferentes formas, entre elas, *o Self inferior, o meu outro eu, o não eu, o eu rejeitado, o alter ego, a personalidade inferior*. De qualquer maneira, estão todos falando do polo oposto à personalidade consciente: a sombra.

Todos nós temos sombras e isso é indiscutível, tanto para os estudiosos da psique humana como para a Doutrina Espírita, quando explicita a nossa inferioridade moral.

Esse conceito psicológico junguiano merece que façamos uma breve explanação teórica, entrelaçando com as linhas inigualáveis do pensamento espírita.

# A PRESENÇA DA SOMBRA

Entendemos que a formação da personalidade se dá a partir dos choques entre a coletividade e a individualidade, e desses choques decorre a sombra, posto que ela é a coisa que uma pessoa não tem desejo de ser.

Ao longo de nossa vida somos impelidos a fazer escolhas, estabelecendo padrões e noções a nosso próprio respeito. Muitas vezes, fazemos opções elegendo aquilo que acreditamos ser o melhor para nós e rejeitamos, declaradamente, certas coisas. Mas também fazemos opções destituídas de intenção e de consciência. A cada eleição por algo, outra parte de nós e do mundo se torna naturalmente rejeitada. Todos esses aspectos não escolhidos e reprimidos vão constituindo, pouco a pouco, a nossa sombra.

Ela é caracterizada pelos traços que são incompatíveis com os desejos do ego consciente. Isso nos permite inferir que quanto maior for a criação e manutenção de status e imagens do indivíduo a seu respeito para ser aceito ou amado, maior será, por consequência, sua sombra; ou, dito de outra forma, seu lado sombrio será diametralmente oposto à sua intolerância aos aspectos avaliados como primitivos, inadequados e impuros.

Dessa forma, fica fácil compreender que a sombra não é negativa em si, mas ganha essa conotação conforme a formação da personalidade. O que para alguns é inaceitável, para outros pode não ser, embora sempre exista a sombra pessoal e a sombra coletiva. Mas o que queremos explicitar com isso é que a sombra está na oposição da parte consciente. Então, alguém aferrado à imagem de mau, grosseiro ou rude trará em sua sombra os aspectos da bondade, da generosidade e da delicadeza. E para esse alguém acessar seu lado sombrio será tão doloroso e desconfortável como para o sujeito supostamente dotado de bondade descobrir-se carregado de maldade.

Stein, no livro Jung: o mapa da alma, afirma que, ao adaptar-se e enfrentar-se com o mundo, o ego, de um modo inteiramente involuntário, emprega a sombra para executar operações desagradáveis que ele não poderia realizar sem cair num conflito moral.(2)

O que ele quer dizer é que fazemos um movimento de repressão, excluindo traços

psíquicos vergonhosos, desaprovados ou indesejados, seja por razões sociais, culturais, educacionais ou religiosas.

## SOMBRA E PERSONA

A partir destes esclarecimentos, começamos a verificar a existência de duas dimensões em nós: um "eu" que reconheço, aceito, admiro e mostro a todos; e um "não eu", uma parte que não aceito, recrimino, julgo, condeno e escondo de todos.

Esses opostos em nós são chamados de persona e sombra. Na Psicologia Analítica, são vistos como dois irmãos ou duas irmãs. Trata-se de um par de opostos — a *persona* é a pessoa pública, oficial e adequada, a parte conhecida por mim e mostrada aos outros; e a *sombra* é a pessoa escondida, solitária e inadequada, a parte que escondo dos outros e, o que é pior, de nós mesmos.

A persona, ou como denominamos cotidianamente: a máscara, é um aspecto essencial da psique para a convivência em sociedade, afinal, se cada um agisse unicamente de acordo com seus desejos e impulsos, seria impossível a permanência ao lado da maioria das pessoas.

O grande problema das máscaras não está no uso que fazemos delas, mas no desconhecimento ou na inconsciência delas em nossas vidas. A dificuldade está em acreditarmos que realmente somos aquela pessoa que age da forma racionalmente estabelecida e idealizada. Somos capazes de crer nisso, e quando temos atitudes, pensamentos, desejos ou sensações contrárias, ficamos atônitos e damos justificativas descabidas por não conhecermos e assumirmos essa outra parte de nós mesmos. Mas, além disso, vamos abordar com mais profundidade o quanto essa tentativa de negação da sombra resulta em dificuldades nos nossos relacionamentos e em impedimento da verdadeira transformação moral.

Muitas vezes o que estamos fazendo em termos de crescimento interior é quase nulo. Temos crescido em aparência, avolumado as máscaras, nos adequando às exterioridades, acreditando que isso seja a transformação que nos cabe sem percebermos que essa mudança é superficial e impermanente.

Stein diz que a *persona* é a pessoa que passamos a ser em resultado dos processos de aculturação, educação e adaptação aos nossos meios físico e social. E a *sombra* é uma estrutura complementar, como uma contrapessoa, ou uma subpersonalidade que deseja

o que a persona não permite.[2]

E preciso maturidade para compreender que não somos apenas a máscara, nem apenas a sombra: constituímo-nos no somatório das duas e de muitas outras partes que compõem o ser humano.

O problema é que, na maioria de nós, essa oposição interna encontra-se como uma grave dissociação. O homem moderno vive distante de si e sua alma exige contato, completude, integração. Quando não identificamos essa solicitação para a comunhão interna, adoecemos de diversas maneiras, sejam os transtornos de humor, os problemas de relacionamento, as doenças psicossomáticas, as emoções desequilibradas.

A sombra não silencia à repressão, muito pelo contrário, quanto mais a consciência tenta forçar a anulação, mais a personalidade sombria reage. Usa dessa mesma força para sabotar a personalidade aparente e atua declaradamente, mostrando esse outro lado de nós, ou manifesta os sintomas já citados. Então, quanto mais energia investirmos nesse ocultamento da sombra, mais força damos a ela. E, com isso, emerge produzindo uma briga de opostos que somente encontra solução no diálogo interior, na aproximação dos polos.

## A IDENTIFICAÇÃO DA SOMBRA

Categoricamente Jung afirma: "*Infelizmente, não se pode negar que o homem como um todo é menos bom do que ele se imagina ou gostaria de ser. Todo indivíduo é acompanhado por uma sombra, e quanto menos ela estiver incorporada à sua vida consciente, tanto mais escura e espessa ela se tornará*".(3)

De modo genérico, pode-se afirmar que sempre quando desejamos agir de determinada maneira e não conseguimos, quando agimos impulsivamente e depois nos arrependemos, quando somos tomados por compulsões, quando sentimos uma presença nos puxando para o outro lado como uma força dentro de nós mesmos, estamos nos referindo à sombra.

Em geral, as filosofias que creem na influência dos Espíritos atribuem ao plano espiritual a causa de todas essas interferências na personalidade, nos impondo um comportamento que não temos. Certamente, devemos considerar mais esse fator na compreensão do comportamento humano, porém não podemos esquecer que já ficou estabelecido na Codificação e nas obras complementares que os Espíritos influenciam os elementos que se encontram dentro de nós, sejam evidentes ou ocultos. Os Espíritos não são capazes de criar defecções morais em nós, mas conseguem despertar aquilo que estava adormecido, mais íntimo, e que talvez nem nós mesmos tenhamos consciência. Assim, podemos tomar os temas de nossas obsessões como um indicativo de uma parte de nosso lado sombrio.

Grinberg ilustra a presença da sombra através de tudo aquilo que a cultura considera feio e desadaptado; como inveja, cobiça, ambição, ciúme, desamparo, impotência, derrota, solidão, e a própria dor de conviver com isso. Cita, ainda, os sentimentos de poder, ideias cruéis e assassinas, impulsos asquerosos e ações moralmente condenáveis.(4)

Ela é a parte desadaptada, primitiva, subdesenvolvida do ser; aquela força impositiva, que nos toma, que surge sem ser chamada e faz com que depois não nos reconheçamos ou nos sintamos mal por termos agido daquela forma.

Por ser uma atitude reprimida ou simplesmente desconhecida para o ego, somos

capazes de jurar que não agimos assim, ou que não fizemos com aquela intenção, afinal, a sombra é inconsciente. O pior de tudo isso é que, muitas vezes, somos apenas nós que desconhecemos essa sombra. As pessoas que realmente se relacionam conosco, que convivem diariamente, aquelas que precisam de nós e principalmente aquelas outras com quem não nos damos bem, identificam com muita facilidade esse lado sombrio. E por esse motivo que popularmente se diz: "*se quiser saber quem você é, pergunte aos seus inimigos*".

A psicanalista inglesa Molly Tuby[5] apresenta seis formas de identificação da sombra:

- Nos nossos sentimentos exagerados em relação aos outros ("Eu simplesmente não acredito que ele tenha feito isso!", "Não consigo entender como ela é capaz de usar uma roupa dessas!");
- No feedback negativo que recebemos daqueles que nos servem de espelhos ("Já é a terceira vez que você chega tarde sem me avisar");
- Nas interações em que continuamente exercemos o mesmo efeito perturbador sobre diversas pessoas diferentes ("Eu e o Sam achamos que você não está sendo honesto com a gente".);
- Nos nossos atos impulsivos e não intencionais ("Puxa, desculpe, eu não quis dizer isso!");
- Nas situações em que somos humilhados ("Estou tão envergonhada com o jeito que ele me trata".);
- Na nossa raiva exagerada em relação aos erros alheios ("Ela simplesmente não consegue fazer seu trabalho em tempo!", "Cara, mas ele perdeu totalmente o controle do peso!").

Além disso, Connie Zweig e Steve Wolf [6] nos presenteiam com sugestões de como procurarmos nossa sombra, e resumidamente o que dizem é que a sombra se esconde:

- Em nossas vergonhas secretas: descobrir a vergonha é descobrir o caminho para nossa sombra; porque, provavelmente, trata de coisas que não temos coragem de fazer abertamente, mas que se fosse possível, ou não houvesse recriminações, nós as faríamos;
- Em nossas projeções: se sentimos nojo, estamos incrédulos ou envergonhados

pelo comportamento de uma pessoa, e se nossa reação é maior do que gostaríamos provavelmente estejamos fazendo um esforço inconsciente para banir aquelas características de nós mesmos;

- Em nossos vícios: quando somos controlados por comportamentos compulsivos, estamos tentando, mesmo sem saber, amortecer sentimentos sombrios e preencher um vazio interior, que é invisível;
- Em nossos atos falhos: quando fazemos afirmações trocadas, a sombra escorrega momentaneamente e revela pensamentos e sentimentos não intencionais, tais como insinuações, sarcasmo ou crueldade;
- No nosso humor: especialmente em piadas cruéis à custa de outros, ou quando rimos dos comentários fora de hora e dos erros cometidos por outras pessoas;
- Nos nossos sintomas físicos: podemos mentir, mas o corpo não mente;
- Na crise de meia-idade: a tarefa da segunda metade da vida é criar consciência daquilo que foi negligenciado ou ignorado, gerando, muitas vezes, instabilidade no amor ou no trabalho, ou a sensação de que a energia está acabando e há vontade de fugir do mundo;
- Nos nossos sonhos: por serem eles a ponte com o inconsciente, embora precisem de um certo trabalho e orientação para sua compreensão adequada;
- Nos nossos trabalhos criativos: as artes têm o poder de romper o controle rígido da mente consciente, permitindo o surgimento de novas imagens e estados de espírito desconhecidos.

Ainda dentro do processo de identificação, é imperativo afirmar que ninguém faz com que o outro enxergue sua própria sombra. Se a sombra é o aspecto rejeitado da personalidade, se é o lado que temos dificuldade e medo de acessar, a única coisa que alguém pode fazer verdadeiramente para auxiliar o outro é aceitá-lo, compreendê-lo e amá-lo como é.

Pretender que o outro deseje conhecer-se? Determinar que ele queira enxergar? Isso é impossível.

Todos nós temos dificuldade em identificar a nossa própria sombra, mesmo querendo. Imaginemos como seria querer pelo outro. É necessário atentar para o fato de que, muitas vezes, o desejo de querer que o outro encontre sua sombra pode ser um

mecanismo de defesa para tirar a atenção de nós e da relação com nosso próprio lado sombrio. Então, do início ao fim, quando estamos tratando desse tema, nosso foco deve ser unicamente a nossa vida interior.

## CONSEQUÊNCIAS DA NÃO IDENTIFICAÇÃO DA SOMBRA

Já mostramos que a tentativa de repressão da sombra pode parecer aos olhos leigos a mais acertada solução para as questões morais, afinal, acredita-se que ao anular o que é negativo tem-se o positivo e resolve-se o problema, conforme o brocardo popular, "cortando o mal pela raiz".

A questão é que a raiz de nossa personalidade não está na atitude que pode ser vista pelos demais, não está no comportamento em si, mas no inconsciente, ou, em termos espiritistas, no Espírito. Então, a tentativa de supressão de determinadas atitudes ou a modificação aparente de comportamentos não nos torna melhores; e muito menos elimina o mal que existe em nós. Essa conduta modifica apenas o rótulo, a capa, a imagem. Embora, para muitos, isso seja o mais importante, nada tem a ver com o objetivo do Espiritismo.

Quando Jung diz que quanto menos a sombra estiver incorporada a nossa vida consciente, mais escura e espessa ela se tornará, podemos unir ao entendimento doutrinário de transformação moral e compreendermos esse processo por outro ângulo do que o habitual.

Exemplificamos essa situação com o comportamento antigo que algumas pessoas tinham de, ao sentirem um grande impulso sexual, por não saberem como lidar com ele, contaminados por um ideal aparentemente elevado, que faz julgar a sexualidade como suja ou inferior, tentavam fugir de si mesmas e de sua sexualidade, enclausurando-se nas instituições religiosas. Em alguns destes casos, o que acontecia era justamente o oposto. Por haverem reprimido tão fortemente seus impulsos sombrios, acabavam fazendo aquilo, ou muito mais do que aquilo que desejavam eliminar de suas vidas.

Não estamos condenando essas pessoas nem as instituições religiosas que as recebiam, afinal, percebe-se hoje um critério muito maior de seleção, tentando diferenciar aquele que verdadeiramente tem vocação para a vida religiosa daquele que apenas quer fugir do mundo e de sua humanidade.

Toda vez que não damos atenção à tentativa de integração da nossa sombra, essa energia acaba se impondo de maneira vigorosa e impulsiva, pelo somatório de energias

que foi aos poucos retida, gerando danos comportamentais como a água represada que assola as barreiras impostas artificialmente.

Jung diz que se a sombra for reprimida "*pode irromper subitamente em um momento de inconsciência. De qualquer modo, forma um obstáculo inconsciente, impedindo nossos mais bem intencionados propósitos*".[3]

Por isso, os junguianos e Joanna de Ângelis, com sua abordagem psicológica do Espiritismo, nos incentivam tanto ao processo de integração da sombra. Afinal, somente conhecendo, suportando e integrando esse lado obscuro, estaremos caminhando efetivamente na estrada da evolução do Espírito.

As consequências dessa tentativa de ocultamento de nós mesmos são mais graves do que imaginamos. Essa postura nos confunde em relação às pessoas e a nós mesmos, como se estivéssemos com óculos coloridos ou lentes danificadas, impedidos de enxergar as situações concretas: a essa mistura dos nossos conteúdos nos outros chamamos projeção.

# FUGIR DE SI MESMO

Em todas as nossas relações há conteúdos inconscientes, entretanto, quando eles são reprimidos por medo de contato, acabarão por interferir de modo mais ostensivo na forma de vermos, avaliarmos e nos relacionarmos com as pessoas "*por ter um fator inconsciente que trama as ilusões que encobrem o mundo e o próprio sujeito*".(7)

Ainda no mesmo parágrafo, o grande pensador suíço afere que "*é trágico ver como uma pessoa estraga de modo evidente a própria vida e a dos outros, e como é incapaz de perceber até que ponto essa tragédia parte dela e é alimentada progressivamente por ela mesma*"?

Esta e tantas outras formas de nos escondermos, condenando nossas relações, são denominadas pelos psicanalistas de *mecanismos de defesa do ego*. Embora já tenha sido abordado por nós(*), ainda desejamos acrescentar algumas palavras sobre eles.

O fenômeno da projeção é claramente discutido como um mecanismo psicológico geral que carrega conteúdos subjetivos de toda espécie sobre o objeto. E um ato involuntário e inconsciente, no sentido de que não é identificado pela própria pessoa, presumindo que aquilo que é visto no objeto não é subjetivo, mas inerente ao objeto(*). O movimento de projetar é considerado, além disso, automático e espontâneo, emocional e compulsório; e, por ser sempre um mecanismo do inconsciente, a consciência ou a realização consciente desintegram-no.(7)

Whitmont diz: "*A sombra é a experiência arquetípica da 'outra pessoa que, em sua estranheza, é sempre suspeita. E o anseio arquetípico do bode expiatório, de alguém para culpar e atacar afim de se obter justificativa e absolvição. E a experiência arquetípica do inimigo, a experiência da culpabilidade que sempre adere à outra pessoa, já que temos a ilusão de compreender a nós mesmos e de já ter lidado adequadamente com nossos problemas. Em outras palavras, à medida que tenho de ser correto e bom, ele, ela ou eles se tornam os portadores de todo o mal que não consigo reconhecer em mim mesmo*"(13)

Por isso percebemos o quanto ela é danosa às relações, pois além de impedir que identifiquemos em nós o que nos cabe, nos afastamos irresponsavelmente dos outros, acreditando que o problema está resolvido. Mas como ele é interno, certamente se conseguirmos anular a presença daquela pessoa em nossa vida, encontraremos outras,

semelhantes ou iguais, afinal, as questões são nossas. Essas aparentes pessoas-problemas não nos procuram, como dizemos cotidianamente. Agora, podemos entender que somos nós quem as procuramos para poder projetar nosso conteúdo, ou até francamente muitas delas podem nem existir como as imaginamos — somos nós quem as criamos dessa forma pela projeção de nossos complexos.

*Joanna atesta que existe no ser humano uma natural e mórbida tendência de ignorar em si e projetar nos outros certas deficiências pessoais*.[12] E possível inferir com isso que acumulamos muitos prejuízos para nossas relações, sejam elas conjugais, fraternais, maternais/paternais, filiais e profissionais, por causa desse funcionamento inconsciente.

Subentendemos o que as pessoas estão pensando a nosso respeito, imaginamos o que devem ter dito de nós, supomos porque nos trataram dessa ou daquela forma, mas, na verdade, estamos falando de nosso interior. Essas inferências são resultado da forma como nos vemos e como nos tratamos (nosso lado sombrio), e pela incapacidade de percebermos e assumirmos isso, projetamos.

Toda vez que fazemos suposições estamos falando de nós mesmos. Se o outro não disse, se não explicitou, se não declarou, esse conteúdo é meu e não dele. Geralmente ficamos na certeza da suposição, no que achamos que ele quis dizer, no que ele deu a entender, mas se todos esses elementos não vieram do outro, claramente vieram de dentro de nós.

A mentora ainda relaciona a projeção aos complexos - conteúdos a serem projetados — como se fossem "*um espelho no qual a imagem própria apresenta-se inversa, refletindo as suas lamentáveis feridas espirituais*".[8]

Na projeção, vemos e criticamos no outro aquilo que está dentro de nós e não é enxergado (a sombra). O chefe acredita que seus funcionários não lhe respeitam porque ele não é bom o suficiente. A mulher acha que o marido vai traí-la porque ela é feia. O amigo diz que ficou de lado por não ser uma pessoa interessante. E por aí vai o elenco de coisas que são suposições, responsabilizando o outro por algo que nós mesmos achamos a nosso respeito.

Os funcionários podem até não respeitar, e o marido trair, e o amigo ficar de lado (embora muitas vezes isso não aconteça de verdade), mas não significa que o motivo seja esse que vemos. O que identificamos é nossa sombra projetada no outro. Mesmo

que as características identificadas sejam de fato da outra pessoa, a nossa reação afetiva demarca a existência da projeção tocando em nossos complexos e nos temas, que independente do outro, nos perturbam. Então, a cada percepção que temos de que nossos afetos foram mobilizados, temos a oportunidade de fazer um insight a respeito de nós mesmos.

Outro elemento importante para identificarmos as nossas projeções é prestar atenção nas reações que temos. Caso estejamos incomodados com a atitude do outro, nos ofendendo facilmente ou indiretamente, afetados pelo que o outro faz, ou como faz, se nos irritamos, ou queremos que mude, não há dúvida, estamos tratando dos nossos conteúdos sombrios projetados nele.

Dessa forma, ou recolhemos esse material assumindo que é nosso, ou destruiremos gradativamente as nossas relações mais importantes. Por isso, Joanna orienta: "Quando te sintas tentado à censura, à crítica mordaz, à reclamação ou à queixa, recorda que o problema não é do outro, mas se constitui uma projeção de tua imagem, manifestação do teu complexo conflitivo que se exterioriza".(14)

Por falta de coragem e maturidade para enxergarmos a nós mesmos, acabamos por analisar os outros e combater de maneira equivocada o mundo lá fora. Disso resultam muitos atos de crítica desmedida, condenação, impetuosidade, preconceito, discriminação, exclusão e marginalização.

Kenn apresenta, habilidosamente, um texto que delata uma psique guerreira que faz com que criemos inimigos e perpetuemos as guerras. E aqui podemos falar das guerras políticas, mas também das pequenas guerras em casa, no trabalho ou onde quer que duas pessoas ou mais se encontrem sem o desejo de se conhecerem. O autor afirma que criamos bodes expiatórios e inimigos, mas fazemos isso porque focalizamos nossa energia agressiva (sombra) sobre determinado alvo, fora de nós; e o atingirmos "*faz a nossa tribo ou nação se unir e nos permite fazer parte de um grupo restrito e bom. Criamos um superávit de mal porque precisamos pertencer ao nosso próprio lugar*"(9)

São por esses e outros motivos que fazemos guerras com pretexto de santidade, que destruímos propósitos com justificativa de moralidade e que marginalizamos pessoas com discurso de retidão.

O desconhecido que carregamos conduz-nos ao fanatismo, aos excessos de

devotamento e de outras ordens, também ao pudor excessivo e exigência de pudor alheio, numa sensação de superioridade ao outro, que muitas vezes é perseguido. Esse comportamento, como todas as atitudes exageradas em qualquer área, em geral, camuflam os desejos inconscientes opostos.(10)

## CONFRONTO COM A SOMBRA

Deparar-se com a sombra é uma das tarefas mais difíceis para nós religiosos, por ser uma questão moral. "Ninguém é capaz de tomar consciência desta realidade sem despender energias morais."[11] Por isso é tão difícil o confronto interior. Mais fácil é fingir que o conteúdo não é nosso, esquecer, negar, comportar-se diferente, projetar nos outros, etc. Conforme Jung, "O encontro consigo mesmo pertence às coisas desagradáveis que evitamos, enquanto pudermos projetar o negativo à nossa volta".[1]

Joanna diz: "*Todos aqueles que são portadores de sombra - e todos o são — em vez de a compreenderem na condição de processo de crescimento, experimentam uma certa forma de vergonha, de constrangimento, e procuram disfarçá-la. Tal comportamento dá lugar a uma sociedade hipócrita, artificial, incapaz de procedimentos maduros e significativos que a todos beneficie. O ser mais hábil no disfarce é sempre o mais homenageado e querido, produzindo-lhe maior soma de conflito, porque se vê obrigado a continuar a parecer aquilo que, realmente, não é*".[12]

Essa dicotomia que vivemos é extremamente perturbadora da harmonia interior. Esses grandes mestres da psique humana estão nos mostrando quão difícil é o confronto com a sombra, quão desagradável pode ser esse contato, justamente por desejarmos ser diferentes, mesmo que artificiais.

Muitas vezes, nesse momento, por imaturidade e valorização da aparência, nos sentimos falidos, justamente porque assumir a sombra é aceitar dilacerar a imagem idealizada que o ego faz de si.

Viver o confronto com a sombra não quer dizer ser tomado por ela, em uma submissão aos seus impulsos, que se torna tão ou mais prejudicial que a repressão. Contatar e aceitar os conteúdos da sombra não significa que eles devam ser exteriorizados sem critérios, ou vividos indiscriminadamente, pois isso significaria ser possuído por ela, o que seria doentio.

Contatar a sombra é uma arte. Não pode ser pura e simplesmente se submeter a ela, porque esse contato sem consciência produz perturbação emocional. Não somos apenas a sombra para sermos submissos a ela e deixar que ela governe nossa vida. Se

assim fizermos, sofreremos tanto quanto aquele que não a contata, pois saímos de um extremo para outro. Continuamos a ser unilaterais, ou seja, continuamos neuróticos.

Se a sombra da psicologia analítica está diretamente ligada às nossas experiências passadas, não negá-las é um passo importante, caso contrário, estaríamos negando o nosso próprio passado. Porém, vivê-las sem discriminação e disciplina significaria continuar a ser a mesma pessoa das reencarnações anteriores - e esse não é o objetivo de estarmos na Terra.

Whitmont, com uma lucidez impressionante, diferencia aceitação da sombra de identificação com a sombra, o que seria um prejuízo. Diz ele: "*é importante que os elementos do inconsciente falem para nós e não através de nós, enquanto permanecemos na ignorância deles*"[13] Essa diferenciação é sutil, e o que precisa ser entendido é que repressão da sombra é o oposto da disciplina; o que fazemos mais facilmente é o movimento de repressão.

A disciplina implica encarar um problema ou uma qualidade negativa e decidir resistir-lhe em certas circunstâncias. Resistir aos anseios dos nossos próprios sentimentos, suportar a pressão de um impulso, sofrer a frustração ou dor de não satisfazer uma vontade é muito difícil e doloroso; e, por isso, inconscientemente, a fim de evitar resistir aos ímpetos dos nossos próprios sentimentos, quando os reconhecemos, preferimos simplesmente não vê-los, para nos convencermos de que não existem.

E conclui: "*a repressão parece ser menos dolorosa que a disciplina. Mas, infelizmente, é também mais perigosa, pois nos faz agir sem estarmos conscientes dos nossos motivos, portanto, irresponsavelmente*".[13]

O confronto com a sombra pode nos destruir ou nos fortalecer. Isso dependerá muito mais da nossa estrutura emocional e maturidade para suportarmos quem somos, do que o conteúdo em si.

"*Pessoas inexperientes, quando se dão conta dos opostos no seu mundo interior, afligem-se desnecessariamente, formulando conceitos indevidos e punitivos, como se as manifestações do inconsciente significassem inferioridade, promiscuidade, dando origem a culpas injustificáveis pelo fato de existirem*".[14]

Aqui a mentora formula exatamente a necessidade de fazermos contato com a

sombra e sermos capazes de conviver com ela, sem alterações negativas no sentido de nos identificarmos como piores ou inferiores.

O confronto com a sombra, muitas vezes, retira nossos apoios — nossas muletas — destrói nossas bases morais artificiais e nos joga ao chão. Para exemplificar essa sensação esmagadora e a perturbação que o contato com a sombra pode proporcionar, trazemos um relato belíssimo que uma paciente nos fez por escrito: "*Creio que aquele sentimento de desestruturação de toda minha vida está piorando. Como se tudo que sempre acreditei não valesse mais. Valores, crenças, objetivos, entre outros. Como se uma pecinha do meu castelo de madeira tivesse sido arrancada. Colocar de novo como se nada tivesse acontecido? Difícil neste momento, mas tentador. Construir diferente? Talvez exija mudar toda a arquitetura. Pego-me então deitada diante dele sem fazer nada, olhos fixos sem enxergar e sem entender como a peça foi retirada, e talvez sem entender qual peça foi tirada. Pensava estar tudo tão arrumado, apenas precisando de uma reforminha aqui e ali. Que ilusão!*"

Viver o encontro com a sombra sem ser esmagado por ela é a nossa tarefa. Rever conceitos, redimensionar nossa imagem e destituirmo-nos de determinados status; são questões existenciais para todos nós que pautamos nossos valores nas exterioridades.

Precisamos entender que ao fazermos contato com a sombra não nos tornamos piores, embora essa seja a sensação mais comum. Se pensarmos bem, estes conteúdos já faziam parte de nós, já estavam lá e influenciavam nosso comportamento. Já eram sentidos ou vistos por muitas pessoas, talvez, sendo apenas por nós desconhecidos. Não nos tornamos piores, apenas descobrimos que não somos bons e evoluídos como imaginávamos.

O contato face a face, olhos nos olhos, frente a frente com nosso lado sombrio produz uma profunda transformação dentro de nós - nunca mais seremos os mesmos. Seremos melhores, mas não em aparência, e sim em essência.(*)

A mentora espiritual, com toda sua elevação moral, é quem nos dá a certeza do caminho a ser seguido quando nos convida a aceitarmos com naturalidade nosso lado sombrio. "*A sombra que existe no ser humano não deve ser combatida, senão diluída pela integração na sua realidade pessoal*".(14)

É preciso perceber a sabedoria desse argumento, por ser um conceito de difícil entendimento e que exige um novo paradigma, mais humanizado e menos

falso-moralista. A diluição da sombra se dá pela integração, ou seja, pela capacidade de assimilarmos e permitirmos que ela faça parte de nossa vida. O que se percebe é que, à medida que temos consciência, ela vai se tornando menos densa, diluindo, ou seja, vai deixando de ser sombra para tornar-se parte da nossa vida de maneira saudável, pois somente assim ela poderá estar sob controle. Mas ainda insistimos que é preciso meditar muito sobre a sutil diferença entre reprimir e controlar.

Whitmont fala: "*A sombra tem de ocupar seu lugar de legítima expressão de algum modo, em alguma época, em algum lugar*."[10] Consideramos isso fundamental para todo ser humano, independente de classe social, religião ou crença. Pensar por essa ótica nos obriga a percebermos que existe um universo dentro de nós, embora não apareça nesse momento. Somos herdeiros de um passado milenar, de ignorâncias, de equívocos e desencontros; bem como de potenciais de força, de vida e de amor.

Uma pessoa invejosa terminará esta reencarnação com os traços da inveja - lembremos de que estamos mais no início do que no final da caminhada —, porém, sua inveja ao final dessa reencarnação poderá e deverá estar mais consciente e, assim, mais sob controle, mas certamente ainda estará lá. Importante será aprender que a inveja tem um sentido em sua vida; e, quando assim compreender, poderá usar dessa energia de maneira saudável e adequada. Ela pode, por exemplo, aprender a usar da sua inveja como impulso para aquelas conquistas que deseja e admira nos outros, sem avaliá-los como capazes ou merecedores, canalizando sua sombra para a realização de si mesma e de seu potencial. Não é uma mudança de "ser outro alguém", de "não ser quem sou". É uma mudança no uso e na canalização da energia que hoje habita em mim. Aprendemos a dar a ela espaço, de maneira um pouco mais sábia e madura.

Por isso, verificamos que o contato com a sombra é transformador e nos impulsiona para dias melhores, afinal, essa força em nós precisa de consciência e canalização adequadas. Como um riacho, se desejamos contê-lo, inadvertidamente, vira uma força destrutiva; porém, se usado a nosso favor, com conhecimento de causa e união com a natureza, pode tornar-se uma fonte geradora de luz.

Um sujeito com grande impulso sexual, muito provavelmente, terminará essa reencarnação com esse diferencial em sua vida. Mas quando se tornar capaz de assumir isso em si e encontrar-se com essa energia, conseguirá vivê-la de uma forma

equilibrada, sem que seja tomado por ela. Tornar-se uma pessoa assexuada é improvável, afinal, do grande volume de sexualidade para a inexistência dela é uma transição que nos parece incompatível para a maioria dos seres humanos.(*) Talvez essa pessoa consiga descobrir o sentido dessa energia em sua vida, a busca por mais intimidade nas relações, ou o desejo de ser mais afetivo, amoroso, envolvido e disponível - e por não querer parecer se aproximar dessa anima conscientemente, acaba sendo tomado por ela. Vemos com isso que será preciso criatividade, autoconhecimento, amor a si e ao próximo para descortinar os meios possíveis de viver essa energia, sem idealizações inatingíveis e sem ser possuído por ela.

Dizemos que não estamos na fase da consolidação das grandes virtudes, posto que somos ainda Espíritos muito inferiores em relação ao lugar que um dia chegaremos, mas isso não quer dizer que não tenhamos que nos empenhar no trabalho de transformação moral. É claro que sim, mas estamos refletindo sobre onde devemos investir nossas forças, pois, há mais de cem anos, o eminente psicanalista Sigmund Freud já alertou à Humanidade que tudo aquilo que é rejeitado na consciência não deixa de existir, e pior, ganha forças e atua indiscriminadamente por estar reprimido no inconsciente.

O que aprendemos é que, ao sermos capazes de confrontar a sombra, podemos escolher quando, onde e como permitiremos sua expressão num contexto construtivo. Por isso, é necessário criatividade, no sentido sábio da palavra, para conseguir encontrar espaço para que essa energia faça parte de nossa vida consciente. O impulso sombrio vai se transformando em luz, não porque foi eliminado, pois tem um sentido em nossa vida, um pedido, um propósito a ser trabalhado. O que era sombra vai se transformando pela luz da consciência, estando um pouco mais sob controle por ser utilizada a nosso favor, melhor direcionada pelo Si-mesmo, dentro das Leis Morais.

## CONSEQUÊNCIAS DO ENCONTRO CONSIGO MESMO

Em uma análise que pressupõe o homem integral, a mentora espiritual propõe que a sombra e os demais arquétipos junguianos sejam compreendidos enquanto heranças das experiências vivenciadas em reencarnações transatas, quando o Espírito transfere, mesmo sem se dar conta, as lembranças para o inconsciente. É influenciado em reencarnações futuras pelos arquivos de suas próprias experiências. Todas as realizações, anseios, frustrações, conquistas e prejuízos, facultam o surgimento das imagens primordiais, que correspondem aos acontecimentos nele momentaneamente adormecidos e ignorados pela consciência.

Neste sentido, a sombra significa "o lado escuro da personalidade, podendo ser analisada como herança dos atos ignóbeis ou infelizes que o Espírito gostaria de esquecer ou negar, mas que prosseguem em mecanismo de punição, dando lugar a conflitos e complexos perturbadores, expressando-se deforma densa".(15)

E claro que o conceito de sombra acabou sendo ampliado ao longo dos estudos da Psicologia Espírita, como aqui temos citado, principalmente em *Psicologia da Gratidão* e Em *Busca da Verdade*. Porém, fizemos essa citação para ressaltar o quanto a sombra está ligada ao nosso passado reencarnatório, e o quanto, por fazer parte de nossa intimidade, torna-se um equívoco querer livrar-se dela como alguém que se livra da prova de um crime.

A falta de contato com nossa sombra delata a dificuldade que temos de pensar e agir como reencarnacionistas, afinal, se cremos num passado que, em geral, é de equívocos e complicações devido a nosso nível evolutivo, não devemos nem podemos fingir ser alguém que não somos.

Exigimos ainda, uma conduta uniforme de todos, um enquadramento que é completamente contrário ao posicionamento reencarnacionista, posto que, se temos inúmeras experiências anteriores, cada um começa agora de um lugar existencial diferente; uns mais à frente e outros mais atrás, classificando de maneira simplista.

Considerando alguém que viveu em completa desarmonia sexual em reencarnação anterior, nada mais natural que essa pessoa viva com muitas dificuldades na área da

sexualidade. Em geral, por estarmos mais atrelados à imagem do que ao processo evolutivo, ela própria e todos ao seu entorno exigem uma vida de santidade. Mas como seria possível tal exigência justamente com a pessoa que vem de um passado de tanto comprometimento naquela área, no caso, de uma vida de grandes vulgaridades? Talvez o máximo - e o pior - que ela conseguida se tornar seria uma pessoa puritana, cuidando da vida dos demais para fugir da própria sexualidade, evitando trabalhar-se interiormente.

Quando um professor recebe um aluno que teve muitas dificuldades em Matemática no ano anterior, obviamente não vai exigir do rebento que este seja atualmente o melhor da turma nessa matéria. Qualquer professor com bom senso oferecerá grandes cuidados naquela área, sabendo das possíveis restrições da criança. Contudo, exigir dela o mesmo desempenho dos que já estão mais avançados naquela disciplina seria uma injustiça e uma desumanidade.

Pensar em termos reencarnatórios é assumir que cada um inicia esse ano com um "histórico escolar" que precisa ser respeitado, dando a cada pessoa a atenção que merece, mas sem exigir o ideal máximo daquele que ainda nem alcançou a média.

Comparamos uns aos outros, exigimos, acusamos, condenamos e também sofremos tudo isso, sem compreendermos que cada um está em um degrau específico nesse mundo de provas e expiações, que, no fundo, nos difere tão pouco em termos de evolução. E isso nos faz sermos mais tolerantes com todos, compreendendo que temos um norte, um modelo e guia, que é Jesus.

Não há dúvida de que sabemos onde queremos chegar, pois o Espiritismo já acendeu esse desejo de evolução dentro de nós, e nunca mais seremos os mesmos. Mas entendendo que não somos uma folha em branco e que é preciso considerar as experiências anteriores, vamos aprendendo a respeitar o nosso tempo e o tempo de cada um. Agimos sem imposições intolerantes porque Deus, que é justiça, bondade e perfeição, não o faz conosco. Vamos aprendendo a aceitar que temos limitações, dificuldades e vamos avançando sem fugas, nem máscaras, assumindo onde estamos e o caminho que desejamos traçar ao longo das reencarnações. Se na natureza nada dá saltos, nossa transformação também não se processará dessa forma; e, por isso, preferimos a atitude segura ante à batalha interior, não camuflada, nem acomodada,

confiando em Jesus, que nos disse em Mateus, 24:13 "*Mas quem perseverar até o fim, esse será salvo*"[(16)]

Obrigamo-nos a sermos outras pessoas de acordo com um ideal inalcançável, de fundo fantasioso, orgulhoso e prepotente. E, em decorrência disso, quando não há mais como fugirmos de nós mesmos, e nos sentimos obrigados a assumir nossa inferioridade, assolados pela sombra, nos sentimos destruídos moralmente. Mas é importante identificar que quem vive a sensação de fracasso é o ego e não a alma - porque esta, em pouco tempo, se sentirá liberta do jugo da persona.

Do conflito entre o indivíduo idealizado, alimentado pelas máscaras falaciosas a que se aferrava, e o indivíduo fracassado egoicamente, muito menor do que se supunha ou gostaria de ser, pode nascer um terceiro elemento: um novo ser humano, verdadeiramente humilde.

Sanford usa o exemplo de Paulo de Tarso para mostrar um comportamento de integridade moral a partir do autodescobrimento. Garante que o fato de ele conhecer sua condição, quando afirmava do mal que fazia e não queria e do bem que queria e não fazia, é que o tornou íntegro. Paulo tinha uma visão muito profunda a respeito de si e do ser humano, de suas limitações e dificuldades. E isso o fez um grande seguidor de Jesus. Ter consciência de sua sombra o tornou muito mais forte. Mas, infelizmente, diz o autor, essa perspectiva profunda a respeito de nós mesmos foi se perdendo. Atualmente, as pessoas se sentem obrigadas a se identificar com o bem ou, pelo menos, a fingir que são boas.[(17)]

Refletindo um pouco mais sobre a vida desse ilustre personagem da história do Cristianismo, encontramos nele uma verdadeira joia em termos de trabalho no bem e transformação moral. O apóstolo dos gentios expressa uma grande transformação interior a partir do contato com a sombra, que aqui nos parece figurado: "*Nada digo para que ninguém faça de mim uma ideia superior ao que vê em mim, ou ao que me ouve dizer. Além disso, para que o caráter extraordinário dessas revelações não me exalte, foi colocado um espinho na minha carne, um anjo de Satanás, para me esbofetear e impedir que eu fique exaltado. Por isso, pedi três vezes ao Senhor que o afastasse de mim. Mas Ele me declarou: Basta-te minha graça; porque o meu poder chega ao auge na fraqueza. Com grande prazer, pois, é que porei meu orgulho sobretudo nas minhas fraquezas, para que repouse sobre mim o poder do Cristo (...) Porque,*

*quando estou fraco, então é que sou forte*".[(18)]

Esta bela narrativa, dada às devidas proporções de quem foi Paulo de Tarso, há séculos, pode nos ensinar sobre o confronto com a sombra e o quanto podemos nos tornar mais humanos e mais cristãos a partir dessa experiência inigualável de autoconhecimento.

Ali, o fiel trabalhador de Jesus tem a consciência de que não deveria ser 'afastada' dele aquela mazela porque teria um sentido importante. Alguns estudos religiosos acreditam que ele estava se referindo a alguma doença. Preferimos crer que o apóstolo se referia a uma questão mais íntima. Mas, independente dessas elucubrações, estamos falando de algo indesejado. Nós vemos nessa descrição o simbolismo do confronto com a sombra, representado pelo "espinho na carne" cravado por "um anjo de Satanás". E o mais belo é perceber o quanto ter consciência disso, embora parecesse denegri-lo, fez com que ele se afastasse da sensação de superioridade a seu próprio respeito e se tornasse um verdadeiro cristão.

Quando somos capazes de identificar a presença da sombra em nós e a aceitamos, imediatamente temos a sensação de menos valia por percebermos que somos moralmente menores do que nos acreditávamos ser. E essa tomada de consciência é profundamente transformadora, necessitando dessa vivência para abrir espaço ao divino que habita em nós, como ocorreu com Paulo.

É linda a expressão "um anjo de Satanás para me esbofetear", porque é justamente isso que sentimos ao contato com a sombra. Nosso ego se sente esbofeteado, diminuído, humilhado. Somos colocados abaixo, diminuídos em nossa imagem e ideal, e podemos deprimir, abandonar tudo e nos vender à inferioridade, ou aproveitar dessa incrível experiência e, a exemplo de Paulo, crescermos para dentro, em amor e humildade.

Esses sentimentos a que nos referimos, psicologicamente seriam explicados como o equilíbrio do ego, em que não nos colocamos nem acima nem abaixo de onde devemos estar. Como, em geral, o ser humano se vê nas alturas, sem aceitar sua inferioridade, o contato com a sombra produz uma queda que não deve ser vista como obra de Deus, punição ou sofrimento, mas como um ajuste que a vida faz, nos mostrando o nosso real tamanho em relação ao mundo.

Esse é um passo significativo para o processo de individuação, porque a partir

dessa humildade é que nos colocamos em abertura para  o novo que há em nós. Hopcke diz: "*Os relatos psicoterápicos de Jung demonstram como o processo de individuação quase sempre começa com essa humilde integração da sombra à noção consciente que a pessoa tem de si mesma, a primeira e mais importante tarefa no caminho para a saúde psíquica*".(19)

Por isso, dizemos em Psicologia Analítica que a sombra tem um propósito de equilíbrio em nossas vidas, afinal, ela corrige ou compensa as atitudes unilaterais e inadequadas da persona.

Jung afirma que a aceitação de si mesmo é a essência do problema moral e o centro de toda uma concepção do mundo; e nos proporciona uma reflexão inigualável ao dizer: "*Que eu faça um mendigo sentar-se à minha mesa, que eu perdoe aquele que me ofende e me esforce por amar, inclusive o meu inimigo, em nome de Cristo, tudo isto, naturalmente, não deixa de ser uma grande virtude. O que faço ao menor dos meus irmãos é ao próprio Cristo que faço. Mas o que acontecerá, se descubro, porventura, que o menor, o mais miserável de todos, o mais pobre dos mendigos, o mais insolente dos meus caluniadores, o meu inimigo, reside dentro de mim, sou eu mesmo, e precisa da esmola da minha bondade, e que eu mesmo sou o inimigo que é necessário amar?*"(20)

Se não formos capazes de nos amar, como poderemos verdadeiramente amar ao próximo se a regra fundamental da vida apresentada por Jesus dizia amar ao próximo como a si mesmo?

Para concluirmos essas reflexões, recorremos às palavras de Joanna, nos orientando a perceber que é possível assumir a sombra que existe em nós, e tirarmos grande proveito desse encontro interior. Ela afirma que será preciso entrar numa "*fase de ajustamento do demônio com o anjo interiores*".(21) mas que isso só ocorrerá à medida que formos capazes, quando o amor se despir do egotismo, e adquirirmos a abrangência do sentimento universal do amor que integra a criatura ao Seu Criador.

Vemos que esse confronto pode se transformar em encontro. Um autoencontro que, além de possível, é necessário para a saúde das nossas relações e principalmente para a vivência do verdadeiro amor.

A medida que somos capazes de compreender nossas dificuldades, respeitarmos nossos limites e tolerarmos nossos problemas, poderemos agir de modo semelhante com os que estão à nossa volta. Ou seja, amando verdadeiramente a nós mesmos,

conseguiremos, na mesma proporção, amar ao nosso próximo, ascendendo ao caminho da transformação moral, pois como diz nosso grande psiquiatra, “a descida às profundezas sempre parece preceder à subida”.[1]

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(1) JUNG, C. G. Os arquétipos e o inconsciente coletivo. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 2011 - (Obras Completas Vol. 9/1), cap. 1 - Sobre os arquétipos do inconsciente coletivo.

(2) STEIN, M. Jung: o mapa da alma. 5. ed. São Paulo: Cultrix, 2006, cap. 5.

(3) JUNG, C. G. Psicologia e religião. 8. ed. Petrópolis: Vozes, 2008 - (Obras Completas Vol. 11/1), cap. 3 — História e Psicologia de um símbolo natural, § 131.

(4) GRINBERG, L. P. Jung: o homem criativo. 2. ed. São Paulo: FTD, 2003, p. 146.

(5) TUBY apud ZWEIG, C. & ABRAMS, J. Ao encontro da sombra: o potencial oculto do lado escuro da natureza humana. 8. ed. São Paulo: Cultrix, 2011, p. 17-18.

(6) ZWEIG, C & WOLF, S. O jogo das sombras: iluminando o lado escuro da alma. Rocco: Rio de Janeiro, 1997, p. 55-57.

(7) JUNG, C. G. Fundamentos de psicologia analítica. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1983 - (Obras Completas Vol. 18/1), Quinta Conferência.

(*) REIKDAL, Marlon. Transformação moral: um processo psicodinâmico. In: Núcleo de Estudos Psicológicos Joanna de Angelis. Refletindo a Alma: a psicologia espírita de Joanna de Angelis. 2. ed. Salvador: LEAL, 2011.

(*) Entenda objeto como qualquer coisa fora de nós, sejam pessoas, ideias, instituições etc.

(8) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Atitudes renovadas. Salvador: LEAL, 2009, cap. 8.

(9) KENN, S. O Criador de Inimigos. In: Connie Zweig e Jeremiah Abrams (Orgs.). Ao encontro da sombra: o potencial oculto do lado escuro da natureza humana. 8. ed.São Paulo: Cultrix, 2011, p. 224.

(10) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). O ser consciente. Salvador: LEAL, 2000, cap. 7.

(11) JUNG, C. G. Aion: estudo sobre o simbolismo do si-mesmo. 8. ed. Petrópolis: Vozes, 2011 - (Obras Completas Vol. 9/2), cap. 2 — Sombra.

(12) ÂNGELIS, Joanna de (Espírito); FRANCO, Divaldo P (médium). Psicologia da gratidão. Salvador: Leal, 2011, cap. 2.

(13) WHITMONT, E. C. A busca do símbolo. 8. ed. São Paulo: Cultrix, 2008, cap. 10.

(14) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Em busca da verdade. Salvador: LEAL, 2009, cap. 1.

(*) Além disso, é importante ressaltar que essa correlação que fazemos entre assexuado e evolução está pautada na concepção equivocada de que sexo é feio, sujo, ruim e prejudicial. Equilíbrio não é sinônimo de anulação, e sim, de uso consciente.

(*) Jung reproduz uma carta que recebeu de uma ex-paciente fazendo uma descrição lúcida sobre as consequências do contato com a *sombra* em Estudos Alquímicos (Obras Completas. Vol. 13), parte I – cap. 4 – A consciência desprender-se do objeto. & 70.

(15) Idem, Triunfo pessoal. Salvador: LEAL, 2004, cap 1.

(16) O novo testamento (tradução de Haroldo Dutra Dias). Brasília: FEB, 2013.

(17) SANFORD apud MILLER - O que a sombra sabe: uma entrevista com John A. Sanford. In: ZWEIG, C. & ABRAMS, J. Ao encontro da sombra: o potencial oculto do lado escuro da natureza humana. 8. ed. São Paulo: Cultrix, 2011, p. 42.

(18) BÍBLIA Sagrada. II Coríntios, 12: 6-10 (grifo nosso).

(19) HOPCKE, R. H. Guia para a obra completa de C. G. Jung. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2012, p. 96.

(20) JUNG, C. G. Escritos diversos (Obras Completas Vol. 11/6), parte II - Relação entre psicoterapia e a direção espiritual, § 520.

(21) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Em busca da verdade. Salvador: LEAL, 2009, cap. 2.

# CAPÍTULO 6

## A VIDA NÃO VIVIDA

(íris Sinoti)

"Não desistiremos de explorar e o fim de toda a nossa exploração será chegarmos ao lugar de onde partimos e conhecer o lugar pela primeira vez. "

(Eliot, T.S.)[1]

Por algum instante você já se imaginou em uma vida diferente?

Não é viver a vida de outra pessoa, mas a sua vida, só que vivendo as situações que você não escolheu. Bem, se isso já aconteceu, mesmo que por alguns segundos, você já se deparou com sua vida não vivida. O que é a vida não vivida?

A vida não vivida guarda todas as situações da nossa vida que não foram vivenciadas, conscientes e inconscientes; todos os nossos aspectos essenciais que não foram adequadamente integrados às nossas experiências. Podemos percebê-las nas lembranças nostálgicas, nos nossos pesares, nas queixas arqueológicas que fazemos ou ainda naquela sensação de que deixamos de fazer alguma coisa importante.

Onde erramos?

Na verdade, não erramos, escolhemos. Por toda a nossa vida estaremos fazendo escolhas, mesmo quando não escolhemos estamos escolhendo não escolher. Então, se precisamos escolher, por que o que não escolhemos pode se transformar em problema?

Como tudo que colocamos no inconsciente, a vida não vivida não desaparece porque não a estamos usando; como uma infecção, ela pode com o passar do tempo perturbar a nossa vida. Claro que muito do não vivido continuará assim, mas alguns aspectos de nosso ser precisam ser trazidos para nossa vida, caso contrário, não conseguiremos nos realizar plenamente.

Entrar em contato com toda essa energia retida nos ajuda a transformar a mágoa, a frustração e a decepção em uma consciência mais ampla. Principalmente porque descobriremos em nós caminhos que não foram trilhados e que muitas vezes podem nos levar a novas paisagens internas e transformar a nossa percepção do mundo, e,

consequentemente, a nossa vida.

É certo que a pessoa cresce na medida da sua capacidade de assumir responsabilidade pessoal e interiorizar-se. Se ficarmos encarando a vida como um grande problema, nenhuma mudança ocorrerá. James Hollis comenta: "*Muitos de nós encaramos a vida como romance, passamos passivamente de página em página, na certeza de que o autor nos contará tudo na última*".(2) Não seríamos nós os autores da nossa história? Onde quer que estejamos nessa leitura, a vida não vivida nos convida a arriscarmos, a enfrentar a grandeza a qual fomos convocados: a própria vida!

## COMO PERDEMOS A NOSSA AUTENTICIDADE?

Quem poderia imaginar que em pouco menos de 30 anos alcançaríamos o nível de comunicação que chegamos nos dias atuais? Entre o tempo de escrever esse capítulo e o livro chegar às mãos do leitor muitos modelos de Iphone podem ter chegado ao mercado, nos dando a sensação de que estamos sempre ultrapassados.

Desde quando nascemos coube a nós sermos humanos, e essa não é tarefa fácil, pois não basta ser só humano, precisamos ser humanos e civilizados. A civilidade traz consigo uma lista do que se deve e não se deve fazer; passamos a escolher isso e não aquilo, e com o passar do tempo, direcionamos nossa vida para um único lado: nos tornamos unilateralizados(*). De forma poética, Cecília Meireles nos apresenta esse dilema: "*Ou se tem chuva e não se tem sol, ou se tem sol e não se tem chuva! Ou se calça a luva e não se põe o anel, ou se põe o anel e não se calça a luva! Quem sobe nos ares não fica no chão, quem fica no chão não sobe nos ares ... Uma grande pena que não se possa estar ao mesmo tempo em dois lugares*!

*Ou guardo dinheiro e não compro o doce, ou compro o doce e gasto o dinheiro. Ou isto ou aquilo: ou isto ou aquilo... e vivo escolhendo o dia inteiro! Não sei se brinco, não sei se estudo, se saio correndo ou fico tranquilo. Mas não consegui entender ainda qual é melhor: se é isto ou aquilo*".(3)

Acontece que, para chegarmos nesse estágio como civilização moderna fomos "obrigados" a seguir o caminho da extroversão; tudo nos move para fora, e perdemos o endereço da nossa casa interior. Somos homens e mulheres vivendo a era do vazio existencial, na qual ignoramos quem somos, de onde viemos, o que sentimos; em resumo, não temos certeza do que realmente desejamos ou necessitamos, e com isso nos tornamos escravos em nossa própria vida.

Ficamos escravizados toda vez que buscamos encontrar respostas no mundo, e ao transferirmos nossa autonomia para o ambiente externo ficamos à mercê da vulnerabilidade e da dependência infantil em busca de segurança. Só que buscar segurança acima de tudo diminui a profundidade e o objetivo da vida. E como afirma Hollis, "*quem não separa e examina os detritos da vida cotidiana está vivendo de forma*

*inconsciente*".[4]

Cedo ou tarde teremos que admitir que, muito provavelmente, não tenhamos vivido a nossa vida verdadeiramente, mas a tenhamos vivido sob a óptica limitada da cultura, dos nossos pais, da genética, do gênero e tudo que compôs o nosso mundo percebido.

Pensando na possibilidade de tirarmos um raio-x psíquico encontraríamos na chapa da nossa personalidade as questões implícitas da nossa família que assimilamos e internalizamos; essas questões, depois da genética, são a maior influência formativa sobre a nossa psicologia. Como afirma Jung, "... *o fator que atua psiquicamente de um modo mais intenso sobre a criança é a vida que os pais ou antepassados não viveram*"[5] Tudo o que os nossos pais poderiam ter vivido e não viveram, seja qual foi o motivo, recaiu sobre nós, como um germe que se manifesta vez por outra em nossas escolhas.

E Jung continua, "*A infecção dos filhos se dá por via indireta, fazendo com que eles assumam uma atitude em relação ao estado de espírito dos pais: ou reagem em defesa própria... ou se tornam vítimas de uma coação interna de imitação, que os paralisa psiquicamente*".[5] Os filhos praticamente são obrigados a realizar aquilo que eles não são, ou seja, terminam por realizar os anseios dos pais; a única maneira de salvar os filhos desse veneno é: os pais precisam viver suas vidas, adquirir uma atitude sincera diante dos problemas da vida.

Se não aceitarmos os problemas como tarefas que precisamos cumprir, procurando-os nos cantos mais escuros do nosso ser, contaminaremos a nossa vida e a vida dos que mais amamos.

Podemos ver em programas de TV mães que expõem suas filhas, ainda muito pequenas, em concursos de beleza, transferindo para elas suas ambições artísticas não realizadas; ou ainda, o pai que tenta realizar suas fantasias atléticas colocando o filho, antes mesmo do seu desenvolvimento, em uma árdua rotina esportiva. Esses simples exemplos nos mostram a vida não vivida sendo passada adiante, mantendo pais e filhos prisioneiros do passado: tentamos realizar o não vivido do outro, não vivemos a vida que temos que viver e, pior, ansiamos que os nossos filhos vivam o que não vivemos.

Independente de tudo o que tenha acontecido em nossas vidas, somos muito mais que a soma desses acontecimentos. Por mais difícil que seja, o momento atual é só um momento; por exemplo: um divórcio é difícil, mas é apenas o casamento. A vida é maior

que isso, o acontecimento seja qual for, é uma parte importante, mas não é o todo.

Ao ressignificarmos a nossa história, percebemos que nossos pais não poderiam ter feito mais do que podiam para salvar a si mesmos, nem ninguém fez, faz ou fará, nem antes, nem agora. Então nos resta descobrirmos sozinhos as nossas "coisas", porque o que não tornarmos consciente em nós, nos possuirá.

Quando éramos crianças e dedicávamos horas às brincadeiras, o que pensávamos? O que nos causava medo? Mas o tempo passava, e fomos crescendo e o mundo começou a exigir de nós, e fomos cumprindo. E lentamente nos esquecemos das questões da infância, de quem éramos e da alegria de descobrir as coisas.

O que você queria ser quando crescesse? Você precisa se lembrar

disso.

## QUEM SOU EU ALÉM DOS PAPÉIS QUE INTERPRETEI?

Quando chegamos à fase adulta precisamos ter coragem de fazer a grande pergunta: "Quem sou eu?".

Imaginando um adulto com mais de 30 anos, quantos papéis ele já interpretou e ainda interpreta? E quantos ainda terá que interpretar...?

Uma mulher de meia idade entra no consultório terapêutico e começa a narrar sua dificuldade no casamento. Ela vive com seus filhos adolescentes e seu marido. Então ela começa:

- Sou e sempre fui boa mãe e ótima esposa, sempre me dediquei a atendê-los em todas as suas necessidades, abdiquei de mim mesma para fazê-los felizes e agora eles três se uniram contra mim, e vivem me mandando tomar conta da minha vida, e dizem que eu os estou controlando.

Ao ser questionada quanto ao comportamento controlador, ela diz:

— Tenho que fazer assim, eles não sabem conduzir a vida deles, se não fosse meu controle, eles não estudariam, teriam amigos ruins e não saberiam tocar violão.

Claramente percebia-se nela uma ansiedade e, ao mesmo tempo, muita tensão. O que poderia estar por trás dessa necessidade controladora? Qual o papel que aquela mulher estava atuando? A vida de quem ela estava vivendo?

Ela vinha de uma família grande, oito irmãos, sendo ela a mais velha. Seu pai era um homem austero e de pouco contato afetivo, sua mãe casara-se jovem e tinha um olhar rancoroso. Quando ela completou dez anos, o casamento dos seus pais estava em crise, eles brigavam muito, e sua mãe começou a ter relacionamentos extraconjugais com rapazes muito jovens. Logo depois, a mãe partiu deixando para trás o casamento e os filhos. Ela lembra que a dor e a vergonha que sentia eram tão grandes que ela jurou aos irmãos que seria a melhor mãe do mundo para eles, e jurou para si mesma que quando casasse seria a melhor esposa do mundo. Ela desistiu da própria vida para realizar o papel da mãe e esposa perfeita, por isso a reação dos familiares lhe era tão dolorida, como a traição da mãe na infância.

E se descobrirmos que estamos vivendo um falso Eu, como uma personalidade

provisória ou sendo um adulto rascunho na tentativa infantil de atender falsas expectativas? É como pergunta Hollis, "*Quem entre nós está livre destes tipos de programas profundamente dolorosos: que devemos ganhar o amor do outro, ou mantê-los a distância para que não nos sufoquem, ou usá-los para que controlemos nosso frágil ambiente? Será que algum de nós está imune a essa consequência comum de se adaptar às exigências de um mundo externo poderoso?* " (4)

Sim, é possível que em algum momento da nossa trajetória descubramos que estamos vivendo a vida de outra pessoa e que os valores dessa(s) pessoa(s) direcionaram e direcionam as nossas escolhas.

Na maioria das vezes, temos a sensação de que nossa vida precisa ser diferente, mesmo sem saber por onde começar, alguma coisa tem que ser feita, então, o mundo nos aplaude e nos faz acreditar que: é assim que se vive! Mas, secretamente, nos sentimos uma fraude, como na história a seguir: "*Um homem passou a vida toda em ambiente acadêmico e serviu de maneira brilhante à vida intelectual. Agora, aposentado, caiu em depressão, porque não tem mais para onde direcionar sua energia nem valores aos quais servir; não sabe "quem é" fora da vida acadêmica, do papel desempenhado em seus comitês e tarefas de ensino. Um dia, dirigindo de volta para casa após uma hora de terapia, começou a chorar, a chorar inexplicavelmente...* "(6)

O sofrimento nos obriga a buscar verdadeiramente quem somos e sair dos papéis que representamos, como cita Jung: "*Verdadeiramente, aquele que olha o espelho da água vê em primeiro lugar sua própria imagem. Quem caminha em direção a si mesmo corre o risco do encontro consigo mesmo*"(7) O que será que o homem da história começara a perceber para chorar de forma inexplicável? É exatamente aí que nós nos oportunizaremos uma segunda chance, uma segunda fase adulta, a possibilidade de encontrar a nossa individualidade.

O astrônomo Carl Sagan,(8) na década de 80, fez uma declaração que agitou o público: "*nós somos feitos de matéria estelar*". O que quero dizer com isso é que não importa se não temos um "papel" grandioso para o mundo, cada um de nós carrega energia cósmica e somos parte crucial em um grande projeto de desenvolvimento.

Esse grande projeto é viver a vida que temos e fazer dela o melhor que pudermos fazer.

## VIVENDO OUTRA VEZ A MESMA VIDA

Você viveria sua vida, outra vez, da mesma forma como viveu até agora? Todas as escolhas, tudo de novo e de novo?

Falamos muito sobre a busca do sentido existencial, procuramos respostas e sentimos na pele o vazio, a solidão e a sensação de muitas vezes estarmos perdidos no meio do labirinto que é a nossa vida. A responsabilidade de encontrar o sentido é nossa e o lugar é na nossa própria vida.

Nietzsche apresentou a teoria do eterno retorno e nos instiga a refletir: "*E se um dia, ou uma noite, um demônio lhe aparecesse furtivamente em sua mais desolada solidão e dissesse: 'Esta vida, como você a está vivendo e já viveu, você terá de viver mais uma vez e por incontáveis vezes; e nada haverá de novo nela, mas cada dor e cada prazer e cada suspiro e pensamento, e tudo o que é inefavelmente grande e pequeno em sua vida, terão de lhe suceder novamente, tudo na mesma sequência e ordem... A perene ampulheta do existir será sempre virada novamente — e você com ela, partícula de poeira!" — Você não se prostraria e rangeria os dentes e amaldiçoaria o demônio que assim falou? Ou você já experimentou um instante imenso, no qual lhe responderá: 'Você é um deus e jamais ouvi coisa tão divina!' Se esse pensamento tomasse conta de você, tal como você ê, ele o transformaria e o esmagaria talvez; a questão em tudo e em cada coisa, "você quer isso mais uma vez e por incontáveis vezes?", pesaria sobre os seus atos como o maior dos pesos! Ou o quanto você teria de estar bem consigo mesmo e com a vida, para não desejar nada além dessa última, eterna confirmação e chancela*".[(9)]

A ideia de Nietzsche pode nos chocar, mas se abrirmos as perspectivas para um pensamento filosófico, encontraremos a profundidade e importância da proposta: A vida precisa ser valorizada, investigada e transformada por ela mesma, vivida aqui e agora. Se almejamos uma vida futura, precisamos mudar a vida presente. Será que realmente pensamos todo o instante se queremos viver o resultado dos nossos atos? Então, pensar na possibilidade de um retorno igual nos colocaria imensamente responsáveis por nossas escolhas e atitudes, a vida presente seria então vivida da melhor maneira possível.

Se existe algo que precisamos aprender é a viver a realidade do momento presente.

Afinal, o presente é o momento que dispomos; o passado só existe porque teimosamente nos agarramos a ele e o futuro só pode ser vislumbrado. Mas, por medo de viver no "agora", fugimos para viver no "quando" do futuro, ou "naquele tempo" do passado e deixamos de existir no presente.

Por que é tão difícil viver o agora? Viver a realidade presente exige que estejamos conscientes de quem somos, como alguém que sente, experimenta e é responsável pela vida. Como afirma May, "*Quanto menos consciente de si mesmo, como a pessoa que age, isto é, quanto mais cerceada e automática, tanto menos consciente estará do presente imediato*" [(10)] E como viver em estado de sonho, em que não nos permitimos viver o presente; na verdade, se não temos consciência de quem somos, nos agarraremos desesperadamente em qualquer outra imagem que nos pareça familiar, mesmo que essa imagem nos mantenha inseguros, imaturos e infantis.

Você viveria sua vida exatamente como ela é agora?

E o que faríamos com o não escolhido? O diálogo abaixo é bem-ilustrativo:

"*Nós devemos morrer, mas na hora certa. A morte só não é aterrorizante quando a vida já se consumou. Já consumou a sua vida?*

*— Eu já consegui muitas coisas.*

*— Mas aproveitou a vida, ou deixou-se levar por ela? Você está fora da sua vida, sofrendo por uma vida que nunca foi vivida.*

*— Não posso mudar minha vida, tenho a minha família, meus pacientes e alunos. E tarde demais.*

*— Não posso lhe dizer como viver de outra forma, viveria segundo o plano de outra pessoa, mas, talvez, eu possa lhe dar um presente, Joseph, eu poderia lhe dar um pensamento... Considere a possibilidade de que cada ato que você escolher, Joseph, você escolherá para sempre, então, toda vida não vivida permaneceria dentro de você, não vivida por toda a eternidade. Gosta dessa ideia ou detesta? Escolha...* "[(11)]

## O SOFRIMENTO: COMPANHEIRO DE JORNADA

Por que sofremos? Qual a finalidade do Sofrimento? Por que para crescer necessitamos passar pela dor, angústia e desespero? Precisamos?

O sofrimento é decorrente da insatisfação do ego. Toda vez que a vida apresenta fatos e/ou situações cuja capacidade do ego de resolvê-las ou compreendê-las é testada, sofremos. Sempre que os nossos anseios não são atendidos, sofremos. E ao abrigarmos falsas necessidades, sejam elas materiais e/ou afetivas e não conseguirmos atendê-las, sofremos. Para nos tornarmos pessoas conscientes, passaremos pelo sofrimento, pois como descreve Joanna, "*O despertar da consciência, saindo da obscuridade, do amálgama do coletivo, para a individuação, é acompanhado do sofrimento, qual parto que proporciona o desabrochar da vida, porém, sob o guante ainda inevitável da dor*". (12)

O problema do sofrimento muitas vezes não se encontra no sofrimento em si, mas na forma como lidamos com ele. Normalmente, deslocamos questões não resolvidas em nós para outras situações e passamos de um problema para o outro. Por uma inabilidade do ego passamos a sofrer por sofrer como resultado da nossa imaturidade. Joanna de Angelis nos mostra que "a maioria dos sofrimentos decorre da forma incorreta por que a vida é encarada. Na sua transitoriedade, os valores reais transcendem ao aspecto e à motivação que geram prazer. Esse é o sofrimento da impermanência das coisas terrenas".(13)

São vários os motivos que nos levam ao sofrimento, mas iremos focar nas questões psicológicas do sofrer.

Lembremos do momento de Jesus no Getsêmani, imaginemo-nos no lugar d'Ele: estamos caminhando e começamos a descer um vale muito estreito perto dos muros de Jerusalém e do sopé do Monte das Oliveiras, seguiremos por uma ponte sobre o leito de um pequeno rio e adentramos no olival do jardim do Getsêmani, pediremos aos nossos amigos que sentem e nos aguardem, iremos orar. Chamamos três desses amigos para seguir conosco; nesse momento, já saberíamos toda a dor que passaríamos. Qual atitude teríamos se soubéssemos, antecipadamente, todo o martírio que viveríamos caso prosseguíssemos com o nosso propósito?

Qualquer decisão nesse exato momento nos levaria ao sofrimento, se prosseguíssemos, sofreríamos por autenticarmos os nossos valores, e se desistíssemos, sofreríamos por viver uma vida inautêntica. Infelizmente, a maioria de nós conhece o sofrimento causado pela inautenticidade da vida, já que muitas vezes escolhemos viver uma não vida, mas não podemos esquecer que a primeira condição, a que Jesus escolheu, é também nossa: viver a vida que precisamos viver, com e apesar do sofrimento, como afirma Hollis, "*E somente em Sua escolha e em Seu sofrimento que vemos um modelo para a nossa jornada... ver Sua luta como nossa luta é oferecer um paradigma para nossa própria vida cotidiana* ".[4]

Essa insatisfação, que é sentida através do sofrimento psíquico, precisa ser entendida como uma "queixa da alma"[14]. E quando a alma sofre, o único remédio é: diálogo sincero e profundo com a vida que deixamos de viver. Como nos aconselha Joanna de Ângelis: "*Quando sejas visitado por qualquer tipo de sofrimento, procura descobrir qual a mensagem que te traz, qual a razão de que se reveste, autoanalisando-te e dispondo-te à sua aceitação*"[15] O que evitarmos em nós, sobrecarregaremos no outro, só a aceitação do nosso sofrimento pode levar à correção da nossa vida.

Enquanto não aceitamos a dor, não aprendemos que os enfrentamentos fazem parte da vida; que precisamos lutar pela vida, assumindo a responsabilidade de tudo que encontrarmos na nossa trajetória. Por mais estranho que pareça, sem esses enfrentamentos não adquirimos forças para estruturar nossa vida, e é por trás do sofrimento que podemos encontrar o significado existencial, como descreve Jung, "*Somente através de um árduo trabalho é possível reconhecer progressivamente que por detrás do jogo cruel do destino humano se esconde algo semelhante a um propósito secreto, o qual parece corresponder a um conhecimento superior das leis da vida. E justamente o mais inesperado, as coisas mais angustiosas e caóticas que revelam um significado profundo*".[7]

## O MEDO, A RAIVA E A NÃO VIDA

Se quisermos uma estrutura sólida, teremos de nos relacionar diretamente com o medo e a raiva.

Podemos seguir pela seguinte linha de raciocínio: a pessoa que somos hoje construiu as bases da vida com o cimento do medo e os tijolos da raiva, mais precisamente dos medos arcaicos da infância. Limitamos nossa vida e enterramos muitas das nossas possibilidades por acreditarmos que "aqueles fantasmas" iriam nos assustar. Quais fantasmas? A vida não vivida dos nossos pais.

Um exemplo desse limite imposto pode ser visto na estória do Patinho Feio[*], que nos mostra de forma alegórica, no trecho a seguir, como a vida não vivida dos pais pode tornar-se um limite nas possibilidades dos filhos:

"*Por fim, os ovos começaram a estalar, um após o outro.*

*— Pip, pip!*

*O ninho ficou cheio de avezinhas que deitavam as cabeças fora das cascas.*

*— Quac, quac! — disse a mãe. — Depressa, depressa! E as criaturinhas saíram o mais depressa que puderam e olharam à sua volta, no abrigo de folhas verdes; e a mãe deixou-as olhar à vontade, porque o verde faz bem aos olhos.*

*— Como o mundo é grande! — disseram os pequenos.*

*E claro que agora tinham muito mais espaço do que dentro dos ovos.*

*— Pensam que o mundo é só isto, seus patetas! — perguntou a mãe. — Ora! O mundo estende-se muito para além do outro lado do jardim, mesmo até ao campo do vigário. Embora, verdade seja dita, eu nunca tenha lá estado*".

Quando crianças, aprendemos a ter medo com os nossos pais, as limitações que porventura tenhamos percebido neles podem ser interpretadas pela criança como uma proibição ou um lugar perigoso, assim como ir além do "campo do vigário". Como a maioria de nós sabe o final da estória, perceberemos que só rompendo com esses limites conheceremos a nossa verdadeira essência.

Imaginemos uma pessoa cuja vida encontra-se limitada e ela tenha medo de assumir as responsabilidades da própria vida. Provavelmente, a linha de pensamento

dessa pessoa será: “Se eu fizer diferente do que sempre fiz, e correr riscos, eu posso perder a aprovação de... ou ainda, eles não vão me amar, eles não vão me aprovar”.

Precisamos nos perguntar e responder da maneira mais honesta possível as seguintes perguntas: O que aconteceria se o que mais temo se realizasse? Eu sobreviveria? Qual a gaveta psíquica que guarda esse medo? Esse medo aparece em qual(is) ocasião(ões)? Do que ele me protege? Que trabalho evito realizar?

Mesmo por trás da manifestação simbólica, o medo sinaliza uma situação afetiva inconsciente. Ele representa a expressão de uma ferida e, ao mesmo tempo, um escudo protetor, o resultado disso é uma personalidade (de) formada na base do medo e uma quantidade enorme de vida não vivida acumulada no inconsciente. A necessidade de proteger a ferida é tão urgente que nos aproximamos demais e passamos a vivê-la, impedindo assim o fluxo natural da vida. Lembre-se: “A tarefa da individuação é mais importante do que qualquer coisa que regressivamente nos bloqueia”(16)

O adulto que somos precisa se tornar consciente e enfrentar diretamente os medos da infância, pois só assim nos libertaremos dos vínculos perniciosos do passado. Nós somos muito mais importantes do que os nossos medos.

O psicólogo Robert Johnson(25) relata o caso de uma mulher cuja raiva não podia ser expressa, a sua família não sabia mesmo o que fazer com essa emoção; logo, ela aprendeu a reprimi-la. Ela cresceu em um sistema muito rígido, sua mãe era “religiosa” e vivia pregando todos os ensinamentos bíblicos a ela, principalmente durante as surras que levava por cometer supostas transgressões. Duas questões não tinham espaço nessa família: a raiva e a sexualidade, pois ambas eram atributos do demônio, e, obviamente, foram relegadas à vida não vivida. Mas, como evitar a raiva? Durante a vida, nós enchemos sacolas de raiva e medo que fomos espalhando por toda a psique.

Essa mulher entra na vida adulta com essa carga, toda a raiva que sentiu e toda a raiva da família que não podia ser expressa; e hoje seu comportamento transita entre a neurose e a depressão. Sempre que a raiva aparece, ela perde o controle e logo depois deprime e entra em profundo sofrimento; e pior, por ter reprimido também as questões da sexualidade, todos os seus relacionamentos tendem ao fracasso, o que gera muita raiva, e ela fica presa nesse ciclo vicioso.

Como resposta orgânica, essa mulher foi diagnosticada com depressão; na

verdade, ela sempre viveu imersa nesse mar negro, pois a raiva que se voltou para dentro servia de combustível, e por ter sido muito castigada na infância ela aprendera a não fazer nada de ruim com os outros, logo, a única pessoa que ela podia atacar, ela atacou: a si mesma.

Como esclarece Joanna de Ângelis, "*a raiva é um fator de frequentes conflitos, que aparece repentinamente, provocando altas descargas de adrenalina na corrente sanguínea, alterando o equilíbrio orgânico e, sobretudo, o emocional*"[12] Sentir raiva é absolutamente normal, o que passa a ser preocupante são os efeitos nocivos que a retenção da raiva pode causar. Existem estudos indicativos que sugerem que pessoas com dificuldade em expressar a raiva ficam suscetíveis de contrair o câncer por causa de um sistema imunológico ineficiente, fora isso, "*a raiva de fato mata ou, pelo menos, aumenta significativamente os riscos de ter algum problema sério de saúde, onde se inclui desde uma simples crise alérgica, uma grave úlcera digestiva, até um fulminante ataque cardíaco*"[17]

O mais difícil quando se trata da raiva é assumirmos que somos o problema, que deixamos de fazer o que deveríamos ou devemos fazer, que somos coniventes com o nosso falso eu. "*Mas, o mais difícil de tudo é enfrentar o fato de que perpetuamos nossa ferida*"[16]

# O ESPELHO

Não há possibilidade de autoconhecimento sem o encontro/confronto com o outro, encontro esse que nos "obriga" a definir quem somos. Mas, não encontraremos um relacionamento mais evoluído do que o nível de desenvolvimento que podemos oferecer a ele.

Muitos são os motivos que nos unem, tanto os de natureza consciente quanto os de natureza inconsciente. Mas, aqueles que provêm dos pais, direcionam muitas vezes as nossas escolhas. A relação do rapaz com a mãe, e o relacionamento da moça com o pai, influenciarão diretamente a escolha dos parceiros, favorecendo ou dificultando, como encontramos em Joanna: "*à medida que se fortalecem os laços da família em relação à criança, expande-se-lhe o campo de relacionamento, ensejando-lhe melhor entendimento em torno da vida, que é feita de fatores conjugados em reciprocidade de contribuição, graças à qual é possível o prosseguimento existencial*".(18)

Já sabemos que os filhos, inconscientemente, tendem a direcionar suas vidas de forma a compensar o que os pais não realizaram. Por exemplo: imaginemos uma mãe que busca manter as aparências de um casamento feliz e que essa mãe tem um filho. Para isso ela perde o contato consigo mesma e tenderá a manter o filho preso e dependente dela para compensar o afeto não recebido; o filho passará a fazer o papel do marido. No futuro, as escolhas naturais desse rapaz podem ser alteradas de maneira tal que o levem a casar-se com uma mulher que ele julgue inferior à sua mãe (não será concorrente) ou uma mulher tirânica e arrogante (para desprendê-lo da mãe).

Quando nos apaixonamos e o outro passa a ter um brilho que o diferencia dos demais, ficamos diante de um momento especial de nossas vidas, a possibilidade de encontrar potenciais maduros prontos para serem desenvolvidos em nós. Como? O que fez o outro brilhar é nosso. O outro tem a capacidade de despertar em nós novas possibilidades, o problema é que acreditamos que foi o outro quem a trouxe, o que não é verdade, ele a despertou. Ao projetarmos nossos potenciais no outro, não percebemos que uma parte de nós está pronta para emergir.

Projetamos no outro a nossa vida não vivida, e esse é o maior meio de fracasso nos

relacionamentos. Quanto mais tempo juntos, por não estarmos conscientes das projeções, passamos a exigir que o outro preencha os nossos espaços vazios e perdemos a oportunidade de crescimento que o relacionamento nos oferece. É nessa ocasião que passamos a reviver as velhas feridas com a pessoa que dizemos amar. E se formos bem honestos, veremos que muitas vezes exigimos que nossos parceiros carreguem o que não foi vivido por nós.

Se queremos que nossos relacionamentos deem certo, precisamos pegar de volta nossas próprias projeções e recuperar nossa vida não vivida.

Levamos para os relacionamentos muitas expectativas e grandes necessidades, queremos encontrar o melhor dos melhores como parceiro e esquecemo-nos de "ser o melhor" para nós mesmos; o resultado será sempre o desapontamento, ele ou ela será sempre igual a todos os outros. Quando estamos em desunião conosco, geralmente nos encontramos descontentes, e como esse estado é inconsciente, projetamos em nossos parceiros os motivos que acreditamos serem os geradores do nosso desconforto; se passássemos a focar no papel que o relacionamento pode promover na nossa busca de significado, com certeza deixaríamos as expectativas para trás.

Será que não estamos precisando refletir mais sobre o significado dos relacionamentos?

Se entregarmos a nossa alma a alguém, essa pessoa passará a carregar pesado fardo, o de nos fazer felizes. Como diz Hollis, "*a verdade a respeito dos relacionamentos íntimos é que eles nunca podem ser melhores do que o nosso relacionamento com nós mesmos*".[(2)]

Na segunda metade da vida, às vezes, o caminho do casamento já não traz tantas surpresas, a paixão já não queima e a rotina toma conta das vidas. Jung chama atenção para essa fase na qual, "*desenvolvem-se tendências conservadoras, se tudo está em ordem. Em vez de se olhar para frente, muitas vezes, sem querer, se olha agora para o passado*..."[(5)] Mas, essa também pode ser uma oportunidade para ambos de reverem suas verdadeiras motivações e descobrirem-se. Pois, se queremos nos conhecer, basta olharmos todos os nossos relacionamentos, eles são indicativos do estado da nossa vida interior.

Se internalizarmos que ninguém pode nos dar o que profundamente precisamos, tiraríamos uma enorme sombra projetada nos relacionamentos e poderíamos aproveitar o que ele tem de melhor para nos oferecer: companheirismo, respeito, amizade e apoio

na jornada. Nietzsche comentou que "... *o casamento é uma conversa, um grandioso diálogo*".(19) Se não estivermos prontos para esse diálogo, também não estamos prontos para um relacionamento duradouro, quando esgotamos nossas conversas estamos deixando de crescer como indivíduos, quando nos permitimos mudar, estaremos nos reapaixonando pelo outro e com imensa curiosidade de conhecê-lo. Afinal, "*O mistério do relacionamento pode ser encontrado, paradoxalmente, no encontro progressivamente aprofundado com o ente querido desconhecido, que nós mesmos somos, o estranho mais difícil de se amar* ".(4)

## CHEGANDO AO PÉ DA MONTANHA

Todos nós queremos o melhor para nossa vida, para a vida dos que amamos e para o mundo em geral. Somos muito bem intencionados, o que não impede que, vez por outra, sejamos tomados pela densa sombra do que deveríamos ter feito. Que significado pode ter a necessidade de passar por essas decepções, depressões, entrar em contato com a incerteza, a insegurança, ter que abandonar planos que pareciam bons e que agora não funcionam? Somos nós que provocamos isso ou a vida de maneira autônoma nos impõe essas provas?

Não conseguiremos evitar o que Dante[20] chamou de "*estar perdido na selva escura*": "*No meio do caminho desta vida me vi perdido numa selva escura, solitário, sem sol e sem saída. Ah, como armar no ar uma figura dessa selva selvagem, dura, forte, que só de pensar me desfigura? E quase tão amargo como a morte; mas para expor o bem que eu encontrei, outros dados darei da minha sorte. Não me recordo ao certo como entrei, tomado de uma sonolência estranha, quando a vera vereda abandonei. Sei que cheguei ao pé de uma montanha, lá onde aquele vale se extinguia, que me deixara em solidão tamanha, e vi que o ombro do monte aparecia vestido já dos raios do planeta que a toda gente pela estrada guia. Então a angústia se calou, secreta, lá no lago do peito onde imergira a noite que tomou minha alma inquieta; e como o náufrago, depois que aspira o ar, abraçado à areia, redivivo, vira-se ao mar e longamente mira, o meu ânimo, ainda fugitivo, voltou a contemplar aquele espaço que nunca ultrapassou um homem vivo.*"

Quem nunca se encontrou perdido em uma floresta escura?

Olhar para dentro de si mesmo, essa é a representação simbólica da floresta escura que, no meio da vida, certamente seremos convidados a adentrar. Não sabemos ao certo qual será a nossa sorte, mas é lá que encontraremos a montanha que precisaremos subir.

Teremos que atravessar essa etapa da vida, com a certeza de que podemos crescer a partir desses encontros 'desagradáveis'; como se de repente os alicerces que sustentam nossa vida começassem a desmoronar, somos desafiados a sacrificar o que achamos ser definitivo, saímos da posição de vítimas e encarar o sofrimento; pois, mais tarde, depois que a raiva e a angústia passarem, veremos que tudo isso nos tornou mais humanos e aptos para mudar a história da nossa vida.

Todos, sem nenhuma exceção, seremos convidados a arrumar nossas gavetas, a fim de encontrarmos verdadeiramente o que é nosso. Esse processo de separação e triagem que possibilita o amadurecimento é a valiosa oportunidade da segunda metade da vida. No meio do caminho desta vida...

A segunda metade da vida: arrumando gavetas, encontrando significado

Passamos, na maioria das vezes, a primeira metade da nossa vida atendendo a ânsia de segurança do ego, então, construímos carreira, buscamos um companheiro(a), nos ocupamos com o sustento da família, atendemos a demanda familiar e social. Nessa fase, nos perguntamos, como propõe James Hollis, "*o que o mundo está pedindo de mim?*"[4]

Mas, um dia acordamos e parece que alguma coisa não está no lugar certo, o que será?

Começamos a perceber que traços que tinham desaparecido desde a infância começam a vir à superfície, e começamos a questionar crenças, princípios morais e de vida. Acumulamos tanta vida não vivida que somos surpreendidos por necessidades insatisfeitas e olhares em direção ao passado.

A segunda metade da vida normalmente chega em momentos decisivos da vida, e a psique vai buscar o que é autêntico, verdadeiro e que tenha significado. E se tivermos direcionado a vida para outros rumos, a vida não vivida se agigantará dento de nós, e nos obrigará a dar-lhe atenção. E, exatamente, a oportunidade de reexaminarmos a nossa vida, relermos nossa história. Aqui, a pergunta é outra: "*O que, agora, a alma pede de mim?*"[4]

Jung escreveu sobre essa importante transição: "*Quanto mais nos aproximamos do meio da existência e mais conseguimos firmar-nos em nossa atitude pessoal e em nossa posição social, mais nos cresce a impressão de havermos descoberto o verdadeiro curso da vida e os verdadeiros princípios e ideais do comportamento. Por isto, consideramo-lo eternamente válidos e transformamos em virtude o propósito de permanecermos imutavelmente presos a eles, esquecendo-nos de que só se alcança o objetivo social com sacrifício da totalidade da personalidade. São muito — muitíssimos — os aspectos da vida que poderiam ser igualmente vividos, mas jazem no depósito de velharias, em meio a lembranças recobertas de pó*".[11]

E importante entendermos que "*a segunda metade da vida*" não é uma idade cronológica; é um momento, um divisor de águas, uma mudança de foco. Ao entrarmos

na segunda metade da vida, deveremos sair de um plano biossocial para adentrarmos no plano psicoespiritual, e o ego agora precisa encontrar respostas transcendentes, para que possamos nos tornar seres psicológicos. Como escreve Joanna de Angelis, "*o Homem maduro psicologicamente vive a amplidão infinita das aspirações do bom, do belo, do verdadeiro, e, esvaído do ego, atinge o Self, tornando-se homem integral, ideal, rumo ao infinito*".[22] Este é o valioso objetivo, o sentido do crescimento: quando exploramos a vida não vivida, aprendemos apesar dos medos, arrependimentos e decepções, ampliamos a consciência e vislumbramos a condição plena do nosso ser, e realmente poderemos "*voltar ao lar*" como se fosse a primeira vez.

Chegar à idade adulta é estar em condições de assumir responsabilidades e enfrentar os desafios existenciais; mas, se, ao contrário disso, estivermos apegados a valores da primeira metade, como: juventude, status, aprovação dos outros, etc., a vida terá e trará então muitos assuntos pendentes para nós.

Quando não nos questionamos, ficamos a serviço de ideias carregadas de forte carga afetiva: os complexos; colocamos nossa vida no piloto automático e passamos a viver padrões repetidos, a ver o mundo por uma pequena lente e abrimos mão da nossa livre escolha. E a liberdade tão desejada por nós não será alcançada, pois estaremos presos nas nossas histórias internas.

Resistir a essa crise é permanecer prisioneiro da infância, vivê-la é realizar-se; trazendo propósito para a existência. Quando violamos a nossa psique e tentamos inutilmente impedir seu fluxo, pagamos um preço muito caro, seja no corpo, através da doença, nas tempestades afetivas ou ainda assistindo nossos filhos carregarem o peso da nossa vida não vivida em suas próprias jornadas.

Não podemos trazer o não vivido de volta, não podemos entrar na cápsula do tempo e viver os anos passados ou consertar os nossos erros, tampouco possuímos uma bola de cristal que pudesse nos mostrar como seria a nossa vida se tivéssemos percorrido outros caminhos, feito outras escolhas.

Quando tiramos das gavetas e trazemos à consciência, a vida não vivida torna-se o combustível para uma consciência maior. Somos capazes de romper com antigas fronteiras e ultrapassar limites de nós em busca da profundidade de nosso ser.

Temos um grande trabalho a realizar, e esse trabalho consiste em vasculharmos

todos os cantos dos armários e gavetas da nossa psique. Na ânsia desesperada por coisas, relacionamentos, sucesso, etc., esquecemos o principal, não conquistaremos nada se não nos conquistarmos antes, tirar das costas dos outros a obrigação de nos fazer felizes ou infelizes.

Arrumar as nossas gavetas nos leva a assumir a responsabilidade por tudo em nossa vida, retirar as projeções que lançamos nos outros e descermos para dentro de nós e conversar com cada parte que encontrarmos revendo nossas escolhas, encontrando nossa vida não vivida. Tudo o que desconhecemos em nós nos possui, bloqueia nosso caminho, tira o sabor da vida. E nosso trabalho arrumar tudo isso.

A possibilidade de crescimento espiritual na segunda metade da vida é muito grande, pois em nenhuma outra fase temos tanto poder de escolha. Nessa fase, já possuímos uma ideia do que funciona e do que não funciona para nossa vida, só nos resta ter a coragem de mudar.

Como toda faxina, precisaremos de alguns utensílios: coragem para crescer, responsabilidade pelas escolhas e consequência delas, aguentar a solidão do processo, amor incondicional pela pessoa que somos e gratidão pela vida que temos.

E hora de pensarmos em toda a tristeza que já podemos ter provocado nos outros em decorrência da nossa vida bloqueada e nos conectar com o trabalho que curará a nossa alma. E se realmente queremos deixar algo para aqueles que amamos, deixemos o exemplo de alguém que acreditou tanto na vida que trabalhou por ela e para ela, com todo afinco.

## VOLTANDO PARA CASA

Certa feita, um amigo indiano me narrou um belo conto do seu país, que diz mais ou menos assim: Um homem foi à índia e lá encontrou um velho iogue que lhe disse: "*Você irá encarnar em todas as possíveis formas de vida antes de terminar*". Ele entendeu que passaria por muitas experiências na esteira das encarnações. O velho iogue então continuou: "*Isso também é verdade. Porém, você já está em todas elas nesse exato momento*". O homem então se questionou: viverei muitas outras vidas, isso é certo, mas como posso estar em todas elas agora? Ele voltou-se ao velho e antes mesmo de fazer-lhe a pergunta obteve a resposta: "*você só será você quando puder viver várias vidas nesta mesma vida. Esse sim, será você*". O homem partiu, e nunca mais foi o mesmo.

Olhar para todas as potencialidades que existem em nós, e permitir que elas façam parte da nossa vida, é nos dar a chance de nascer de novo, nesta vida, e entender que "ninguém se encontraria reencarnado na Terra, não tivesse a existência física uma finalidade superior"[(20)], conforme afirma Joanna, e essa finalidade consiste na conquista do Si-mesmo, na morte do homem velho.

Viver a experiência humana seguindo a estrada como o "*Filho Pródigo*", que no meio dos "*porcos*" "*cai em si*" e retorna à casa do Pai para integrar sua vida não vivida, agora livre das questões do ego e vestido na túnica da nova personalidade que ali emergia.

Que tenhamos a coragem de caminhar o nosso caminho. E que possamos voltar para a nossa casa e olhar para ela como se fosse a primeira vez. Pois, como canta o poeta Gonzaguinha:[(24)]

Há muito tempo que eu saí de casa
Há muito tempo que eu caí na estrada
Há muito tempo que eu estou na vida
Foi assim que eu quis, e assim eu sou feliz.
Principalmente por poder voltar
A todos os lugares onde já cheguei
Pois lá deixei um prato de comida

Um abraço amigo, um canto pra dormir e sonhar.

E aprendi que se depende sempre

De tanta, muita, diferente gente

Toda pessoa sempre ê as marcas

Das lições diárias de outras tantas pessoas.

E é tão bonito quando a gente entende

Que a gente é tanta gente onde quer que a gente vá

E é tão bonito quando a gente sente

Que nunca está sozinho por mais que pense estar.

É tão bonito quando a gente pisa firme

Nessas linhas que estão nas palmas de nossas mãos

E tão bonito quando a gente vai à vida

Nos caminhos onde bate bem mais forte o coração.

O coração, o coração...

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(1) ELIOT, T. S. Quatro quartetos. Lisboa: Relógio D'água, 2004.

(2) HOLLIS, J. A passagem do meio: da miséria ao significado da meia-idade. 3 ed., São Paulo: Paulus, 2004, p. 10; cap. 3 - Problemas de relacionamento, p. 65.

(*) A unilateralidade é uma característica inevitável, porque necessita, do processo dirigido, pois direção implica unilateralidade. Jung. **A natureza da Psique**. P.138

(3) MEIRELES, C. Ou isto ou aquilo. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990, p. 36.

(4) HOLLIS, J. Nesta jornada que chamamos vida: vivendo as questões. São Paulo: Paulus, 2004, Introdução; cap. 4 - Qual é a minha vocação?; cap. 10-0 que importa, no fim?

(5) JUNG, C. G. O desenvolvimento da personalidade. 10 ed., São Paulo: Círculo do Livro, 1999, cap. 2 - Análise da alma infantil, § 87; cap. 4 - Psicologia analítica e educação, § 154; cap. 8-0 casamento como relacionamento psíquico, § 331a.

(6) HOLLIS, J. Encontrando significado na segunda metade da vida. Osasco: Novo século, 2011, Introdução.

(7) JUNG, C. G. Os arquétipos e o inconsciente coletivo. Petrópolis: Vozes, 2001 —

(Obras Completas Vol. 9/1), cap. 1 - Sobre os Arquétipos do Inconsciente Coletivo, § 43, § 64.

(8) COSMOS. Direção: Carl Sagan. Produção: KCET e Carl Sagan Productions com apoio da BBC. Color.

(9) NIETZSCHE, F. Gaia ciência. São Paulo: Companhia das Letras, 2001, p. 341.

(10) MAY, R. O homem a procura de si mesmo. 33 ed., Petrópolis: Vozes, 2000, cap. 8-0 momento fecundo.

(11) QUANDO Nietzsche Chorou. Direção: Pinchas Perry. 2007. DVD (105 min.) son. color.

(12) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Autodescobrimento: uma busca interior. Salvador: LEAL, 2007, cap. 3 e 10.

(13) Idem, Plenitude. Salvador: LEAL, 2002, cap. 2.

(14) CAROTENUTO, A. Eros e pathos: amor e sofrimento. São Paulo: Paulus, 1994, cap. 14 — Testemunhas de Nós mesmos.

(15) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Atitudes renovadas. Salvador: LEAL, 2009, cap. 29.

(*) Essa estória e do escritor dinamarquês Hans Christian Anderson, e foi publicada em 11 de setembro de 1843. (N.A.)

(16) HOLLIS, J. Os pantanais da alma: nova vida em lugares sombrios. São Paulo: Paulus, 1999, cap. 7 - Administrando a ansiedade; cap. 6 - A raiva.

(17) BALLONE, G. J. Raiva e ódio - emoções negativas, [online], disponível em: chttp:// www.psiqweb.med.br>, Acessado em: 15.03.2014.

(18) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Jesus e vida. Salvador: LEAL, 2007, cap. 5.

(19) NIETZSCHE, F. Humano, demasiadamente humano. São Paulo: Companhia das Letras, 2005, p. 59.

(20) ALIGHIERI, D. Divina comédia. São Paulo: Martin Claret, 2005, Inferno - canto I.

(21) JUNG, C. G. A Natureza da Psique. 5 ed., Petrópolis: Vozes, 2000 — (Obras Completas Vol. 8/2), cap. 16 - As Etapas da Vida Humana, § 772.

(22) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). O Ser Consciente. Salvador:

LEAL, 1999, cap. 1.

(23) Idem, Vida: desafios e soluções. Salvador: LEAL, 2009, cap. 2.

(24) GONZAGUINHA. Caminhos do coração. Rio de Janeiro: EMI, 1982.1 CD, Faixa 10.

**Nota digital**: Veja o vídeo clicando aqui

(25) JOHNSON, Robert; RUTH, Jerry M. Viver a vida não vivida. Petrópolis: Vozes, 2010.

# CAPÍTULO 7

## AS RELAÇÕES COMO BASE PARA O EXERCÍCIO DOS SENTIMENTOS

(Gelson L. Roberto)

Um homem e uma mulher falam na solidão de nosso ser.

(Gaston Bachelard)

Sabemos que muito da nossa criatividade depende de um "fluir" emocional que enriquece e abre novas possibilidades para as várias situações da vida. O sentimento é uma das fontes da vida psíquica e as relações são o seu palco fundamental.

A espontaneidade, a receptividade, a capacidade de não misturar os conteúdos pessoais com a função exercida, a flexibilidade, capacidade de empreendimento, entre outras, são fatores de ordem intrinsecamente emocional. Muitas situações vividas apresentam inúmeros problemas que tem por causa fatores emocionais. Assim, torna-se de vital importância o estudo e a reflexão sobre os relacionamentos e sua dinâmica emocional.

Joanna de Angelis afirma que "*os sentimentos expressam a capacidade que possui o ser humano de conhecer, de compreender, de sentir e compartir as emoções que o vitalizam nas suas diversas ocorrências existenciais*".(1)

Ficamos muito distantes do que seja realmente amar, expressão máxima do sentimento. O sentimento constitui em muito o problema do nosso tempo e a benfeitora aponta que os relacionamentos são um convite ao amor a fim de alcançar a plenitude existencial.(1)

Precisamos, então, tê-lo mais perto de nós, saber lidar com ele e buscar seus tesouros, pois se o intelecto é como uma luz a iluminar de fora o que toca, a fim de discriminar, o sentimento é a própria luz que cada ser carrega e que se impõe naturalmente como o brilho de um diamante.

Primeiramente, podemos dizer que as relações são movidas por paixões e sentimentos. Muitas pessoas quando estão apaixonadas pensam que estão envolvidas

pelos melhores sentimentos, mas isso não é bem assim. Quantas pessoas matam em função de suas paixões? Quantos traem seus princípios e relações por causa das paixões? Quantas relações apaixonadas perdem sua força depois de alguns confrontos com a realidade? O desejo nos atrai e nos impele a muitas coisas, mas só o sentimento consegue estabelecer uma relação com profundidade. Lembremos: intensidade não quer dizer profundidade.

A paixão é um estado de longa duração, de forte intensidade, com a tendência de sair da realidade. Quando estamos sob o seu efeito, tendemos a perder a dimensão dos sentimentos e suas distinções. O sentimento serve para organizar e dar uma direção para a paixão. Como nos diz O Evangelho Segundo o Espiritismo, "*o dever íntimo do homem está entregue ao seu livre arbítrio: o aguilhão da consciência, esse guardião da probidade interior, o adverte e o sustenta, mas permanece, frequentemente, impotente diante dos sofismas da paixão. O dever do coração, fielmente observado, eleva o homem; mas, esse dever, como precisá-lo? Onde se detém? O dever começa precisamente no ponto em que ameaçais a felicidade ou a tranquilidade do vosso próximo; termina no limite que não gostaríeis de ver ultrapassado em relação a vós mesmos*".(2)

Nesse sentido, é importante estabelecermos uma diferença entre eros e sentimento. Eros é uma força e não um sentimento. Tem raízes no desejo e se refere ao princípio da união, do apego a, do apego por, do envolvimento que une, da conexão. Uma força universal e impessoal que, como nos diz Hillman(3), pode se apresentar de forma inumana e demoníaca, seja como compulsão sexual ou como eros cosmogônico, que garante a integridade do universo. Sendo assim, há pessoas que podem ter muito eros (muito desejo, apetite sexual) e pouco sentimento, e outras com pouco eros e um sentimento bem-desenvolvido. Aliás, muitas vezes até se opõem, basta olhar para os estados de perturbação que eros provoca para vermos como isso é comum. Tanto que muitos amantes unem-se sem nenhum sentimento. Por isso, Joanna assevera que o amor é permanente e o Eros é transitório e que o amor deve se utilizar de Eros sem que se lhe submeta.(4)

O Livro dos Espíritos também nos coloca, na questão 939, que "*há duas espécies de afeições: a do corpo e a da alma e, frequentemente, se toma uma pela outra. A afeição da alma, quando pura e simpática, é durável; a do corpo perecível. Eis porque, frequentemente, aqueles que*

*creem se amar, com um amor eterno, se odeiam quando a ilusão termina*".[5] A Compreende-se que o sentimento não é um fenômeno único e absoluto, possuindo vários elementos que interagem num movimento dialético entre matéria e espírito.

## A FUNÇÃO SENTIMENTO

Jung refere que o sentimento é, "*em primeiro lugar, um processo que se realiza entre o eu e um dado conteúdo, um processo que atribui ao conteúdo um valor definido no sentido de aceitação ou rejeição (`prazer ou 'desprazer), mas também um processo que, abstraindo do conteúdo momentâneo da consciência ou de sensações momentâneas, pode aparecer como que isolado, como 'disposição de ânimo' (humor). O sentimento é, portanto, também uma espécie de julgamento, mas que se distingue do julgamento intelectual, por não visar ao estabelecimento de relações conceituais, mas a uma aceitação ou rejeição subjetivas. A valorização pelo sentimento estende-se a cada conteúdo da consciência, seja de que espécie for. Aumentando a intensidade, surge um afeto, isto é, um estado sentimental com inervações corporais sensíveis. O sentimento se distingue do afeto por não provocar inervações corporais sensíveis... Como o pensamento, o sentimento é uma função racional, porque, conforme a experiência o mostra, os valores em geral são atribuídos segundo leis da razão que, por sua vez, também governam a formação dos conceitos. Orientando-se a atitude global do indivíduo pela função do sentimento, falamos de um tipo sentimento*"(6)

Todo relacionamento humano é permeado por algum tipo de sentimento, sendo uma função da consciência que avalia. Através desse processo podemos dar um valor às experiências situacionais e pessoais. Em cada relação recebemos e damos cargas de sentimento, o que não quer dizer que esses sentimentos sejam sempre positivos. Pois sempre sentimos algo por alguém, mesmo que seja desprezo. Assim, nas relações, o sentimento pressupõe uma capacidade de afetar o mundo e de se deixar afetar por ele. Vincula tanto o sujeito ao objeto ao atribuir um valor e o objeto ao sujeito, favorecendo ser capturado por um sistema subjetivo de valores. Por isso, podemos dizer que a função sentimento é uma função do relacionamento. E Joanna completa dizendo que os relacionamentos dependem do nível de consciência daqueles que estão envolvidos.(7)

Temos então um aspecto que é o amor em seu processo evolutivo, que se abre e se exercita nas relações, e a consciência, orientando e estabelecendo uma atitude frente às relações de conformidade com seu nível. Em O Evangelho Segundo o Espiritismo vamos encontrar no texto sobre "A Lei de Amor" a dimensão evolutiva do sentimento:

"*O amor resume inteiramente a doutrina de Jesus, porque é o sentimento por excelência, e os sentimentos são os instintos elevados à altura do progresso realizado. No seu início, o homem não tem senão instintos; mais avançado e corrompido, só tem sensações; mais instruído e purificado, tem sentimentos; e o ponto delicado do sentimento é o amor, não o amor no sentido vulgar do termo, mas este sol interior que condensa e reúne em seu foco ardente todas as aspirações e todas as revelações sobre-humanas*".[8]

Podemos perceber que o amor vai se construindo em níveis cada vez mais sublimes. Joanna diz que quando aparente, o amor é de caráter sensualista, buscando apenas o prazer imediato. Isto faz com que o sentimento se debilite, se entorpeça ou se envenene, gerando toda espécie de frustração. Já quando real, estruturado e maduro, a benfeitora afirma que é um sentimento que sabe esperar, que estimula e renova. Expressão que não se satura, sem altibaixos emocionais, esse amor real une as pessoas, alimentando o corpo e despertando o eu profundo. [9]

Joanna também é consistente quando afirma que em nossa caminhada de vida também passamos por fases nas formas de vivenciar o amor, "*o infantil, que tem caráter possessivo, o juvenil, que se expressa pela insegurança, o maduro, pacificador, que se entrega sem reservas e faz-se plenificador*"[9] Também afirma que há uma fase intermediária entre a insegurança e a plenificação que se estabelece no comportamento de dar e receber, procurando libertar-se da consciência de culpa.

Quando nossas relações são primitivas ou mesmo quando a capacidade do espírito ainda é bruta no seu sentir, a função sentimento estabelece uma avaliação que tende a ser reducionista e limitada, trabalhando mais com certas reações do tipo aceitar-rejeitar, gostar-desgostar ou bom-ruim. Já quando mais elaborada, ela estabelece uma forma de apreciação sutil de valores e sistemas cada vez mais complexos que se apoiam numa hierarquia racional, seja ético, social, estético ou nas relações em geral. Assim, ao fazer julgamentos, a função sentimento busca coerência e sistematização, pesando valores, comparando nuanças, relacionando qualidades, contextualizando, diferenciando a situação da pessoa e sua intenção e avaliando a importância dos elementos para tomar decisões. Mesmo no nível primitivo, ele busca essa coerência, ainda que numa lógica mais limitada. Por isso, ela é uma função racional.

O que está em jogo é que essa função racional vai partir de certos pressupostos de

acordo com sua condição psicológica. Quando Joanna de Ângelis afirma o estágio infantil do amor, estabelece-se uma lógica presa nessa imagem da necessidade de ser amado e, consequentemente, uma atitude obsessiva, dominadora, por estar centrado apenas em si e não também no ser amado. O resultado são comportamentos de ambição e posse e a perda de uma objetividade na relação. Afloram sentimentos inquietantes de insegurança, expressos nos ciúmes, incertezas, ansiedades, cobranças, entre outros.

O sentimento, quando desenvolvido como função, estabelece a ordem e a lógica do amor. E bem trabalhado capacita a uma relação confiante e libertadora. Esta lógica difere da racionalidade intelectiva, pois às vezes elas até se opõem. Digamos que a função sentimento é a razão do coração, que muitas vezes não é compreendida pela cabeça. Esses processos lógicos que ocorrem com o sentimento podem ser de diferentes formas, lineares ou complexos. Depende do desenvolvimento que cada um tem dessa função.

Em todo relacionamento temos a oportunidade de trabalhar e exercitar vários aspectos do sentimento. Nas relações, vários desses aspectos são acionados e são fundamentais para a compreensão e capacidade de estabelecer um contato pleno e construtivo. Alguns sentidos são operados pelo sentimento. As noções de tempo e de *feeling* são próprias da função sentimento. Quando o pensamento está dissociado do sentimento, somos levados a agir certo na hora errada ou, ao contrário, no momento adequado agirmos de forma incompatível. Por exemplo, numa situação afetivamente sensível não conseguimos falar nada de interessante e até mesmo acabamos sendo desajeitadamente indelicados. Com esses dois elementos, de tempo e de feeling, estabelecemos um ritmo favorável ao momento e a sua importância conferindo a cada coisa seu devido lugar, transformando uma situação ou uma história banal numa história de alma — significativa, encadeada, íntima e específica.

Não podemos, então, entender o sentimento de uma forma simplificada e reducionista, em uma mera alternativa do gostar-desgostar. Essa função é um processo complexo que, segundo Hillman,[10] registra a qualidade e o valor específico das coisas. Ela faz a exploração e amplificação de nuanças e tons.

Os sentimentos são a base de todo processo relacional, desde a atração, no seu princípio, entre moléculas e astros, até esse poder aglutinador envolvendo a família

espiritual. Opõem-se à indiferença e conferem as condições essenciais para uma postura ética. Assim, a vida moral é determinada pelo nível de consciência e capacidade do sentimento de cada um. Onde falta sentimento e compreensão, a rigidez e o moralismo arbitrário tomam lugar.

O Espiritismo favorece uma melhor reflexão e oferece uma anatomia dos sentimentos, possibilitando maior clareza e profundidade em relação a eles.

O evangelho refere que a obediência é o consentimento da cabeça enquanto que a resignação é o consentimento do coração. Confundimos essas virtudes como uma negação da vontade e do sentimento, mas o fato é que elas são a própria expressão da vontade e do sentimento. Uma força ativa e amorosa que nos coloca em harmonia com o Todo. A indignação também é uma força ativa que reflete uma reação de oposição quando essa harmonia e consciência são feridas, ou seja, quando o ser humano se confronta com uma incompatibilidade com sua natureza. A indignação, por ser uma reação agressiva, não quer dizer que compactue com a violência, pois aí já é cólera que nada mais é do que o orgulho ferido. Na medida em que tomamos conhecimento desses aspectos, podemos fazer um entendimento mais realista de nossa condição interna. Podemos dizer que o espiritismo nos instrumentaliza a lidar com a razão do coração.

Esses exemplos reforçam a ideia que o sentimento, longe de ser um movimento de passividade e amolecimento, é um processo profundo de entendimento. Uma compreensão de si, do outro e da vida.

Para fins ilustrativos, elegemos três classes da vida afetiva para serem comparadas entre si: a emoção, a paixão e o sentimento.

Importa diferenciar melhor também essas três classes da vida afetiva. Cada uma tem seu movimento, sua manifestação e sua modalidade de ser. A emoção é passageira, isolada e é movida pela modalização do poder. Eros é um estado mais durável, cuja manifestação é episódica ou contínua e está baseado no querer. O amor é durável ou permanente, sua manifestação é contínua, mesmo que às vezes sutil, e é movida pelo saber. Sendo o sentimento no seu aspecto modal um saber, o saber abrange o querer e o poder. Com isso, as emoções e paixões podem ser substitutas do amor, levando ao desejo egoístico do querer apaixonado ou ao poder irracional da emoção que afloram, demonstrando a incapacidade daquele indivíduo em amar. Jung dizia que o poder

aparece sempre quando somos incapazes de amarmos. Este sempre aparece quando alguém abdica ou é incapaz de se relacionar pelo amor. O amor faz sentir sua presença sem se impor, tem uma força que se apresenta naturalmente com uma capacidade infinita de cativar e transformar.

Vimos até aqui que o sentimento estabelece relações entre o sujeito e o objeto e entre o objeto e o sujeito. Essas relações aparecem de duas formas: na forma de uma carga emocional, provocada pela relação do indivíduo com sua experiência íntima diante de determinado objeto e na forma de valores, pela relação do indivíduo com conteúdos pré-estabelecidos que expressem um julgamento em relação ao mundo. É um processo que dá e recebe cargas de sentimento com e através de um entendimento estabelecido. Também podemos concluir até aqui que em torno das relações humanas, estamos lidando com três forças poderosas: Eros, a emoção e o amor.

A função sentimento tem estado reprimida e desconsiderada pela nossa sociedade, provocando reações bem-preocupantes, como a delinquência, a solidão, o erotismo exagerado, etc. O sentimento foi inferiorizado a tal ponto que só pode entrar pela porta dos fundos. Quando isso ocorre, tudo parece incerto, pois os sentimentos foram abalados. Temos medo do nosso próximo, medo de sermos atacados, sentimos um anseio vago que buscamos sem saber onde e, com isso, nos tornamos egoístas e superficiais, lutando, odiando, caluniando e gerando muito sofrimento. Nas relações de trabalho enfrentamos muitas dessas condições.

Atualmente, vemos o quanto nos afastamos do sentimento e de suas formas, e tentamos buscá-lo desesperadamente em movimentos desarticulados. Isto nos levou a buscar situações artificiais para o contato com os sentimentos. Organizamos, por exemplo, grupos pretensamente terapêuticos, nos quais se estabelecem vivências que forçam estados alterados de afetos e emoções. E uma espécie de "institucionalização" de um espaço e de tempo em que é permitido "sair do sério", que estranhos toquem nosso corpo, que libertemos raivas e desejos. Usamos de subterfúgios ou de drogas, buscando estímulos cada vez maiores para "sentir intensamente"... Tudo não deixa de ser uma tentativa desajeitada da alma humana, em seu recôndito esconderijo, num esforço para ser reconhecida e recuperar sua sensibilidade.

# ANIMA E ANIMUS

Até o momento, procuramos refletir o que é o sentimento, seus processos, a sua função e implicações nas relações. Antes de prosseguirmos, importa reconhecer quanto a identidade do sujeito é um produto das relações com os outros. Neste sentido, somos povoados de outras personagens internas em nossa história. Assim como, também povoado de pessoas que nos acompanham na nossa solidão, em momentos de dúvidas e conflitos, dor e prazer. Desta maneira, estamos sempre acompanhados por pessoas que vivem conosco permanentemente. Essa afirmação é ainda mais real quando levamos em consideração a realidade espiritual com nossos acompanhantes em Espírito.

Com isso, queremos dizer que além das pessoas que nos acompanham externamente, temos um universo interno de pessoas que participam de nossa vida. Nossa personalidade é formada por diversas outras pessoas no nosso mundo interno e que muitas vezes permanecem inconscientes. Não nos damos conta que estamos repetindo e reproduzindo estilos e papéis que tem a ver com vínculos arcaicos em que outros personagens jogam por nós. Podemos relacionar esses “personagens internos" com o conceito de complexo na psicologia analítica.

Os complexos são elementos dinâmicos do sistema psíquico que têm funções próprias dentro desse sistema e se formam a partir de um conjunto autônomo de impulsos, agrupados em torno de ideias e emoções, carregadas de energia. Todo complexo tem um núcleo que é o arquétipo. Assim, para cada complexo podemos reconhecer um arquétipo em seu centro. O ego, a sombra, o complexo materno/paterno, entre outros, são exemplos de complexos que se formam como condição de nossa realidade psíquica.

Entre os complexos existentes, não podemos deixar de nos referir às estruturas relacionais que representam aspectos da alma do indivíduo - anima e animus. Como foi colocado, eles são complexos relacionais porque possuem em sua função essa qualidade e papel na psique. A anima (aspecto feminino no homem) e o animus (aspecto masculino na mulher) representam o outro (elemento contrassexual) dentro de nós.

Segundo Jung, na medida em que integramos parcialmente este oposto dentro de nós, tornando-o consciente, aumentamos a nossa capacidade pessoal de lidar com a complexidade das outras pessoas.

Como arquétipos, eles representam forças essenciais da alma que organizam e apreendem a realidade. São os princípios universais do *yin* e *yang*, em suas qualidades femininas e masculinas. Enquanto complexos, são personificações pessoais relativas ao contexto histórico e reencarnatório em que vivemos. Ou seja, imagens e funções que refletem conteúdos e experiências internalizadas do masculino e feminino.

Sabemos que o Espírito não tem sexo no sentindo estreito que entendemos e que em sua natureza ele é tanto feminino quanto masculino, precisando experimentar essas duas realidades em seu processo evolutivo. Quando em nossa posição egóica assumimos uma polaridade masculina, nossa dimensão feminina estará mais inconsciente formando uma personalidade parcial dentro da psique e, assim também, quando nosso ego é mais feminino, nosso universo masculino não se perde e se apresenta como uma imagem no nosso inconsciente.

Desse modo, diferentemente da condição de macho e fêmea que nos marca sexualmente, nossa identidade de gênero é extremamente complexa e de uma composição quase infinita de nuanças entre a dimensão masculina e feminina. O Espírito pode ter um corpo masculino, mas com acentuada marca feminina e vice-versa sem que isto determine invariavelmente sua preferência sexual.

Ângelis refere que Jesus conseguiu harmonizar essas duas naturezas e "*ninguém como Ele, conseguiu essa perfeita identificação do yang e do yin, provando ser o Espírito mais elevado que Deus ofereceu ao homem para servi-lhe de modelo e guia*"(11)

Como o Self representa a totalidade do ser, reconhecemos que a anima e o animus são forças de conexão do *Self* numa relação de complementação e compensação. Ou seja, reconhecemos neles aspectos importantes para que a psique possa se relacionar plenamente com si e com o mundo. Portanto, a importância desses dois complexos ou arquétipos é que eles possuem para a psique essa função relacional. Para Jung, a anima e o animus, enquanto arquétipos, possibilitam a entrada ao inconsciente coletivo e a experiência com o Self são *psicopompos*, ou seja, guias da alma para a viagem interior ao que é mais essencial e fundamental em nós. E também, como complexos, guardam as

imagens masculinas e femininas que vão influenciar nas escolhas de nossos parceiros e nas relações humanas.

Todos estes integrantes do nosso mundo interno estão presentes na hora de qualquer ação, na realização de uma tarefa. Por isso, nosso ser individual nada mais é que um reflexo, no qual a imagem do espelho refletida é a de um "eu" que aparenta unicidade, mas que é composto por inumeráveis marcas de falas, presenças de modelos, etc.

Dessa forma, o relacionamento é uma necessidade inerente a todo indivíduo. E na relação com o outro que aprendemos a interagir socialmente e que contatamos com as nossas dificuldades e limitações, bem como potencialidades a serem desenvolvidas. Onde nosso eu e nossos complexos da anima e do animus estarão ativados, nos colocando em confronto com nossas imagens internas, necessidades e sentimentos que devem ser trabalhados.

Pessoas convivem e trabalham com pessoas, e reagem a estas nesse contato: comunicam-se, simpatizam e sentem atrações, antipatizam e sentem aversões, aproximam-se, afastam-se, entram em conflito, competem, colaboram, desenvolvem afeto.

Assim, um olhar, um sorriso, um gesto, uma postura corporal, representam formas de relação entre as pessoas. Mesmo quando alguém vira as costas, fica em silêncio ou se mostra frágil, fraco, isso também é interação e têm um significado, pois comunica algo aos outros. Não há processos unilaterais na interação humana, tudo o que acontece no relacionamento interpessoal decorre de duas fontes: eu e o outro.

Essas reações voluntárias ou involuntárias constituem o processo de relação humana, em que cada pessoa na presença de outra pessoa não fica indiferente a essa situação de presença estimuladora. O processo de relação humana é complexo e ocorre permanentemente entre nós, sob forma de comportamentos manifestos e não manifestos, verbais e não verbais, pensamentos e sentimentos.

Isso nos remete a importância do reconhecimento dos aspectos sombrios da nossa personalidade, das questões internas de nossa anima e animus que refletem nossa condição ainda imperfeita e que são invariavelmente projetadas nas relações com o outro. Para Jung, a modéstia é uma necessidade para chegarmos a nossa imperfeição, “*e*

*é exatamente esse reconhecimento consciente e essa consideração que são necessários onde quer que se estabeleça um relacionamento humano. Um relacionamento humano não se baseia na diferenciação e na perfeição, pois estas apenas enfatizam as diferenças ou trazem à tona o oposto exato; ele se baseia, isso sim, na imperfeição, naquilo que é fraco, indefeso e carente de apoio — a própria origem e razão da dependência. A perfeição não precisa dos outros, mas a fraqueza sim, pois ela procura apoio e não enfrenta o parceiro com qualquer coisa que possa forçá-lo a uma posição inferior e até mesmo humilhá-lo. Essa humilhação pode ocorrer muito facilmente quando o alto idealismo representa um papel demasiado proeminente. Talvez isso pareça ser muito simples, mas as coisas simples sempre são as mais difíceis. Na vida real, exigem a grande arte de ser simples; portanto, a aceitação de si mesmo é a essência do problema moral e a prova dos nove e de toda a perspectiva de vida da pessoa*". (12)

Agora podemos entender de que forma anima/animus atuam em nossas vidas práticas. Anima é a figura feminina no inconsciente do homem. Manifesta-se através dos humores: irritação, depressão, incerteza, insegurança, suscetibilidade, observação rancorosa e venenosa, frieza e indiferença, quando negativa. Também realiza um jogo intelectual de enigmas, formando um diálogo neurótico que impede o contato com a vida. Pensa tanto a respeito da vida que não consegue vivê-la, perdendo toda a espontaneidade e faculdade de comunicação.

Ela é a guia, mediadora entre o mundo interior e o Self. Responsável pela forma adequada de lidar com a natureza: por exemplo, escolha da companheira certa. E a anima que ajuda a discernir os fatos escondidos no inconsciente e sintonizar a mente com os valores interiores positivos. Possibilita a fé na vida.

Segundo a visão clássica, possui quatro estágios:

1) Eva - relacionamento puramente instintivo e biológico;

2) Helena (Fausto) - nível romântico e estético;

3) Virgem Maria - o Eros elevado à grandeza da devoção espiritual;

4) Sofia - a sapiência, a sabedoria que transcende até mesmo o sentido e a pureza.

Para integrar e desenvolver a anima, é necessário que o homem leve a sério seus sentimentos, humores, expectativas e fantasias, fixando-as de alguma forma: na literatura, arte, etc. Depois, examiná-la tanto ética como intelectualmente, considerando sempre essas manifestações como reais. Quanto mais distante o homem estiver de seu

mundo interior, mais difícil é sua relação com os sentimentos e mais literal será a sua relação com o mundo. A literalidade e a relação concreta com o mundo representam uma perda do contato com sua anima. Por exemplo, por não conseguir contatar com meu mundo interior e discernir meus sentimentos, projeto-os num cargo, num carro esportivo e fico excessivamente ligado ao culto do corpo.

Como bem define Hillman, "*desenvolvimento do corpo não significa cultura muscular, ou tratá-lo e curti-lo como se fosse um objeto, aperfeiçoá-lo em técnicas de judô, caratê, ou em habilidades sexuais. Devemos salientar uma diferença sempre esquecida — existente entre corpo e carne. A carne é ao mesmo tempo o opositor e companheiro secreto do ego. Atitudes mentais quanto à carne produzem sexo mental, egoísmo sexual, pornografia, e a imagem de nós mesmos passa a ser a do músculo bem treinado e enriquecido com vitaminas*".(13)

Quanto mais a mulher interior for representada nos sonhos ou nas fantasias por imagens do coletivo como modelos da moda ou cinema, maior será a evidência de que a alma desse homem é coletivamente comum e igual à de todo mundo. No dizer de Hillman, "*quanto mais engraçadinha a anima, menos bonita a alma. Pelo fato de expressarem minha capacidade de responder e de interiorizar, elas também mostram formas de desdobramento de minha vida religiosa. Se a minha alma for jovem demais, ou então muito fria ou materialista, ou ainda muito crítica, é certo que haverá distorções correspondentes em minha vida religiosa*". (14)

O animus é a figura masculina no inconsciente da mulher. Não se manifesta sob a forma de fantasias ou inclinações eróticas como a anima, mas como uma convicção sagrada.

O animus nunca aceita exceções: Ou ele me ama ou não me ama... Não quer dizer que sua opinião seja equivocada. No entanto, raramente se enquadra numa determinada situação individual. E uma opinião que parece razoável, mas está fora de propósito. O que acontece é que muitas vezes a mulher já parte de um pressuposto interno dado pelo animus; assim, mesmo que a sua lógica esteja certa, como parte de um princípio equivocado, a conclusão acaba sendo equivocada também. E muito comum, então, a mulher ter um tipo de preconceito inconsciente contra ela ou contra os outros. Fantasias como "*não vai dar certo*", "*essa roupa não fica bem em mim*", "*ele não me ama*", são jogos internos feito pelo animus negativo.

Aparece através de pensamentos oníricos, dos desejos e julgamentos que definem

as situações como elas deveriam ser, afastando a mulher da vida. Pode aparecer como o demônio da morte (ideias e desejos de morte), assaltante, assassino personificado, reflexões semiconscientes frias e destruidoras que invadem a mulher durante as horas da madrugada, especialmente quando ela deixou de realizar uma obrigação ditada pelos sentimentos. Tece uma espécie de rede de pensamentos calculistas, de malícia, de intriga. Assim, manifesta-se negativamente como brutalidade, indiferença, conversas vazias, ideias silenciosas, obstinadas e más.

Positivamente, enquanto função, é ele que lança uma ponte para o *Self* através da atividade criadora. Para integrá-lo e desenvolvê-lo é necessário que a mulher enfrente a realidade em lugar de deixar-se possuir por ela. O animus possibilita iniciativa, coragem, honestidade, objetividade e sabedoria espiritual.

Possui quatro estágios:

1) Atleta musculoso (ex. Tarzan) - personifica a agressividade (ação) como força física;

2) Herói de guerra / homem romântico / poeta - personifica a iniciativa e a capacidade de planejamento e ação;

3) Professor / orador - torna-se o verbo, o condutor do verbo;

4) O sábio (ex. Gandhi) - encarnação do Logos, aquele que leva a verdade espiritual.

No estágio elevado, o animus relaciona a mente feminina com a evolução espiritual de sua época. Mediador de uma experiência religiosa através da qual a vida adquire um novo sentido. Possibilita firmeza espiritual invisível, amparo interior. Torna a mulher mais receptiva as novas idéias criadoras do que o homem.

Para que possamos compreender o que se passa com nossa anima ou animus importa entender as relações não como um fato objetivo, mas como uma imagem subjetiva do meu mundo interior.

# O SENTIMENTO INTERIOR

Nas nossas formas de reagir e nas atitudes, podemos reconhecer certos traços repetitivos que expressam fantasias internas e que se aproveitam da realidade para tomarem forma. Por exemplo, posso, sem me dar conta, toda vez que estabelecer algum tipo de relação, seja com amigo, colega ou familiar, ter a tendência de, frequentemente, sentir uma pressão forte ou sutil para pegar o comando da situação e manejar o poder sobre o outro. O poder, neste caso, significa a necessidade ou o desejo de ter o controle, por alguma necessidade não reconhecida estará presente em todos os meus relacionamentos humanos. Isso pode vir de várias maneiras: dar ao outro conselho não solicitado sobre como melhorar uma atitude; insistindo numa observância rígida em relação a um comportamento; fazendo interpretações agressivas para estabelecer o predomínio; banalizando os efeitos e sentimentos que outras pessoas geram nele.

Tudo isso pode estar indicando uma resposta a um jeito inferior de se relacionar por necessidade de se sentir valorizado ou importante. Por isso, o processo de relação exige que deixemos de julgar o outro e busquemos olhar para nosso mundo interior, procurando reconhecer em nossas intenções e reações efeitos emocionais de questões mal resolvidas.

Isso indica duas coisas: uma que somos inconscientes de nossos estados internos, manifestando um desencontro com nossos sentimentos; e outra, que, além disso, lidamos com eles de forma inferior.

Para entendermos essas questões é importante sublinhar que ter sentimentos e usar a função sentimento são coisas diferentes. Eu posso ter sentimentos positivos e negativos como conteúdo e saber lidar com eles muito bem ou lidar de uma forma inferior. Assim, podemos ter sentimentos negativos na forma de conteúdos infantis e regressivos, viciosos, destrutivos, etc., e ter a maturidade de não explodir ou deslocar esses sentimentos para os outros. Ou podemos ter um sentimento positivo e não saber comunicar e agir de maneira inadequada apesar do sentimento positivo. Independente dos conteúdos envolvidos, a função sentimento só é inferior quando distorcida, imprópria ou inadequada.

Dessa forma, mais do que reconhecer o que se passa dentro de nós, é importante encontrar recursos para lidar com o que encontramos. Muitas vezes não são os sentimentos que levam a estragar a nossa relação com a vida ou ferir nossos entes queridos, mas sim o nosso jeito inferior de funcionar. É natural, em algum momento, estarmos feridos em nossos sentimentos, com alguma sensação negativa, mas isso não implica se deixar tomar por eles.

Também podemos considerar como exemplo certas atitudes tomadas pela espiritualidade quando desconsidera ou evita certas expressões sentimentais positivas, como júbilo e afeto, em certas práticas mediúnicas ou em momentos espiritualmente importantes, por não favorecerem o objetivo almejado ou estarem sendo tratados de maneira inferior, ou por serem expressos de um jeito inadequado e no momento errado. Mesmo os sentimentos mais valorizados, como o amor altruísta e religioso, podem ser carregados de intensidade ilusória e serem "usados" pela função inferior servindo a outros interesses ou em excesso destrutivo, como é o caso de certas culturas e seitas fundamentalistas que doam a vida e matam cruelmente em nome de Deus. Uma coisa é o sacrifício pessoal em doação amorosa e outra é o barbarismo revestido de um discurso religioso.

Quando somos envolvidos e tomados por sentimentos, os transformamos em cargas afetivas. Essas cargas afetivas tendem a ser reprimidas, agregando distúrbios corporais ou comportamentais, e nos tornamos estranhos, pesarosos, exigentes, entre outras coisas. A carga de energia que gastamos se torna gigantesca. Ficamos "presos" em complexos que geram fantasias perniciosas, por exemplo, a tentativa de ficar antecipando coisas de forma negativa. Ou acabamos deslocando-os e escoando-os para os ambientes seguros a que estamos vinculados, principalmente na família, que termina pagando um preço caro por isso e também pode ficar "envenenada" por eles. O trabalho e o casamento são um prato cheio para isto: as relações são recheadas de projeção e exigências que desgastam o relacionamento em discussões intermináveis e imposições de necessidades.

Outro indício de nosso sentimento inferior é a perda de contato da pessoa com aquilo que sente. Quando a função sentir é, por algum motivo, deixada de lado ou ficou desestimulada, torna-se clandestina, descendo para esferas mais inconscientes. Com

isso, toda a orientação do sentir, do gostar, do querer, dá lugar a uma amargura, uma secura, que se faz sentir de forma deslocada. Perdemos a consciência avaliativa dos sentimentos que serão avaliadas de forma inferior, causando "*todo tipo de sentimento deslocado, lágrimas na hora errada, brincadeiras esquisitas, apegos e entusiasmos peculiares, emissão de julgamentos de valor quando estes não são relevantes e oscilações generalizadas de humor que variam da exaltação geral à depressão geral*". (15)

Quando nos movemos pela incapacidade de avaliar através do sentimento, acabamos exagerando situações sem muito significado e desvalorizamos assuntos importantes. Isto pode ocorrer aos outros ou a si mesmo, sentir o próprio valor não é tarefa fácil. Conforme Hillman, "*perdemos contato com a nossa importância, alternando entre a falta de valor depressiva e as ilusões de grandeza. De um lado, exigimos demais e, de outro, vendemo-nos barato*".(14)

Temos muitas formas de mascarar e fugir do confronto com a nossa condição. Preferimos deixar de lado os desafios dolorosos de nossa vida, perdendo a decência através de artimanhas pueris e primitivas. Até o mundo espiritual não escapa disto. Quantos se declaram espiritualistas, (e até alguns falsos espíritas que não entenderam e corrompem a Doutrina) mas se utilizam de informações, deturpando os conhecimentos espirituais, para justificar certas fraquezas ou para fugir de responsabilidades! Encontramos pessoas que chegam ao cúmulo de justificar suas relações extraconjugais com a absurda noção de que, por terem supostamente encontrado uma grande afeição do passado, uma "alma-gêmea", torna-se impossível evitar a traição. Outra grosseira distorção é quando deixamos de ser amorosos, afirmando que é o carma do outro e que ele tem que sofrer. Ou quando evocamos fortes emoções de caráter místico, e delegamos nossas responsabilidades para os Espíritos, chantageando-os com histórias melodramáticas para que eles sejam escravos dos nossos caprichos, isto quando não fazemos o mesmo, num ainda maior distanciamento da razão, em relação a entidades místicas, como duendes e gnomos. E muitas outras coisas... Temos medo de crescer e queremos ficar dependentes.

Agimos com medo e inferioridade, que fazem com que não consigamos assumir e ter claros os nossos sentimentos. Temos dificuldade de sustentar nossos valores e princípios. Em vez de educar, punimos exageradamente; na dificuldade de despedir

um funcionário ineficiente, nos estressamos e acabamos magoando mais ainda; não conseguimos lidar com a agressividade alheia, e nem com a nossa. Falta objetividade e posicionamento no lidar com os sentimentos. Quando estamos sob o efeito de um sentimento inferior, tendemos a exagerar e reagimos no tudo ou nada.

## A BASE PARA A EDUCAÇÃO DO SENTIMENTO

Dado que o sentimento tanto se manifesta como conteúdo e como função, podemos falar em educar o sentimento ou desenvolver o sentimento. Educação do sentimento parece ser a expressão mais completa, pois a educação é um processo dinâmico, contínuo de transformação que inclui a integração e o desenvolvimento dos sentimentos.

O sentimento só pode ser educado através do próprio sentimento. É uma educação através da fé, pois necessita que confiemos que funcione e que até possa errar. Os sentimentos negativos exigem coragem, paciência e honestidade para convivermos com eles. Quando começamos a relacioná-los de forma adequada e também nos relacionarmos apropriadamente com eles nas situações apresentadas, iniciamos o processo de elaborar um sentimento superior. O fato de trazermos esses sentimentos para a consciência gera conhecimento e começamos a modificar nossa personalidade, ocorrendo uma integração entre o eu e o sentimento negativo. Isto leva ao desenvolvimento da função sentimento, uma evolução que passa de uma estreita e rígida forma de perceber e reagir para uma adaptação mais livre e adequada.

Reafirmamos, então, que a educação do sentimento exige fé, humildade e coragem. Coragem psicológica, uma coragem da alma para encontrar-se consigo mesma e enfrentar os seus fantasmas e monstros interiores, para aceitar como seu tudo o que aparecer. Humildade para conseguir colocar-se por baixo, ao encontro de nossa inferioridade e impotência.

A partir disso, encontramos nas relações humanas a melhor forma de educar os sentimentos. Assim, os padrões e dinâmicas que envolvem as formas tradicionais de se relacionar são fontes importantes para o exercício do sentimento. São elas: modos e ajustamento, casamento e relações pessoais, estilo e oportunidade, efeitos, paixão e "tato". Esses são variantes que proporcionam dar expressão e desenvolver a função sentimento. Vamos ver um pouco de cada um deles, a partir do trabalho de Elillman.[14]

Os modos são fruto da codificação de padrões objetivos de relacionamento. Muitos se opõem a eles por acreditarem ser apenas uma apelo hipócrita aos "bons modos", que

na verdade afastam os sentimentos. Costumam então "jogar tudo para o alto" e viver o que estão sentindo. Este tipo de afirmação demonstra a não compreensão real do que significa ter modos. Os modos de maneira alguma se opõem aos sentimentos, eles são na verdade formas de expressão levando em conta os sentimentos de todos. Eles se opõem aos afetos irracionais e não aos sentimentos. Os modos são parte dos ajustamentos. Uma atitude de consideração e compromisso com os outros. O ajustamento implica desenvolver valores do sentimento tais como compartilhar, ajudar, engajar, tomar parte e aceitar. Pressupõem deixar de se afastar e fugir do outro, abandonar certas reservas pessoais. Não podemos esquecer que tudo o que fazemos tem uma cota de poder e um efeito sobre o outro e somos responsáveis por isso.

Outra forma objetiva de nos relacionarmos é o estilo. As diversas situações da vida são oportunidades de cada um mostrar o seu estilo de se relacionar. O estilo não é o estilizado, aquela forma extravagante e árida de se expressar. É uma feliz união entre-o sentimento pessoal e as necessidades externas. O estilo, então, é o resultado da ética e da estética, que na verdade não deixam de ser na essência a mesma coisa, pois nossas formas de expressão são também um jeito ético de agir. Mas de uma ética em concordância com essa relação entre os dois mundos, de tal maneira que aquilo que mantém o nosso estilo é adequado tanto à verdade interior do sentimento quanto ao mundo exterior. O estilo demonstra como cada um lida com seus sentimentos e vive os seus valores. E a busca de nós mesmos, da nossa marca, de um jeito que torna especial a nossa relação com o mundo.

O "tato" representa a sensibilidade de perceber o tempo e a necessidade dos sentimentos em cada coisa e lugar. Tudo tem um tempo adequado e o "tato" é o sentido da oportunidade, de agir de forma apropriada. Além da sensibilidade de usarmos o tempo ou conceber um tempo adequado, temos na noção de tempo o efeito emocional. O tempo passa tão depressa quando gostamos de alguém ou de alguma coisa, um momento especial e rico de alma, e passa lento e enfadonho quando não nos afeta positivamente. O tempo compartilhado com os outros flui naturalmente? O tato é também um feeling que temos em relação ao outro, uma presença que sente e percebe sem precisar perguntar.

As relações são fundamentais para o exercício dos sentimentos porque o outro

funciona como um espelho para nós. Para Joanna de Ângelis,[7] o calor humano nas relações constitui fator vital para o crescimento psicológico, favorecendo o desenvolvimento da área afetiva com toda a gama e profundidade de sentimentos que existem em germe no imo de cada ser. O efeito que causamos nas pessoas e os efeitos que elas nos causam são aspectos sobre os quais devemos prestar atenção para tomarmos consciência das nossas dificuldades e características emocionais. Por exemplo, podemos num simples momento de conversação ter um campo rico de elementos para nos avaliarmos: temos a tendência de nos intimidar numa conversa com outro? Somos exagerados e queremos chamar atenção nas conversas? Falamos demais e não deixamos o outro se expressar? Contamos vantagens e queremos impressionar? Deixamos as pessoas sonolentas e dispersivas com nossas conversas? Os efeitos e maneiras que nos comunicamos estão falando de como lidamos com os sentimentos. Temos um campo vibracional e estamos passando e recebendo energias pelo teor dos afetos. Que tipo de energia passamos para os outros?

Já que esses aspectos levantados ocorrem na sua maioria nas relações, é nas relações que o sentimento ganha forma, e é através das relações que temos a maior oportunidade de educarmos o sentimento. Prestar atenção às relações e dar a elas sua devida importância é um significativo passo nesse processo. O reconhecimento do valor numa situação ou de alguém cria uma atmosfera de importância que gera profundidade, entendimento e uma intensa troca energética, que alimenta a todos. Para isso, não precisamos lançar mão de artifícios como roupas, decoração e jantares suntuosos, basta ouvir com atenção e interesse. Com isso, vamos criando uma espécie de espelhamento para o outro, no qual ele pode se reconhecer através de nós, sentindo-se amado e cheio de vida. Também vamos ajudar para que eles possam extrair e intensificar valores naturalmente, colocando limite ao que for impróprio. Algumas pessoas possuem uma atitude interna tão bem integrada em termos de sentimento que, independente do lugar onde estiverem, criam uma atmosfera que determina o tom moral para o ambiente e os outros se ajustam naturalmente.

Uma das relações mais apropriadas para educar o sentimento é o casamento. Isto porque, pela intimidade e por questões do passado, ele oferece um terreno fértil para todo tipo de sentimentos negativos. Casar implica um exercício diário para elaborar as

diferenças entre os cônjuges. Irritação, mau humor, mágoas, manias, exigências, tédio e tantos outros confrontos que são vividos na relação. Parece que o casamento e/ou a família é o laboratório onde se modelam todos os sentimentos humanos. Quando casamos, nossos votos de fidelidade e compromisso não são apenas para o lado que amamos do nosso cônjuge; casamos também com todos os outros lados que conhecíamos ou não, implicando que nosso lado inferior e do outro também sejam levados para a casa. O que é necessário mais uma vez é uma predisposição para crescer e mudar, mesmo que isso leve tempo. E as coisas da alma costumam ser demoradas. Quando há essa disponibilidade para crescer e aprender juntos, esse universo matrimonial se torna uma experiência profunda e transformadora, com muitas conquistas no campo do sentimento. Pena que nem todos estejam dispostos ou preparados para isso, o que também deve ser respeitado.

Percebemos que trabalhar e educar o sentimento exige uma boa dose de paciência e cuidado. Todo cuidado exige que olhemos para as pequenas coisas. Os relacionamentos pessoais requerem sentimentos pessoais. Nas pequenas atitudes e situações encontra-se o segredo da relação. Aprendemos com os sábios que, apesar de chegarem às questões profundas e cósmicas, nos trazem a beleza e o conhecimento pelas pequenas coisas. São os detalhes pequenos que "matam" ou dão "vida" para uma relação. Pequenas mágoas, constrangimentos, descasos aparentemente insignificantes, pequenos erros e atitudes inadequadas, que geram ressentimentos e vão sendo deixados de lado, tornando árida e apática a relação. Assim como certas atenções, reconhecer virtudes, pequenos favores dão substancialidade que vinculam um ao outro. Como nos diz Hillman: "*perder o pequeno é desperdiçar a função sentimento*".(16)

No contato com o outro nos confirmamos enquanto gente. Cada crédito confiado a alguém possibilita reafirmar quem somos, confiando e alimentando nossa autoestima. Isso gera um sentimento de redenção, um estado interior que nos acolhe, a nós e aos outros, que os nossos sentimentos e coração são bons e que mesmo as nossas feridas emocionais mais profundas podem ser expostas, experimentadas e curadas. Podemos chamar esse processo de amor. Um estado que nos recupera a força de viver e nos redime frente ao mundo.

Como refere Ângelis, o amor é Hálito Divino que equilibra o Universo, essência

fundamental para a vida, que vincula todas as formas vivas com Deus.[17] E, para a benfeitora, a terapia eficaz para a maioria dos distúrbios comportamentais, favorecendo ao que ama uma existência edificante e felicitadora.[7]

Na questão dos relacionamentos, a educação dos sentimentos deve considerar também certos padrões objetivos. Existem certas "regras" ou rituais que são universalmente estabelecidos para reger determinados tipos de relação, como entre o mais velho e o mais novo, entre o mestre e o discípulo, entre o visitante e o anfitrião, entre o chefe e o empregado. São padrões arquetípicos que em muitas culturas apresentam uma riqueza de detalhes, que podem ter conotações místicas e simbólicas. Esses padrões orientam e favorecem a educação dos sentimentos, pois é muito difícil se manter numa posição superior sem arrogância ou subserviência, observar a ordem sem cair na castração familiar, pedir sem impor, etc. E o desafio de estabelecer um equilíbrio dinâmico entre o individual e o coletivo.

Gostaríamos também de comentar o poder transformador do sentimento quando ele pode ser expresso. A inibição dessa expressão danifica a função sentimento. Ou, ao contrário, vivemos exteriormente os nossos sentimentos com tanta intensidade que não conseguimos contatar com profundidade o seu sentido maior ou evitamos a solidão e as complicações que existem dentro de nós, fugindo em vez de trabalhá-las. Expressar o sentimento não quer dizer explosão de afeto, pois explodir é muito diferente de expressar.

A expressão requer um compromisso com aquilo que está sendo expresso, já que podemos explodir e esquecer tudo sem responsabilidade. Esse comprometimento, esse envolvimento desenvolve a função sentimento, favorecendo um aprofundamento e uma intimidade que nos capacita a desmistificar certos medos e inferioridades, o que possibilita potencializar o poder do coração. Vemos o quanto estamos distantes de nossos sentimentos, o quanto confundimos descontração com imaturidade e sentimento com superficialidade, como é difícil cantar, fazer um gesto magnânimo ou uma atitude cortês. Precisamos desenferrujar nosso coração e nos comprometer com os sentimentos sem sermos narcisistas.

O trabalho com nossos sentimentos evita a fuga ou que nos tornemos dissociados. Quando deixamos de lado esses exercícios, os sentimentos inferiores descem a níveis

mais instintivos e/ou desaparecem nas profundezas do inconsciente. Isso nos torna confusos em relação aos sentimentos. Não sabemos como nos sentimos e trazemos substitutos ou condicionamentos para expressar os sentimentos, de uma forma que nos colocamos fora daquilo que está sendo vivido. Acabamos expressando com distância e num outro tempo os nossos sentimentos: "*quando eu era pequeno*...", "*se eu tivesse tal coisa, seria feliz*", "*costumava me sentir de tal modo*". Caso perguntemos se gostamos disso ou daquilo, respondemos com conceitos ou trazemos qualidades do objeto e não nossos sentimentos. Quando um dos cônjuges pergunta para a esposa ou para o marido se ela(e) gosta dele(a), não é tanto para reafirmar ou dirimir dúvidas, mas uma forma de fazer com que a pessoa contate com o sentimento que está lá dentro, escondido. A resposta força a contatar consigo e estar presente ali naquele momento.

Por último, devemos analisar certas considerações que julgam as pessoas com a função sentimento bem-trabalhada como supostamente frias. São pessoas que parecem não se envolver muito com o outro ou não demonstrar suas emoções. Na realidade, essas pessoas conseguiram estabelecer uma harmonia e um equilíbrio em torno da função sentimento. Assim, essa suposta "frieza" é fruto de uma capacidade de lidar com as tensões emocionais, do domínio dos elementos envolvidos entre a situação exterior e os valores internos, que para a maioria de nós provocaria suores frios a ponto de descompensar. Elas têm uma atitude positiva e objetiva perante a vida, sem serem melodramáticas. Aí está a diferença entre o conteúdo dos sentimentos (que elas possuem de uma forma intensa) e a função sentimento, que é a forma que elas lidam com os mesmos (com equilíbrio, objetividade e harmonia). Lembramos a imagem de Jesus serena e tranquila e que no coração expandia um amor que jamais outro alguém pode nos dar.

Não é fácil concluir diante deste universo complexo do sentimento. Podemos então dizer algo sobre nossa postura em face do sentimento, e, neste sentido, o melhor que temos a fazer é viver. Enfrentar o que sentimos e termos a coragem de suportar esses aspectos de nós mesmos que parecem imutáveis. Ser paciente é uma condição básica para educarmos o sentimento. Por quanto tempo temos que renunciar ou manter certos sentimentos é parte desse processo. E é assim que, pela continuidade do exercício da função sentimento, podemos encontrar uma nova forma de relação, um novo valor que

permite perdoar e superar ressentimentos, assim como abrir novas perspectivas de crescimento.

A função sentimento é a razão da energia da vida, e aquela busca ser e deixar que o outro seja. Ela nos ensina que precisamos interagir e interação é o próprio processo de viver o sentimento, pois o sentimento pressupõe conexão. Ele afirma que nada pode ser adquirido em isolamento cultural. Ampliando isso para a dimensão de uma cultura universal, do homem anímico/mediúnico, notamos que os limites da matéria são quebrados num movimento em que o sentimento redefine o nosso ser.

Vivemos numa rede, uma teia cósmica que se forma pelo misterioso fluxo do amor. A capacidade de conexão, nossa conectividade possibilita a chave para entender uma nova realidade. E essa abertura para o sentimento que possibilita uma transformação de consciência — a consciência interativa do homem cósmico e mediúnico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(1) ÁNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Triunfo Pessoal. Salvador LEAL, 2002, cap. 2- O Ser Pensante; p. 35

(2) KARDEC, A. O Evangelho Segundo o Espiritismo. Rio de Janeiro: FEB, 2006, cap. 17, item 7

(3) HILLMAN, |. Anima: anatomia de uma noção personificada. São Paulo: Cultrix.

(4) ÃNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Amor, Imbatível Amor. Salvador: LEAL, 2000, cap. 1.

(5) KARDEC, A. O Livro dos Espíritos. Rio de Janeiro: FEB, 2003, questão 939

(6) JUNG, C. G. Tipos Psicológicos. Petrópolis: Vozes, 1991 (Obras Completas, Vol. 6), cap. 11 - Definições, § 896-901

(7) ÃNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). O Despertar do Espírito. Salvador: LEAL, 2000

(8) KARDEC, A. O Evangelho Segundo o Espiritismo. Rio de Janeiro: FEB, cap. 11 –

(9) ÃNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Amor, Imbatível Amor. Salvador: LEAL, 2000, cap. 1.

(10) HILLMAN, J. & FRANZ, M.-L. V. A Tipologia de Jung. São Paulo: Cultrix,

1995.

(11) ÃNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Mcdium). Vida: desafios e soluções. Salvador. LEAL., 1992. CAP.7.

(12) JUNG, C. G. apud WHITMONT, E. A Busca do Símbolo. São Paulo: Cultrix 1990, pp. 151-152

(13) HILLMAN, J. Uma busca interior em psicologia e religião. São Paulo: Paulus, 1984, p. 129

(14) *Ibidem,* p. 105 e 109.

(15) HILLMAN. J. & FRANZ, M.-L. V. *Qp. cit,* pp. 154-156

(16) *Ibidem,* p.203

(17) ÃNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Jesus c o Evangelho à Luz da Psicologia Profunda. Salvador: LEAL, 2000.

# CAPÍTULO 8

## O AUTODESCOBRIMENTO E O SIGNIFICADO EXISTENCIAL

(Cláudio Sinoti)

Quantas riquezas possui o homem em seu interior! Porém, de que servem, se não as explora e investigai

(Santo Agostinho)

Dentre os programas de TV que acompanhava na infância, havia um que me encantava: O Túnel do Tempo. Nele, dois cientistas viajavam no tempo, participando dos momentos históricos mais marcantes. E na minha mente infantil, ficava a imaginar como seriam esses tempos distantes, sem todos os aparatos que temos na nossa vida civilizada e moderna.

No entanto, se pensarmos de forma imaginária em uma viagem no sentido oposto, fico a me perguntar o que será que um homem e uma mulher da antiguidade achariam da experiência de serem lançados, num passe de mágica, aos dias atuais?(*)

E bem provável que ficassem impressionados com todo o progresso que alcançamos, com os aparelhos de alta tecnologia que possibilitam verdadeiros milagres, em vários campos da atuação humana. A revolução na forma de se comunicar certamente os fascinaria, pela facilidade de estabelecer contato com qualquer parte do globo, de forma instantânea, demonstrando a fertilidade da mente humana.

Não obstante, certamente ficariam desapontados com a presença da violência, que ainda permanece como marca da barbárie em nossos dias, assim como com as patologias da era moderna, que apresentam índices alarmantes: depressão, solidão, ansiedade, compulsões etc. Verificariam, consternados, que nos afastamos uns dos outros, temendo a própria natureza humana.

Mas creio que o maior espanto seria constatar que, apesar de todos os avanços, o homem e a mulher contemporâneos ainda são grandes desconhecidos de si mesmos, e

que ainda não conseguimos encontrar a tão sonhada felicidade; e tampouco o significado existencial.

Por que será que, com todas as conquistas que tipificam nossa era, ainda temos tanto medo de nos conhecer? Por que postergamos tanto a busca do sentido existencial, e permanecemos vivendo vidas vazias?

São questões importantes a nos fazermos, cuja resposta não se encontra em livros ou sites de pesquisa, tampouco em manuais de autoajuda, por melhores e mais bem intencionados que sejam, porquanto isso somente ocorrerá quando a criatura se decidir por iniciar sua jornada de autodescobrimento.

# A NECESSIDADE DO AUTODESCOBRIMENTO

No ano de 1959, dois anos antes de sua morte, Jung concedeu uma entrevista à BBC de Londres, que ficou registrada no programa "Face to Face". Em determinado momento, o entrevistador, John Free-man, perguntou se ele poderia prever uma 3ª Guerra Mundial, já que nos anos 30, quando atendia a pacientes alemães, chegou a antever a 2ª Guerra Mundial através da análise dos sonhos dos seus pacientes, assim como teve uma visão antecipada da 1ª Guerra. Jung então respondeu: "*Eu não tenho indicações definitivas a esse respeito, mas existem muitas indicações de que as pessoas não sabem efetivamente o que são... Os sonhos das pessoas contêm previsões, mas é muito difícil saber se eles indicam uma guerra, porque essa ideia está na mente da maioria das pessoas. Antigamente era muito mais simples, pois não se pensava na guerra, e o significado dos sonhos era muito mais claro. Hoje em dia não é mais assim. Somos tão cheios de apreensões, medos, que não sabemos exatamente para o que nossos sonhos apontam. Mas uma coisa é certa: uma grande mudança na nossa atitude psicológica é iminente. Isso é certo. Porque precisamos de mais psicologia, precisamos de mais entendimento sobre a natureza humana, pois o único real perigo que existe ê o próprio homem. Ele é o grande perigo.*

*E infelizmente parecemos não ligar para isso. Não sabemos nada sobre o homem, quase nada. Sua psique deve ser estudada, pois nós somos a origem de todo mal porvir*".[(1)]

E passadas décadas, verificamos que Jung tinha razão. Se é verdade que não ocorreu uma 3ª guerra mundial, nossas guerras internas permanentes demonstram que a psique continua sendo uma grande desconhecida de nós mesmos. Permanecemos amedrontados perante a vida, criando monstros onde eles não existem, e aumentando o poder daqueles que se apresentam. Desconhecendo nosso mundo íntimo, nos tornamos expertos em olhar para fora. Exploramos o universo e conhecemos as estrelas distantes, mas ainda não possuímos lentes para olhar o nosso próprio mundo interno.

Mas como fazer, perguntarão alguns? Como iniciar o processo de autodescobrimento?

O primeiro passo é justamente tomar a decisão de fazê-lo, mesmo sabendo que o resultado final não está sob o controle do ego, mas a serviço de uma força maior da

psique.

Analisando a questão sob o prisma da Psicologia espírita, Joanna de Angelis esclarece a importância dessa decisão: "*A necessidade, portanto, do autodescobrimento, em uma panorâmica racional torna-se inadiável, afim de favorecer a recuperação, quando em estado de desarmonia, ou o crescimento, se portador de valores intrínsecos latentes. Enquanto não se conscientize das próprias possibilidades, o indivíduo aturde-se em conflitos de natureza destrutiva, ou foge espetacularmente para estados depressivos, mergulhando em psicoses de vária ordem, que o dominam e inviabilizam a sua evolução, pelo menos momentaneamente*".(2)

Quando se fala de uma panorâmica racional, temos que nos dar conta de que se trata de uma escolha consciente, cuja razão é chamada a participar ativamente. Não é um processo miraculoso, em que devemos buscar uma substância mágica ou poderes espirituais que façam por nós aquilo que nós mesmos deveremos fazer. Permanecer nessa busca é alimentar a infância psicológica. E vemos que esse apelo infantil ainda possui um grande poder de encantamento, pois são muitos os que buscam os templos religiosos para que se estabeleça uma transformação mágica em suas vidas (e, se possível, na da família também!).

A observação consciente deve avaliar se o estado atual em que nos encontramos é insatisfatório, e em quais aspectos isso se apresenta. Os nossos próprios conflitos podem servir como balizadores para essa análise. Carl Rogers, um dos precursores da psicologia humanista e da transpessoal, estabelece que o indivíduo deve ser o seu próprio campo de estudo, o seu próprio laboratório de experimentação.

Como ainda não temos olhos para perceber a totalidade que somos, o nosso trabalho é observar o que já é perceptível em nós, e de forma atenta verificar se a nossa forma de ser e de agir estão de acordo com a proposta de vida plena, que deve ser o propósito maior do autodescobrimento.

Nossos olhos, portanto, devem estar voltados para dentro no processo de autodescobrimento. E o passo importante para que o olhar possa ser cristalino é desvencilhar-se das ilusões nas quais nos encontramos.

# AS ILUSÕES HUMANAS

De acordo com as tradições da mitologia grega, em especial a célebre "Odisseia", de Homero, quando Ulisses (ou Odisseu, para os gregos) retornava para casa, após a Guerra de Troia, ele permaneceu por algum tempo na ilha onde habitava a feiticeira Circe. Ela o advertiu quanto ao risco que corriam, ele e sua tripulação, quando escutassem o canto das sereias, pois a ilha na qual elas habitavam estava justamente no caminho de retorno do herói. Como o nobre guerreiro fazia questão de ouvir o famoso canto, sem que sucumbisse, a feiticeira o orientou para que tomasse algumas precauções: colocasse cera nos ouvidos de todos os marinheiros, e fosse atado ao mastro com a ordem de que ninguém o retirasse de lá, em hipótese alguma.

Logo partiram, e chegaram ao ponto em que o vento amainou, e um suave canto começou a ser ouvido, fazendo com que Ulisses, já atado ao mastro, começasse a se debater. As vozes irresistíveis cantavam: "Detém-te, honra dos Aqueus, famoso Ulisses. Ninguém passa daqui, sem que das bocas nos ouça a melodia. E com deleite e instruído se vai ..."[3]

E embora Ulisses tenha ficado completamente envolvido pelo canto irresistível, gritado e se debatido para que os marinheiros o libertassem para ir ao encontro das sereias, eles cumpriram o estabelecido previamente, e com cera nos ouvidos nem deram atenção aos apelos desesperados do seu comandante, salvando-o da morte certa.

Na mitologia grega, as Sereias "*são monstros do mar, com cabeça e tronco de mulher, e o resto do corpo igual ao de um pássaro*"[4] com garras de ave de rapina, tendo sido representadas com corpo de peixe somente posteriormente, a partir da mitologia nórdica. Psicologicamente, representam as ilusões, os desejos e as paixões humanas, que vividos em excesso tornam-se forças autodestrutivas. E esses são verdadeiros inimigos do autodescobrimento, pois conseguem iludir o ego imaturo.

Pensando nas ilusões da vida moderna, vemos que o ser humano permanece vinculado a inúmeras sereias, que, tais quais aves de rapina, retardam sua marcha de autodescobrimento, roubando energias preciosas que deveriam estar a serviço do Self. Aprisionada pelas ilusões, a energia psíquica vai sendo desviada do curso que poderia

trazer significado à vida, e prossegue vinculada à inconsciência que marca grande parte da humanidade.

E são várias essas ilusões, sendo algumas delas:

**A ilusão do sucesso e da imagem**: vivemos em uma sociedade em que a competitividade é vista como virtude. Desde criança, a educação é direcionada para sermos alguém de sucesso no mundo. O ser real que somos fica à margem, enquanto perdemos tempo na construção de uma personagem. Aprendemos que a essência é menos importante do que a imagem projetada. E o custo de tudo isso é muito elevado.

Ao analisar *A Sociedade do Espetáculo*, o escritor francês Guy Debourd estabelece um dos paradigmas que marcam essa grande ilusão construída coletivamente: "*o que aparece é bom, o que é bom aparece*". [(5)] E isso ganhou proporções enormes com a revolução nos meios de comunicação. Qualquer atividade, mesmo as que deveriam ficar restritas ao ambiente doméstico, ganha ares de "espetáculo", e muitos sentem a necessidade de compartilhar nas redes sociais qualquer coisa que possa projetar sua imagem. O que está por trás dessa falsa necessidade? O ser humano aturdido, que tendo perdido contato com a própria realidade projeta uma imagem fictícia por não ter aprendido a lidar com sua angústia.

Aprofundando esse ponto de vista, o filósofo esloveno Slavoj- Zizek oferece uma analogia interessante quando avalia o processo de projeção de imagem, que ganha força na sociedade contemporânea. Para ele, "da mesma maneira que o café descafeinado tem cheiro e gosto semelhantes aos do café sem ser café, minha persona na rede, o 'você' que vejo lá, é sempre um 'eu descafeinado. Por outro lado, existe também o excesso oposto, e muito mais perturbador: o excedente de minha persona virtual com relação ao meu 'eu real". [(6)]

As duas polaridades são faces do distanciamento entre persona e ser real. E isso toma proporções preocupantes no contexto coletivo. A neurose já não é um problema somente do indivíduo, mas de toda uma coletividade enferma.

E a ilusão do sucesso e de projeção da imagem, como constata Joanna de Angelis, leva a "*uma terrível preocupação para ser visto, fotografado, comentando, vendendo saúde, felicidade, mesmo que fictícia. A conquista desse triunfo e a falta dele produzem solidão... o sucesso, decantado como forma de felicidade, é, talvez, um dos maiores responsáveis pela solidão*

*profunda*". [(7)]

Por sua vez, o ser psicológico, desperto, não se importa se é ou não alguém de expressividade e sucesso para o coletivo que o cerca, mas dedica tempo e energia ao seu autodescobrimento, pois somente assim poderá ser pleno. Ciente de que tem seu valor intrínseco, não necessita projetar a imagem de alguém que não é, para que se sinta preenchido.

Afinal, o maior Homem que pisou na Terra não era um simples carpinteiro?

**A ilusão do ter**: novos deuses pairam soberanos no Olimpo da era moderna, muito vinculados à ilusão do sucesso: consumo, dinheiro e poder. E, além da Sociedade do Espetáculo, nos anos 70, outro francês, o filósofo e sociólogo Jean Baudrillard, apresentou A Sociedade de Consumo, chamando a atenção do tipo de comportamento (auto)destrutivo que estávamos construindo enquanto coletividade: "*No Ocidente ao menos hoje, as biografias exaltadas dos heróis da produção cedem lugar a dos heróis do consumo. As grandes vidas exemplares... deram às estrelas de cinema, dos desportes e dos jogos... e o que sempre se exalta desses grandes dinossauros são os seus excessos e a virtuosidade dos seus gastos monstruosos. Ao exibirem-se cumprem uma função social bem precisa: a da exaltação do gasto, por procuração, para todo o corpo social*". [(8)]

Recordando as tribos primitivas, quando eles capturavam um animal, costumavam retirar sua pele e usá-la junto ao corpo, pois acreditavam que a força do animal passava para eles e os tornavam mais poderosos. Na tribo africana Macaya, por exemplo, o feiticeiro principal da tribo "*veste-se de pelo de onça, cobrindo a cabeça com a pele de um leão, dando mostras do seu poder*" [(9)] Algumas tribos faziam isso também com os seus inimigos de guerra. Em visita ao Museu Arqueológico de Vina dei Mar,[(*)] no Chile, pude observar algumas tribos que escalpelavam seus inimigos e faziam estacas de madeira com miniaturas de suas peles e cabelos, dizendo que a força dos seus espíritos agora os pertencia.

Na ilusão do consumo se faz algo parecido com esses costumes tribais. O valor daquilo que se compra e ostenta parece nos pertencer: um perfume famoso, a marca disputada, o carro potente, tudo isso ilude seus donos, fazendo-os pensar que sua personalidade agrega o valor do objeto possuído. Novamente, o valor intrínseco desconhecido é transferido às coisas, cuja transitoriedade traz consigo a angústia da

sensação de perda, levando a novos impulsos consumistas... Até que tenhamos a coragem de enfrentar o vazio existencial.

E nesse contexto, avalia Joanna de Angelis: "*O ser, em si mesmo, é de quase secundária importância, desde que a aparência seja agradável, a posição tenha representatividade e o dinheiro se encarregue de resolver as situações embaraçosas*"(10)

Ao tempo em que escrevia este capítulo, uma famosa modelo e estilista de Nova Iorque, eleita a melhor do seu ramo por sete anos consecutivos, foi encontrada morta em seu apartamento, aos 49 anos de idade; pelas evidências, a polícia concluiu que ela cometeu suicídio. Deixou para o namorado, um dos maiores astros da música de todos os tempos, uma herança estimada em U$$ 9 milhões. Uma grande fortuna, certamente, mas que não conseguiu preencher o seu vazio existencial.

E apenas um dos tantos exemplos daqueles que sucumbem, mesmo possuindo tudo o que o ego, normalmente, almeja: fama, beleza, dinheiro e poder. Mas isso não é o bastante para a alma, que pede que os próprios valores internos nos sustentem, independente da condição externa na qual nos encontremos.

No caminho do autodescobrimento, precisamos descobrir onde a ilusão do ter encontra morada em nós, diminuindo a força de atração que nos faz ceder a esse encantamento, adquirindo consciência dos verdadeiros valores que possuímos.

A ilusão do prazer: aprendemos a conhecer o mundo pelos nossos sentidos, e a sensação é uma das funções iniciais do processo de desenvolvimento. Isso não é um problema, pois a própria natureza nos direciona dessa forma para o aprendizado necessário. Mas quando ficamos presos a percepção que vem através dela, uma das consequências é que a nossa visão a respeito do prazer permanece limitada ao que fere os nossos sentidos imediatos, e perdemos contato com outros prazeres, os prazeres da alma, que poderiam conduzir a percepções mais elevadas e ao auto encontro.

Narram às tradições budistas que quando Sidarta Gautama encontrava-se meditando embaixo da figueira, com o propósito de atingir a iluminação, Mara, a deusa da ilusão, fez de tudo para que o príncipe desistisse do seu objetivo. E um dos primeiros artifícios utilizados por Mara foi tentar seduzir o príncipe pelo caminho do prazer sensorial.

Uma música envolvente fez-se presente no ambiente, enquanto mulheres lindas e

perfumadas começaram a promover uma dança sensual, tentando desviar a atenção de Sidarta. Mas o príncipe se manteve imperturbável, vendo com naturalidade as imagens produzidas pela ilusão de Mara. E enquanto o cortejo das ilusões passava em sua frente, prosseguiu no seu objetivo e conseguiu atingir a meta, tornando-se Buda - o Iluminado.

No entanto, sem a disciplina e o olhar atento de Sidarta, são muitos que direcionam a vida ao prazer. E o problema não são os prazeres que a vida proporciona, mas a forma como esses prazeres são vividos. Na busca de autodescobrir-se, é necessário promover uma avaliação se são construtivos, dando sabor e ânimo à existência, ou se são destrutivos, para nós e para os que compartilham conosco, levando a resultados lamentáveis.

Freud percebeu o forte impulso psíquico para a realização do prazer, estabelecendo que: "*Na teoria da psicanálise não hesitamos em supor que o curso tomado pelos eventos mentais está automaticamente regulado pelo princípio de prazer... (pois) existe na mente uma forte tendência no sentido do princípio de prazer, embora essa tendência seja contrariada por certas outras forças ou circunstâncias, de maneira que o resultado final talvez nem sempre se mostre em harmonia com a tendência no sentido do prazer*". (11)

No entanto, não obstante as pulsões orgânicas e de prazer, que Freud explicava através do Id, existe um processo psíquico muito mais amplo e profundo: a psique busca e promove a própria realização do ser, mas necessita da participação consciente para que sintonizemos, corpo e alma, nessa jornada profunda. Não se trata de uma negação do corpo e de todas as suas pulsões, nem mesmo do prazer, mas da canalização construtiva dessas forças. O corpo e a energia devem estar a serviço da psique, e não o oposto. Nesse sentido, a proposta da psicologia analítica, assim como da transpessoal e espírita, são mais profundas, ao constatarem uma finalidade que a psique busca sem cessar: a individuação, ou seja, a realização de si mesmo. Assim sendo, até o princípio de prazer deve estar a serviço do princípio de realização plena.

Mas as sereias do prazer permeiam toda a cultura, os Bacos modernos continuam com o seu séquito de loucura, e Mara encontra mentes e corpos disponíveis ao prazer a qualquer custo, demonstrando a infância psicológica e espiritual presente na civilização moderna. O ser fisiológico ainda tem predominância sobre o ser psicológico, e enquanto o indivíduo não se disciplina e educa, prefere os prazeres que possam saciar os

sentidos, mesmo que a elevado custo para a alma.

Outras ilusões compõem o quadro psicológico no qual nos encontramos, e cada um é convidado a avaliar: qual é ou quais são as ilusões que me dominam? Somente nos libertando delas é que prosseguiremos no intento do autoencontro. Tal qual Ulisses, somos convidados a permanecer atados ao mastro da consciência, enquanto educamos as nossas próprias forças para não darem ouvidos ao canto das sereias, que se encontra em toda parte, vinculado à cultura dita civilizada, vendida pelos meios de comunicação e abrigada pela sociedade como um todo.

Somente a consciência poderá romper esse círculo vicioso, para que possamos finalmente mergulhar em nós mesmos, na viagem que temos postergado por várias existências.

## REQUISITOS PARA O AUTODESCOBRIMENTO

Ao tempo em que nos libertamos das ilusões, a Jornada de Autodescobrimento exige alguns pré-requisitos, destacados por Joanna de Ângelis da seguinte forma: "*Fazem-se imprescindíveis alguns requisitos para lograr-se o autodescobrimento com a finalidade de bem-estar e dos logros plenos, a saber: satisfação pelo que se é, ou se possui, ou como se encontra; desejo sincero de mudança; persistência no tentame; disposição para aceitar-se e vencer-se; capacidade para crescer emocionalmente*".[2]

Em princípio, pode parecer contraditório falar em satisfação pelo que se é, pelo que se possui ou como se encontra, pois é justamente uma sensação de insatisfação que nos conduz à tentativa de transformação. Mas aqui cabe diferenciar o que se é do que se está.

Temos ao nosso dispor uma máquina fantástica — o corpo humano - trabalhada durante eras para possibilitar ao Espírito manifestar sua consciência e evoluir. Mas o desconhecimento que temos das próprias potencialidades faz com que mal utilizemos as ferramentas que temos ao nosso alcance. Dito de outra forma, o problema não é o que somos, mas da nossa limitada forma de perceber a vida, que faz com que desconheçamos o próprio potencial que dispomos. Contra essas limitações é que temos que lutar.

O ser maduro não briga contra as circunstâncias externas da vida. A Psicologia espírita nos ensina que a vida nos dota de todo o necessário para que a realização plena do ser se efetive. O que nos cerca, incluindo os recursos que dispomos, surge como decorrência da boa ou má aplicação de valores no passado. Também devemos levar em conta as necessidades do processo evolutivo, que, às vezes, colocam alguns empecilhos no caminho, como forma de desenvolver as aptidões do Espírito na adversidade.

**Desejo sincero de mudança**: até que ponto eu estou disposto a lutar pela mudança que desejo? Muitas vezes, por mais incômoda que pareça uma situação, o ego imaturo vê ganhos em permanecer na situação na qual se encontra, mesmo reclamando dela; e, desta forma, nós mesmos boicotamos a mudança que dizemos querer. E preciso ter coragem para assumir isso.

Recordo-me de uma paciente que se queixava constantemente. Dizia que ninguém a compreendia, que a família se afastava quando ela mais precisava e tudo era motivo de reclamações. Ficava me perguntando por que ela não modificava essa situação. No percurso da análise, ela deixou transparecer uma dependência financeira muito grande da família, e por conta de escolher permanecer dependente, ao invés de se tornar autônoma e investir recursos para garantir o próprio sustento - pois para o ego era cômodo manter-se nessa condição — submetia-se a todo o restante, e mesmo se queixando não empreendia esforços para a própria transformação.

Alguns aspectos mascaram esse comportamento destrutivo, como a autodesvalorização, a autocondenação e outros primos perversos, que estão muito próximos ao orgulho e à vaidade. Para Rollo May, "*a autocondenação, substituto de autovalorização, fornece ao indivíduo um método de evitar uma confrontação honesta e franca com seus problemas de isolamento e desvalorização, e inclina para uma pseudo, e não verdadeira humildade de quem procura enfrentar sua situação com realismo e agir de modo construtivo*".[(12)] Mantendo uma postura de falsa humildade, tenta fazer com que os outros estejam a seu dispor e resolvam seus problemas, enquanto se nega a fazer o confronto que lhe cabe, permanecendo na ilusão do controle.

Por isso mesmo, a vontade sincera deve conduzir a jornada de autodescobrimento, sem queixas, autopiedade ou justificativas de que aguardamos as condições ideais para a batalha necessária. No caso da paciente, ela era refém da própria comodidade de ter alguém que a sustentasse, ficando maculado o seu desejo de mudança.

Temos que ser sinceros ao menos conosco, para que essa atitude se incorpore ao, nosso comportamento. A palavra "sincera" tem uma origem peculiar. Conforme alguns estudiosos da língua latina, na Roma antiga, os patrícios costumavam ornamentar seus jardins com estátuas, esculturas, vasos e obras diversas, como sinal de status. Os artesãos, que eram muito requisitados, às vezes, colocavam cera para mascarar pequenos defeitos das peças, que eram vendidas dessa forma. Mas, como a cera ficava vulnerável ao calor, as obras logo evidenciavam suas imperfeições, que estavam apenas mascaradas. Cientes disso, os compradores faziam a seguinte recomendação ao encomendar suas peças: Sine Cera - sem cera! Também os vendedores de mel utilizavam-se do artifício de misturar cera para fazer render o seu produto. O mel sem

cera, portanto, era de superior qualidade. Daí se origina a palavra sincera. (*)

A sinceridade, enquanto virtude necessária ao autodescobrimento, promove uma avaliação honesta e sem desculpas do nosso estado atual. Devemos perguntar a nós mesmos: tenho o costume de colocar cera em aspectos do meu comportamento que desejo esconder? O que acredito que precisa ser mascarado em minha forma de ser?

Somos convidados a avaliar nossas imperfeições de forma sincera, pois somente assim poderemos canalizar energia na transformação. Necessitamos vasculhar a nossa totalidade, onde nem sempre encontramos o que desejávamos encontrar. Encontradas as falhas, aí se encontram as questões a serem trabalhadas.

Aliada à sinceridade, a vontade torna-se fundamental para qualquer projeto de transformação. Joanna de Angelis chama a atenção que, "*inicialmente, torna-se indispensável querer-se exercitar a vontade, em vez de refugiar-se em mecanismos conflitivos-comodistas, por meio dos quais se justifica não se possuir vontade suficiente para serem alcançados os objetivos que se gostaria de atingir*".(13)

Para poder mudar os condicionamentos que fixamos na personalidade, muitos deles doentios, é necessária uma grande dose de energia. A vontade é essa energia transformadora, que aliada ao *Self* faz com que se renovem as paisagens da psique. A conquista da maturidade faz com que saiamos dos desejos, presididos pelas ilusões, e nos adentremos pela vontade transformadora, guiada pela alma.

**Persistência no tentame:** persistência é a vontade que se mantém durante o período necessário para que a transformação se efetive. A origem da palavra apresenta uma simbologia muito representativa. Provém do latim, significando per = totalmente, integralmente, e sistere - ficar de pé, ou seja, manter-se de pé pelo tempo que for preciso.

Psicologicamente, sou capaz de colocar energia em minha jornada de autodescoberta pelo tempo que for preciso? Que aspectos ainda me tornam vulnerável?

Em última instância, a persistência dá a medida do meu desejo de transformação. E força que provém da alma, e que deve encontrar o ego receptivo para manter-se "de pé". A teimosia, no caminho oposto da persistência, é quando o ego resiste a um chamado do Self e quer permanecer em sua postura inadequada.

Muitas pessoas demonstram um grande entusiasmo na fase inicial dos seus

projetos, sejam de realizações externas ou internas. Mas essa energia inicial parece diminuir de intensidade à medida que surgem os desafios naturais de todo processo, e que trazem de volta os antigos condicionamentos. Se isso ocorre, é porque existem partes desconhecidas de nós que ainda nos governam, à revelia da consciência.

A persistência, portanto, deve alimentar a vontade de nos conhecer ao longo do percurso, perante todo e qualquer desafio que surja, realimentando nossa vontade e mantendo-a firme, até que consigamos concretizar o que almejamos.

**Disposição para aceitar-se e vencer-se:** em sua abordagem psicológica, Carl Rogers observa a necessidade de aceitar-se para que a mudança se opere: "Julgo que aprendi isso com os meus clientes, bem como através da minha experiência pessoal - não podemos mudar, não nos podemos afastar do que somos enquanto não aceitarmos profundamente o que somos. Então a mudança parece operar-se quase sem ser percebida".(14)

Essa análise apresenta um aspecto significativo, que é a autoaceitação. Não há nada de errado conosco, em essência, mas sim na nossa postura e forma de encarar a vida. À medida que nos aceitamos, precisamos encontrar o inimigo a ser combatido. E onde se encontram os nossos maiores inimigos? Onde habitam as forças que detêm a nossa marcha, contrariando nossos propósitos?

No célebre *A Arte da Guerra*, o general e estrategista chinês Sun Tzu declara: "*Fazer-te invencível significa conhecer-te a ti mesmo... a invencibilidade está em ti mesmo*"(15) E o que ele traz é uma grande verdade psicológica, pois somente através do autoconhecimento é que podemos promover a transformação dos nossos aspectos vulneráveis. No entanto, enquanto Sun Tzu visava fortalecer os exércitos para uma guerra contra os externos, o foco do autodescobrimento é a batalha interna a ser travada.

E nós nos vencemos quando reconhecemos nossas limitações e a postura inadequada perante a vida; quando temos a coragem de assumir a responsabilidade pelos erros cometidos ao longo do caminho, e fazer o que precisa ser feito para corrigir ou remediar a situação; quando reconhecemos que nós mesmos, somente nós, somos capazes de transformar as nossas vidas.

E quais são os piores inimigos? Bem, essa resposta ninguém poderá nos revelar,

senão a completa e profunda introspecção nesse mundo rico de possibilidades e ferramentas, que é a nossa própria psique.

Capacidade para crescer emocionalmente: as emoções fazem parte da nossa herança evolutiva, e se constituem forças poderosas que devemos aprender a bem orientar, para que não gerem efeitos destrutivos, para nós mesmos e para os outros, com quem nos relacionamos. O problema é que, normalmente, a educação emocional é negligenciada, e aprendemos mais a escondê-la, alimentando a persona, do que a canalizá-la de forma saudável, para que esteja a serviço do processo de individuação.

Quando Carl Gustav Jung começou a aprofundar o estudo da psique, percebeu algo peculiar. As pessoas costumavam ser "*tomadas*" por um estado emocional diverso do que gostariam de apresentar, a partir de determinados acontecimentos que perturbavam o funcionamento da psique. Foi então que ele introduziu na Psicologia o conceito de complexos, que define da seguinte forma: "*E a imagem de uma determinada situação psíquica de forte carga emocional e, além disso, incompatível com as disposições ou atitude habitual da consciência*".(16)

Os complexos possuem certa autonomia psíquica, enquanto somos inconscientes deles, e qualquer associação a um evento perturbador pode trazer de volta a emoção correspondente. Por isso mesmo, conhecê-los e trabalhá-los é um dos requisitos para lidarmos melhor com nossas emoções.

Mas, você acredita ser uma pessoa complexada? Normalmente reagimos a essa pergunta, pois complexado virou sinônimo de "problemático". No entanto, todos temos complexos, e esse não é o problema. O grande problema é que nós os desconhecemos, e isso se torna perigoso, pois eles nos "*tomam de assalto*". Como disse o próprio Jung: "*Hoje em dia todo mundo sabe que as pessoas 'têm complexos´. Mas o que não é bem conhecido e, embora teoricamente seja de maior importância, é que os complexos podem 'ter-nos*".(16)

Imaginemos que alguém passa pela rua e vê a seguinte propaganda: "Dia dos Pais - oferecemos um desconto especial". Caso a experiência paterna dessa pessoa seja negativa, trazendo lembranças de abandono, castração ou violência sofrida, esse evento comum do dia a dia poderá ser o suficiente para ativar a força do complexo paterno negativo e modificar o seu estado emocional, sem que necessariamente o indivíduo se dê conta do fato gerador. Outros fatos corriqueiros como escutar uma música que nos

leve ao passado, sentir um aroma peculiar da infância, dentre outros, podem ser os "*gatilhos emocionais*" para ativação dos complexos.

Para Joanna de Angelis, "os complexos no comportamento sempre refletem a sombra dominante no ser, que tenta ignorá-la, impedindo-lhe o enfrentamento com o Si-mesmo, o que a diluiria facilmente, por incorporá-la a sua realidade. Enquanto assim procede, age como alguém que não considera a necessidade do autoconhecimento para a descoberta dos recursos que facultam o bem proceder, o ser feliz".(17)

Qual será, então, a forma de superá-los?

Em primeiro lugar, é fundamental conhecê-los, como passo essencial para transformá-los. Para isso, é importante estar atento aos estados emocionais que nos perturbam, e tentar identificar as situações que nos conduzem a eles. Se conseguirmos estabelecer a associação dos eventos que nos causam certa perturbação, poderemos descobrir a raiz do complexo. O constante exercício de auto-observação, de atenção ao nosso comportamento e aos excessos praticados, é um bom aliado para identificação dos complexos. Ter maturidade para lidar com as críticas que nos dirigem também auxilia, pois funciona como espelho para perceber o que eu ainda não me dou conta.

A partir disso, temos pela frente o trabalho de diluir a intensidade emocional que nos aflige. Uma das formas de fazer isso é rever a nossa história. Identificar e expressar emoções que ficaram contidas, muitas vezes transformadas em ressentimentos. Fora isso, "o grande desafio da existência humana está na capacidade de explorar esse mundo desconhecido, dele retirando todos os potenciais que possam produzir felicidade e autorrealização ".(18)

E quando as vivências forem muito dolorosas e de difícil aceitação, o olhar espiritual da vida nos permite ampliar as lentes, normalmente, limitadas do ego. Não negamos que certas vivências são dolorosas e constrangedoras, mas nunca podemos nos considerar vítimas da vida, pois ela traz de retorno o resultado das nossas próprias ações passadas.

Constantemente devemos reelaborar e resinificar nossas experiências traumáticas, pois desta forma elas perdem sua intensidade negativa. É certo que não podemos modificar o passado, na forma objetiva dos fatos, mas o nosso olhar sobre ele sempre pode ser transformado, dando um novo colorido, uma nova tonalidade emocional, que

possibilite uma convivência saudável com os nossos complexos, para que sejamos nós a administrá-los, e não eles a comandarem a nossa personalidade.

Ao conhecermos os complexos que habitam o nosso inconsciente, na longa jornada de trazê-los à consciência, novas energias ficam à disposição da psique, pois, como diz Jung: "*E quando um complexo perdido se torna, de novo, consciente, por exemplo, através do tratamento psicoterapêutico, o indivíduo sente que houve um aumento de força*".(19)

Esse aumento de força decorre de termos as emoções ao nosso serviço, quando conscientes e trabalhadas, a partir do momento em que escolhemos crescer emocionalmente.

# O SIGNIFICADO EXISTENCIAL

O significado de minha existência é que a vida me endereçou uma questão... ou, ao contrário, eu mesmo sou uma questão.

(C. G. Jung)

A vida faz algum sentido para você? Às vezes, vinculados a uma crença religiosa ou filosofia de vida, respondemos a esse questionamento repetindo o que aprendemos, sem nos questionar se realmente vivemos conforme aquilo que dizemos acreditar. Por isso, é importante trazer essa pergunta para o plano pessoal, das nossas experiências, questionando-nos o que pensamos a respeito da vida e qual importância damos a esse fenômeno do qual fazemos parte, e que nos rodeia por todos os lados.

Certamente, quando tentamos entender o sentido existencial como um todo, nos deparamos com um grande enigma, que a nossa consciência atual não consegue desvendar, pois como observa Joanna de Ângelis: "*por mais que a mente humana interrogue a respeito da vida, na atual conjuntura do conhecimento intelectual, embora inegavelmente vasto, difícil se torna encontrar as respostas adequadas que lhe facultem apreender todo o seu sentido e significado*".[20]

No entanto, podemos e devemos nos perguntar: qual é o sentido que dou à minha existência?

Para muitos, a busca da felicidade deve ser a meta primordial, para onde devem ser canalizados todos os esforços. Mas, quando penso em felicidade, como dimensiono isso? Pois se a minha noção de felicidade é feita a partir do ego, é bem provável que essa felicidade construída em bases imaturas traga uma grande cota de frustrações. Por isso mesmo, na perspectiva da psicologia analítica, assim como na espírita, a meta da vida não deve ser a felicidade, como recorda Hollis,[21] e sim o significado.

Esse dilema foi muito bem apresentado pela personagem Michael Newmann (Adam Sandler) no filme "Click".[22] Em certo momento da trama, chega às suas mãos um controle remoto com poderes mágicos, através do qual ele pode acelerar alguns momentos da sua existência. Como seu objetivo era tornar-se um empresário

bem-sucedido, e para ele isso era o ideal de felicidade, todos os momentos familiares que ele não gostava, incluindo as reclamações da sua esposa quanto ao seu comportamento, assim como as ocupações domésticas e o cuidado com os filhos, ele passava em estado acelerado. No final da vida, tendo alcançado o seu objetivo egóico, em detrimento do seu relacionamento com a esposa e os filhos, ele percebeu que na verdade aquilo havia sido uma grande maldição, pois os momentos que deveriam ser os mais importantes haviam sido passados em estado automático. Na busca da felicidade ele perdeu contato com o que efetivamente fazia sentido.

Quantos momentos de nossa vida são vividos "no automático", sem a participação da consciência? Quantas vezes estou "ausente" das questões mais importantes da existência, e deixo de prestar atenção ao que realmente importa? E se descobrirmos que o sentido da vida está em cada parte que vivemos, e que somos convidados a vivê-la por completo, de forma integral, pois somente assim atingiremos a plenitude?

Talvez adiemos a busca de nós mesmos porque ainda não temos tanta certeza da nossa origem divina, ou por conta de temermos não suportar a dor ao retirar as densas névoas que construímos em volta da nossa essência.

E ao fugirmos de nós mesmos, normalmente escolhemos válvulas de escape para não ter que lidar com o chamado da alma. O psicoterapeuta alemão Mathias Jung recorda que "*aquele cuja vida perdeu o sentido se refugia na ilusão de substâncias que geram dependência ou em comportamentos dependentes... por trás do vício, esconde-se o desejo de viver e amar. Drogas ou comportamentos dependentes são apenas substitutos disso*". [(23)]

E através dos números alarmantes da drogadição, sem contar nas fugas psicológicas emocionais, que incluem os vícios de toda ordem, constatamos que muitas são as vidas que perderam ou ainda não encontraram um sentido. Mas os vícios e os mecanismos de fuga são apenas artifícios para lidar com a ansiedade, muitas vezes consequência da tentativa que fazemos de fugir de nós mesmos.

Por isso, o trabalho de autodescobrimento, que promove uma percepção mais profunda de nós mesmos, nos auxilia a encontrar sentido em todo esse esforço conjunto da natureza, que durante as eras apresentadas pelas ciências modelou um corpo que hoje é capaz de proezas antes inimagináveis. E se fazemos isso tudo na consciência de sono na qual grande parte da humanidade se encontra, o que não seremos capazes

quando possuirmos uma consciência mais ampla, aliada à nossa vontade de nos superar.

Rollo May chama a atenção para algo importante nessa busca por sentido: "*Todo organismo possui uma, e apenas uma, necessidade central na vida — realizar suas potencialidades. A semente torna-se um carvalho, o filhote, um cão... como convém aos de sua espécie; é só o que se pede de um carvalho e um cão. Mas a tarefa do ser humano em busca da plenitude de sua natureza é muito mais complexa, pois o homem deve agir com autoconsciência, isto é, sua evolução nunca é automática, mas deve ser até certo ponto escolhida e confirmada por ele próprio*". (12)

Agir com autoconsciência é estar presente em cada momento da própria vida, vivendo cada parte com olhos e sentidos atentos, escutando a própria alma para saber o que ela pede de nós. Enquanto vivermos a vida no círculo estreito de percepção do ego, é bem capaz que sejamos dominados pelas ilusões; enquanto acreditarmos que o sentido das nossas vidas é apenas a representação de um dos papéis que ela nos apresenta: profissional, pai, mãe, filho, religioso, cidadão etc., por mais nobre que ele possa ser, estaremos com os olhos fechados para todos os outros aspectos importantes que devem ser realizados.

Mas se o nosso olhar ainda estreito não nos permite perceber a grandeza da vida, e encontrar o seu sentido, a psicologia de Joanna de Ângelis nos convida a despertar para poder vivê-la de forma profunda: "*Estar acordado é encontrar-se pleno, consciente da sua realidade interior e das infinitas possibilidades de crescimento que estão ao seu alcance; libertar-se dos medos que o imobilizam na inutilidade; redescobrir a alegria de viver e de agir; ampliar o campo da comunicação com a Natureza e todos os seres; multiplicar os meios de dignificação humana, colocando-os ao alcance de todos; submeter-se à eloquente proposta de iluminação que pode encontrar em toda parte...*"(24)

São inúmeras as possibilidades de participar dessa sinfonia da vida, que se torna ainda mais grandiosa à medida que despertamos, nos fazendo perceber as inúmeras possibilidades que passam à nossa frente, e todos os dias nos convidam a dar a nossa parte de contribuição nessa grande orquestra universal. E, na perspectiva da psicologia espírita, além desta vida, prosseguiremos na vida, extraindo o aprendizado em cada uma das experiências que ela nos possibilita.

Quando finalizava a entrevista para a BBC de Londres, o repórter John Freeman fez o seguinte questionamento a Jung:[1]

**Freeman** - O mundo vai se tomando tecnicamente mais eficiente e parece que cada vez é mais necessário que as pessoas se comportem coletivamente. O senhor acha possível que o maior grau de desenvolvimento do homem consiste em submergir sua própria individualidade numa espécie de consciência coletiva indiferente à riqueza de cada um?

**Jung** - Isso dificilmente será possível. **Acho que haverá uma reação. Começará uma reação contra essa dissociação coletiva**. O homem não suportará para sempre sua anulação. Haverá uma reação e eu a vejo se iniciando. Quando penso em meus pacientes, todos eles procuram sua própria existência, querem garantir sua existência contra a existência atomizada em nada, em insignificância. **O homem não pode suportar uma vida sem significado.**

Essa reação se inicia quando mergulhamos fundo em nossa própria psique, e vasculhamos todos os quartos trancados e corroídos pelo tempo, reconhecendo na sombra não somente as nossas mais clamorosas vergonhas, mas também as mais luminosas potencialidades.

Nesta vida, somos chamados a construir o nosso próprio Túnel do Tempo, e, a partir dele, revisitar as histórias que permanecem em aberto e fechar os ciclos dolorosos, para libertar a nós mesmos, e viver o presente de forma integral, na condição de protagonistas da nossa própria história, na qual podemos e devemos ter uma vida plena de significado.

A vida possuirá para nós o significado que lhe dermos!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(*) Roberto Crema faz uma análise equivalente no texto: Saber chegar, saber partir. In: MONTEIRO, D (org.) Metanoia e meia-idade. São Paulo: Paulus, 2008.

(*) Museo de Arqueologia e Historia Francisco Fonck

(*) Malba Tahan, no artigo "A origem da palavra sincera", e Divaldo Franco, em palestras, fazem referência à etimologia de sinceridade, que consta ainda no Dizionario

Etimologico Online.

(1) JUNG, C. G. Face to face. Jung, Carl Gustav & Freeman, John. Londres: BBC, 1959.

(2) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Autodescobrimento: uma busca interior. Salvador: LEAL, 1997, apresentação.

(3) HOMERO. Odisseia. São Paulo: Editora Cultrix, 2005, canto 135.

(4) CHEVALIER, J. & GHEERBREANT, A. Dicionário de símbolos. Rio de Janeiro: José Olympio, 2003, p. 814.

(5) DEBOURD, G. A sociedade do espetáculo. EBooksBrasil.com: 2003, disponível em www.ebooksbrasil.com/eLibris/socespetaculo.html Acessado em 01.04.2014, p. 13.

(6) ZIZEK, S. Identidades vazias: uma análise crítica da Internet. São Paulo: Folha de São Paulo, Artigo publicado em 7.1.2007, p. 52.

(7) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). O Homem Integral. Salvador: LEAL, 1990, cap. 1.

(8) BAUDRILLARD, J. La sociedad de consumo. Madrid: Siglo XXI de Espana Edito¬res, 2009, p. 92.

(9) DUARTE, C.. Apontamentos mukubais. Disponível em <www.carlosduarte.ecn.Br/ apontamentosmukubais.htm>, acessado em 14.03.2014.

(10) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Amor, Imbatível Amor. Salva¬dor: LEAL, 1998, cap. 6.

(11) FREUD, Sigmund. Além do princípio do prazer. Disponível em www.lacan.dk3.com Acessado em 14.04.2014, pag 1.

(12) MAY, R. O homem à procura de si mesmo. 33 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1972, parte 2, cap. 3.

(13) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). O Despertar do Espírito. Sal-vador: LEAL, 2000, cap. 4.

(14) ROGERS, C. Tornar-se pessoa. São Paulo: Martins Fontes, 1997, p. 12.

(15) TZU, S. A Arte da Guerra. Disponível em <www.culturabrasil.org>, Publicações LCC Eletrônicas, 2008, p. 8.

(16) JUNG, C. G. A natureza da psique. Petrópolis: Vozes, 2000 - (Obras Completas, Vol. 8/2), § 200-201

(17) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Atitudes Renovadas. Salvador: LEAL, 2009, cap. 8.

(18) Idem. Vida: desafios e soluções. Salvador: LEAL, 2009, cap. 7.

(19) JUNG, C.G.Op. city § 590

(20) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Vida: desafios e soluções. Sal-vador: LEAL, 2009, apresentação.

(21) HOLLIS, J. Os Pantanais da Alma. São Paulo: Paulus, 1998, p. 9.

(22) CORACI, Frank (Diretor). Click. Estados Unidos: Sony Pictures, 2006.

(23) JUNG, M. O Pequeno príncipe em nós. Campinas, SP: Verus, 2009, p. 49.

(24) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Vida: desafios e soluções. Salvador: LEAL, 2009, cap. 6.

# JOANNA DE ÂNGELIS RESPONDE – PARTE 2

*13) A neurose é conceituada, como um sofrimento sem sentido. Como podemos entender essa ideia?*

A neurose é um sofrimento sem sentido, porque poderia ser evitada. Não promove o Self permanece nas estruturas do ego e de alguma forma convida à reflexão para a conquista do bem-estar que é de fácil realização, mediante a superação dos traumas e dos conflitos, especialmente considerando que na raiz de todo transtorno neurótico existe um distúrbio sexual.

Herança das existências passadas, esse conflito atua como necessidade de superação que o Self deve eliminar através da sublimação da sombra dominadora.

*14) A proposta de Santo Agostinho exarada na questão 919a de O Livro dos Espíritos pressupõe o contato com a sombra pessoal? Poderiam ser acrescentados ainda outros meios práticos ao alcance dos espíritas para um contato seguro com suas sombras?*

Indubitavelmente, a proposta de Santo Agostinho, no referido capítulo, em torno da conquista da felicidade, consiste na integração do eixo ego—Self no qual, a sombra cede lugar à autoiluminação.

Herança das experiências transatas, a sombra que se instala no ego é responsável pelo atraso moral do Espírito, apresentando-se sempre perturbadora e, não poucas vezes, em pessoas esclarecidas, como remanescimento do primarismo que ainda permanece, embora quase diluído...

Mediante o autoconhecimento, cada qual encontrará o método mais eficaz para superar as dificuldades e solucionar os desafios, à medida que surjam no caminho evolutivo, porque, entendendo a finalidade existencial, que é a conquista da individuação, superará as novas expressões da sombra que apareça, mantendo sempre o Self em vigília, sem a máscara, sem o disfarce do ego dominador.

Nesse sentido, a ação da caridade para com o próximo constitui recurso inadiável de promoção interior, por disciplinar o egoísmo e substituí-lo pelo altruísmo, superando a indiferença e a crueldade.

Constatando-se que ninguém é tão autossuficiente que não necessite de outrem, o

autoconhecimento induz à solidariedade fraternal, à união espiritual, dando lugar a uma só família que é toda a sociedade...

*15) Embora de vital importância, a jornada de autodescobrimento é postergada por muitos, pelas mais variadas justificativas. Que consequências, imediatas e a longo prazo, esse tipo de comportamento desencadeia?*

A função primordial do processo evolutivo é a conquista do estado numinoso, mediante as experiências edificantes dos renascimentos corporais.

O Self possui em germe todos os valores para a conquista impostergável da individuação, à semelhança de uma semente que exige as condições mesológicas para alcançar a finalidade a que se destina.

Enquanto o ego é portador da sombra que dificulta a ascensão a patamares, a níveis mais elevados de consciência, trava-se a luta psicológica para a aquisição de sentido existencial que, sem dúvida, é a iluminação interior.

Para que seja alcançado esse estado de libertação, torna-se indispensável o autodescobrimento, que representa a identificação dos significados profundos em relação à permanência dos arquétipos primordiais, caracterizados pelos instintos ainda vigorosos, sem a presença dos sentimentos de sublimação.

A viagem emocional e psíquica, portanto, é para dentro, para o Si profundo, descobrindo e aplicando os tesouros inimagináveis nele adormecidos, mediante os quais a existência adquire o seu legítimo significado.

Qualquer tentativa de postergação representa atraso evolutivo, complicações emocionais, complexidade da culpa, tormentos interiores que se convertem em conflitos de inferioridade ou exacerbação narcisista como projeção de tudo quanto gostaria de ser e não foi conseguido.

A depressão é um desses mediatos resultados, enquanto a timidez, a inibição, o medo e outros fatores de perturbação apresentam-se como mecanismos de estabilidade não conseguida.

*16) O culto ao ego ainda tem um apelo muito grande em nossa civilização, de uma forma geral, fazendo com que as tentativas de desvelar nosso eu real esbarrem em forças adversas muito intensas, de origem pessoal e coletiva. De que forma o indivíduo pode romper com essa sombra densa, que o mantém na consciência de sono por um largo período?*

Encarcerado o Self no corpo físico, há sobre ele o predomínio das sensações, por serem as mais antigas experiências animais, especialmente por causa da resistência dos instintos básicos — nutrição, eliminação, sono e sexo — que prosseguem por toda a existência. Essa ocorrência impõe necessidades prazenteiras, tais como as satisfações orgânicas e as primeiras emoções da vaidade, do prestígio social, da falsa superioridade em relação aos demais, e o corpo torna-se veículo, desde os já recuados jogos gregos, herança das competições egípcias e mesopotâmicas a respeito da virilidade masculina, da beleza e fragilidade feminina, que despertam a inveja e propicia favores especiais dos poderosos.

A única maneira de superar o impositivo que se transforma em fuga da realidade e tormentosa ilusão, em se considerando a transitoriedade do vaso físico, é a reflexão a respeito dos valores mais significativos e permanentes, quais sejam os ideais, as realizações de enobrecimento, a ampliação de território cultural e espiritual, o recolhimento interior para valorização do tempo...

O conhecimento da imortalidade da alma contribui eficazmente para o equilíbrio do corpo, da emoção e da mente, que enriquece de harmonia interior e favorece com o júbilo de autossegurança psicológica.

*17) Jung, em alguns de seus escritos, refere que Deus também teria sombra; como entender essa afirmação dentro da concepção espirita?*

Pensamos que o nobre psiquiatra referia-se à sombra teológica, aquela que foi gerada por atormentados elaboradores das regras e dos dogmas que envolveram Deus, tornando-o um ser dotado de paixões, à semelhança dos humanos. Nesse caso, a sombra de Deus é uma projeção que possui a criatura humana que, ante a impossibilidade de O entender, optou por igualá-lO à sua condição inferior.

*18) O confronto com a sombra é sempre difícil, mas percebemos hoje que há uma negligência em torno do complexo de poder. Como podemos trabalhar essa faceta da sombra, transformando-a em um fator de crescimento?*

A superação da sombra, invariavelmente, está associada, mesmo que indiretamente ao complexo de poder. Aquele que luta ambiciona a vitória e empenha-se por consegui-la, compensando-se com a independência, com a situação quase de privilégio. O melhor recurso para superar esse conflito, que deflui do poder, é o

reconhecimento da transitoriedade de todas as coisas enquanto no corpo físico; as mudanças que se operam no sentido daquilo que num momento satisfaz, mas noutro perde o significado estimulador, as vicissitudes que a todos atinge, a fatal presença da morte durante toda a caminhada...

Ao limpar-se terapeuticamente da sombra com o objetivo de alcançar o estado numinoso, o paciente descobre a fantástica alegria e bem-estar que resultam da simplicidade, da libertação de quaisquer tipos de algemas emocionais, sentindo-se estimulado a prosseguir na saga da perfeita união entre o ego e o Self sem ambição de poder nem de projeção, mas, sobretudo, de autoiluminação.

*19) Muitos psicoterapeutas têm apresentado novas doenças como enfermidades do vazio, em face do sentimento de falta de perspectiva que envolve a atualidade da humanidade. Podemos entender essas doenças modernas como automutilação, Borderline, entre outras, como expressão desse vazio?*

Estamos diante de processo algo semelhante ao autismo. A culpa inscrita no cerne do ser que necessita de recuperação, responde pela doença. O Espírito reencarnado, considerando não merecer afeto, não ter ainda encontrado objetivo psicológico para a existência enriquecedora, permite-se a automutilação, rebeldia sistemática, a fim de chamar a atenção, inspirar compaixão e interesse, ao tempo que pensa estar liberando-se da culpa e buscando uma forma de prazer mórbido com o sofrimento.

Porque o comportamento do paciente não tem limites, o suicídio se apresenta como alternativa libertadora, o que é um engodo cruel.

A terapêutica deve ter as mesmas características que aquelas aplicadas no autismo, com as constantes demonstrações de amor, que é a alma da vida, de interesse pelo que faz e pelo que anela, porém, de maneira natural e afetuosa.

*20) O que é mais danoso para o Espírito: fugir da vida, escapando de viver sua responsabilidade com medo de perder-se, ou enfrentá-la mesmo que possa complicar-se com a experiência?*

O objetivo essencial da existência no corpo carnal é de aprendizagem e desenvolvimento intelecto-moral.

A reencarnação é oportunidade abençoada para a conquista da individuação, mediante a qual é factível a conquista do Reino dos Céus, prometido por Jesus.

Toda vez, quando o Espírito foge do dever, reencontra-o, mais à frente, carregado de complexidades e problemas. Os desafios existem para promover o Espírito, que, em cada etapa, melhor se equipa de recursos para atingir o estágio numinoso.

Dessa maneira, todos os problemas devem ser resolvidos mediante os recursos que se encontrem ao alcance de cada um.

Vindo-lhe acontecer o insucesso, aprende como não mais realizar a tentativa dentro desse método, pois que somente pelo exercício consegue-se a realização plena e automática.

Normalmente, esse medo de complicar a experiência é mais um mecanismo de acomodação do que de zelo pela preservação do já conquistado.

Os desafios são recursos valiosos para o crescimento moral, intelectual e espiritual de todas as criaturas, e uma existência que os não defrontasse tornar-se-ia inútil, mais vegetativa que humana.

Lutar, pois, sempre e constantemente, é o dever que a todos se apresenta como eficaz processo de autoiluminação.

*21) O peso que a vida não vivida coloca em nossas costas termina por impedir que caminhemos livremente, nos levando a sentir que precisamos realizar muitas coisas que não conseguimos fazer. Quais as principais consequências de não se trabalhar as questões da vida não vivida?*

A conquista da autoconsciência estabelece uma escala significativa dos valores que são legítimos e os daqueles que apenas são ocorrências sem maior profundidade. A seleção do que se deve fazer de imediato em caráter de preferência, elimina a vida não vivida, porque essa é o resultado de experiências que não foram trabalhadas, deixadas à margem, por uma ou outra razão, mas que ressumam do inconsciente em cobrança, na qual expressa amargura e frustração. Cada desafio existencial deve ser examinado com tranquilidade, nele investindo-se os recursos próprios, nos momentos cabíveis, sem postergações, como as comuns justificativas: “depois eu o farei”, “quando tiver oportunidade, eu cuidarei dessa questão”, “num momento qualquer, eu estarei atento a este quesito”, porque, invariavelmente, esse depois nunca volta a suceder. Novos compromissos, impositivos inesperados apresentam-se e o que não foi feito, já não dispõe de tempo nem de oportunidade, como ocorreu antes, para que se possa

recuperar.

As consequências são, entre outras, a falta de autoconfiança, o desrespeito ao próprio comportamento, desajustes interiores que se transformam, ao longo do tempo em conflitos...

*22) Quais são as principais diretrizes da Psicologia espírita para que o indivíduo tenha êxito na busca do sentido existencial?*

A diretriz básica proposta pela Psicologia espírita é a do autoamor, que induz ao autoconhecimento, através do qual a consciência desperta atinge nível mais significativo, capaz de identificar os entraves ao processo de elevação moral e de conquista da saúde integral, ao tempo em que favorece com os instrumentos para a sua superação.

Nos estágios inferiores, quando a sombra domina o ego, o indivíduo compraz-se na ignorância, por desconhecer as inesgotáveis fontes que proporcionam o bem-estar e a paz, mantendo-se em constantes fugas da responsabilidade e trabalhando sempre as projeções, a fim de justificar-se da indolência emocional e do atraso em que se debate.

Toda vez quando não logra êxito em qualquer empreendimento, a culpa é de outrem, para quem transfere os sentimentos frustrados em forma de mágoa.

De imediato, a ação do bem, isto é, a contribuição valiosa em favor do próximo e, por extensão, da coletividade, apresenta-se como novo paradigma para a conquista do êxito sobre a sombra.

No ato de servir e de edificar, desenvolve os mais elevados sentimentos morais, tornando-se lição viva de autorrealização.

Enquanto se serve, experiencia a continuação da fase infantil maltratada, logrando maturidade psicológica e harmonia a partir do momento em que se torna servidor.

*23) De que forma a noite escura da alma pode ser um caminho condutor para uma vida mais abundante e significativa?*

A experiência tem demonstrado que todos aqueles que alcançaram o estado numinoso passaram pela noite escura da alma, em algum momento, em algum período, desceram ao fundo do poço da depressão, vivenciaram amarguras e vazio existencial que lhes proporcionaram a avaliação do significado psicológico do existir. Somente após a noite escura da alma, qual viveram São João da Cruz e outros missionários da fé

religiosa, científica, artística e cultural, é que o sol da alegria coloriu de sentido e de significado a sua caminhada evolutiva, que se enriqueceu de amor, de compaixão, de ternura e de sabedoria. É necessário expungir do inconsciente superficial e mesmo profundo, tudo aquilo que seja sombra, desconhecimento, medo, para que a realidade doure-se de luz abrangente e libertadora.

*24) Viktor Frankl, na proposta da logoterapia, afirma que perdemos o sentido existencial por termos perdido os referenciais externos: a nossa sociedade encontra-se perdida em seus valores. Qual o caminho para resgatar esses valores e sermos virtuosos?*

O utilitarismo mecanicista e o exibicionismo tecnológico passaram a medir os valores dos seres humanos pela posse, deixando de lado os seres que são. Passaram a ter significado o que se tem, não o que se é. Na doce ilusão de que tudo se compra, de uma ou de outra forma, ante também a falência das religiões ortodoxas com as suas promessas infantis e desatualizadas, as criaturas passaram a preocupar-se com o que esperam provocar admiração, aplauso, posição falsa dê poder e de liderança, naufragando nos sentimentos que são mais profundos e de alta relevância.

Na bela formulação logoterapêutica, o importante é aquilo que dá vida, que sustenta a vida, que significa a própria vida, de tal maneira que arranca o paciente do poço da depressão para o patamar da saúde, que ilumina a noite escura da alma com significação elevada.

Para que retornem, para que sejam resgatados os antigos valores éticos do idealismo socrático-platônico, de Buda, de Jesus Cristo, para citarmos somente alguns dos mais importantes, é indispensável que o amor - fonte de vida - reine soberano, seja na mente ou nos sentimentos, como objetivo a ser alcançado, como meio de chegar-se à individuação, ao Reino dos Céus, que se encontra no coração...

# ENCONTRANDO O TESOURO

*JOANNA DE ÂNGELIS*

A função primordial do espelho é refletir tudo quanto se lhe encontra em frente. Desvelando o que não era visível sem o seu auxílio, a psique pode ser considerada como a face do espelho que apresenta todo o conjunto de experiências vividas em diferentes etapas reencarnatórias, presentes embora de maneira inconsciente, manifestando-se no dia a dia em clima de harmonia ou de conflitos.

Na outra face está o *Self* no seu processo de evolução, expressando os efeitos do imenso trânsito evolutivo desde as primeiras manifestações da consciência até o momento da faculdade de discernir em que se encontra, devendo definir o rumo a seguir, porquanto novos desafios apresentam-se-lhe audaciosos, que necessitam ser experienciados, a fim de ser alcançado o estado numinoso.

O verdadeiro tesouro é a plenitude que deve ser conseguida por todos os indivíduos, mediante a libertação da sombra, a sublimação dos arquétipos perturbadores, disso resultando a harmonia interior que propicia a visão cósmica da vida em que se deve integrar.

Todos os valores aparentemente significativos do percurso carnal devem ceder lugar às aspirações do sentido psicológico da existência, utilizando-se dos instrumentos de que se constitui, porém, não se fixando nem se permitindo a escravidão às suas aparentes necessidades.

O trabalho autoiluminativo é de libertação do ego e das suas heranças arquetípicas, encarregadas do prazer e do poder, que aparentemente proporcionam essa felicidade ligeira que passa da alegria à tristeza, da exaltação do júbilo à depressão profunda, da abundância do ter ao vazio existencial...

A perda de sentido ético-moral, por decorrência desse vazio existencial, devora incontáveis indivíduos que se deixam arrastar pela corrente do gozo, ocultando os conflitos dilaceradores, que terminam por vencer-lhes todas as resistências e obstruir-lhes todas as fugas.

A jornada saudável na busca do tesouro tem que ser direcionada para as metas

transcendentes, aquelas que impõem a autoconsciência, não impedindo a posse nem o prazer, mas tornando-os de secundária importância, de modo que a cada superação de uma ocorrência imediata, nenhuma nuvem impeça a visão do objetivo da evolução à frente.

Somente aqueles que estejam em nível superior de consciência - a consciência cósmica - lograrão alcançar o patamar da plenitude, totalmente livres das injunções penosas da busca infatigável.

Vale ressaltar que a harmonia interior não se revelará somente quando alcançado o significado existencial, porém, durante todo o seu transcurso, mediante experiências de transcendência pessoal, de elevação espiritual e até mesmo de êxtases periódicos, que culminarão no estado natural de encontro do Reino dos Céus, cujas estruturas estão ínsitas no âmago do ser.

Invariavelmente, os tesouros encontram-se ocultos, guardados ou desconhecidos, necessitando-se, não poucas vezes, de mapas que os conduzam até eles. No caso em tela, o mapa que leva ao tesouro da plenitude é o da consciência livre de culpas e de mazelas do comportamento, traçando linhas de integração na Realidade, no Arquétipo Primordial.

Herdeiro de Deus e possuindo-Lhe o gene da Criação, da mesma forma como os mineradores auríferos e de pedras preciosas penetram no áspero solo das montanhas ou nas águas dos córregos, o Self deve permanecer vigilante, a fim de identificar as gemas preciosas e as pedras comuns, porquanto, ainda não lapidadas, apresentam-se sem rutilância nem beleza.

Será o equilíbrio psicológico que se encarregará de iluminar a percepção, a fim de que sejam distinguidas aquelas que são raras, preciosas, portanto; e aqueloutras que se encontram em abundância no planeta, sem expressiva significação qualitativa.

Muitas fugas psicológicas parecem as pedras brutas que necessitam de lapidação, terminando por constatar-se a sua inutilidade. Tratam-se das imolações mediante os cilícios, da luta contra as tentações, em vez do enfrentamento natural e superação do isolamento, dos suplícios do silêncio sistemático, do abandono de si mesmo, que permaneceram longamente no cardápio das religiões ultramontanas, cerceadoras da paz real.

Através da conquista da autoconsciência, nesse esforço autoiluminativo de discernimento e de razão, lapidam-se as pedras brutas das necessidades humanas e faculta-se-lhes o brilho estelar de que se fazem portadoras ao contato de qualquer réstia de luz.

Plenitude, portanto, ou estado numinoso, é o tesouro escondido nas profundezas do Self, que absorverá a sombra, sem sacrifício nem aflições, dourando-a.

# CAPÍTULO 9

## INDIVIDUAÇÃO: O ENCONTRO COM O SELF

*(Marlon Reikdal)*

*Ir a Roma — grande esforço, pouco a ganhar não encontrarás ali o Rei que procuras, a menos que o tragas contigo. {Poema irlandês do século IX).*

O processo de individuação é um tema complexo e profundo por se tratar de um conceito estruturante da teoria de Carl Gustav Jung.(1)

O termo não foi criado por ele, posto que já foi objeto de estudos de muitos filósofos em uma cadeia de reflexões. Entre eles, tudo parece ganhar espaço com Platão (427 a.C — 347 a.C.), passando por Aristóteles (384 a.C-322 a.C.), Plotino (204-270), Porfídio (232-304), Avicena (980-1037), Aquino (1223—1274), Scott (1266—1308), Leibniz (1646-1716), entre muitos outros do passado e da atualidade. Refletiram e buscaram, cada um à sua maneira, responder ao questionamento da causa que faz com que as formas universais se realizem individualmente.

Percebemos, em linhas gerais, que o foco em geral desses estudos era compreender o que exatamente diferenciava um indivíduo de seus semelhantes, ou, em outras palavras, como cada ser se torna um indivíduo e, certamente, para essas perguntas nunca se obteve uma resposta conclusiva.

Jung também se deteve no questionamento de onde decorre a individualidade, e tomou como resposta o inconsciente e os dados à priori. Ele diz que "O indivíduo (psicológico) ou a individualidade psicológica existem inconscientemente a priori (...). A individualidade psíquica é dada correlatamente com a individualidade física, mas de forma inconsciente"(*)

Contudo, o que identificamos como principal acréscimo de seu trabalho foi muito além. Por meio de suas pesquisas, pôde concluir que nós nos concentrarmos naquilo que a personalidade interior diz e quer, a dor é logo superada"(1)

Denominando em alguns momentos de personalidade superior, o psiquiatra suíço

estava se referindo a uma razão maior, um eixo central e organizador de toda a psique, diferente do ego que é o centro da consciência.

Como personalidade global, essa instância superior "não coincide com o eu, isto é, com a personalidade consciente; pelo contrário, possui uma grandeza que é preciso distinguir do eu. Tal exigência, naturalmente, só se verifica numa psicologia que se defronta com a realidade do inconsciente".(2)

Temos, assim, estabelecido a presença de duas partes da psique: uma pequenina, que encontra sua liberdade dentro do campo da consciência, denominada de eu ou ego, e outra infinitamente maior, o Self ou Si-mesmo, que centraliza e gerencia a totalidade do ser.

O Si-mesmo (Self em inglês, Selbst em alemão) é considerado por Jung como o ponto central da Psicologia Analítica.(1) É a chave para a compreensão de sua teoria psicológica e mostra-se em alguns momentos como o conceito que mais a diferencia das outras abordagens psicológicas.

Este elemento central, segundo Léon e Jette Bonaventure, é utilizado em jargão analítico como *Self* e foi nomeado de diversas formas ao longo da história: Meister Eckhart chamava de o fundo da alma, Tauler de centro, Santa Teresa de Ávila usava âmago da alma, e Pascal referia-se ao eu profundo. Mas foi Jung quem teve o mérito de reintroduzi-lo na Psicologia.(3)

Ele diz que "por definição, o eu está subordinado ao si-mesmo e está para ele, assim como qualquer parte está para o todo"? Mostra que o eu é a parte que nos identificamos atualmente. Ele goza de certa liberdade, mas do mesmo modo que as circunstâncias exteriores nos limitam em relação à vida; assim também o si-mesmo se comporta, em confronto com o eu, como uma realidade objetiva na qual a liberdade de nossa vontade é incapaz de mudar o que quer que seja.

A personalidade global ou superior é o si-mesmo e, ao dizer que devemos nos centrar nela, Jung está expressando a ideia de que a meta do desenvolvimento psíquico é o encontro com ele. Quanto mais nos aproximamos dele, mais plenos nos sentimos; e quanto mais dele nos afastamos, mais vazios, incompletos e adoecidos.

Joanna corrobora com essas afirmativas e declara: "*A vilegiatura carnal deve ser para a busca do si*" (4) Assim, podemos inferir que a Religião e a Psicologia têm o mesmo

objetivo em termos de personalidade, que é de auxiliar o ego a desvencilhar-se da perspectiva limitada do eu, para identificar e viver de acordo com uma realidade maior. Essa dimensão superior pode ser chamada de Deus ou de si-mesmo; a qual, às vezes, parece estar fora; em outras vezes, dentro de nós. Independentemente disso, viver em comunhão com ela é transformador, libertador e plenificador.

# O Rompimento entre o Ego e Inconsciente

Tudo o que somos, incluindo o acúmulo de experiências milenares e a fonte de toda a pureza e perfeição, atualmente se encontra cindido, como se estivéssemos em desacordo com nós mesmos. Por isso, dizemos que falar de individuação é necessário, afinal, o homem definitivamente está desconectado de si. Os consultórios de análise estão repletos de pessoas buscando se conhecer, reencontrar a si mesmas — resultado do rompimento interno e da falta que sentimos de algo maior, profundo e verdadeiro.

Vivemos as consequências da negação do inconsciente. O ego, no auge do seu poder adoecido, tenta determinar que o homem é somente aquilo que pode ser visto, apalpado e testado, e tudo o que foge à sua compreensão e ao seu controle não merece consideração.

Em contrapartida, os grandes estudiosos da saúde mental, como Freud e Jung, apresentaram o inconsciente e mostraram-no como algo muito importante e necessário para a compreensão do ser. Jung nos acusa de agirmos como jovens inconsequentes quando tentamos menosprezar o inconsciente, pois as influências desse desconhecido são infinitamente mais verdadeiras e lúcidas do que o limitado pensar consciente.

Se hoje vivemos uma sociedade neurótica é porque vivemos a desunião com nós mesmos.[6] Para ele, a neurose tem sua causa na recusa em assumir tarefas de desenvolvimento, o que significa uma ruptura do diálogo entre ego e inconsciente.

Joanna corrobora dizendo: "*a existência terrena tem uma finalidade primordial e impostergável, que é a unificação do ego com o inconsciente, onde se encontram adormecidos todos os valores jamais experienciados e capazes de produzir a individuação*"[7]

Até chegar à fase adulta nos pautamos na vida exterior, inseguros de nós mesmos, preocupados em construir uma persona sólida para que seja aceita e valorizada pelo mundo. Nesse processo vamos deixando de ser quem somos. A busca por inserção e adaptação não é um problema em si, mas dependendo de como vivemos esse processo, passamos a acreditar que isso é a vida e que o mundo externo é tudo, abandonando o mundo interior. Se assim nos comportamos, a partir de determinado momento, essa vida interior não vivida começa a exigir mais espaço em nós.

Stein explica que, embora o inconsciente compense a consciência do ego ao longo da existência toda, na segunda fase da vida o si-mesmo, enquanto força propulsora, exigirá a unificação da personalidade total.[8] Em termos teóricos, a primeira metade da vida é tarefa do ego, num esforço de separação e adaptação, construindo seu lugar no mundo.

Retomando os aspectos do desenvolvimento para compreendermos a individuação, Roth explica que na infância o trabalho é dar os primeiros passos para desenvolver um eu estável. E preciso "*soltar-se das amarras e diferenciar-se em relação ao complexo dos pais*".[9] Na adolescência, é a fase de descoberta do mundo e conquista de autonomia. A fase adulta, para Roth, é dividida em três etapas: a primeira, envolvendo mais ou menos os 25 a 40 anos, na qual o foco encontra-se na capacidade de imposição e superação de alguns fatores envolvidos na identidade pessoal ou profissional; mas aqui já começa a haver uma necessidade de uma vivência de introversão; a segunda fase, ou idade mediana de adulto, assinalada pelos 40 até os 55 anos, é considerada por ele como a guinada definitiva rumo à segunda metade da vida, e, por isso, diz que "reativa-se e começa a desenvolver 'a criança interior, com seus dons de criação espiritual. Ali podem ser descobertas e ganhar configurações novas, tarefas de vida e processos de busca de sentido"? Por fim, o autor explica que a fase mais tardia da idade de adulto, estabelecida em média até 75 anos, é a continuação da anterior, aproximando-se da sabedoria. E momento de uma introversão mais ampla, muitas vezes marcado pela aproximação da morte, ocasião em que se abre a uma reorganização das funções do eu, e nasce uma relação profunda para com o todo.

Jung afirma que o enraizamento do eu no mundo e o fortalecimento por uma adaptação o mais adequada possível são de suma importância. "Antes de tomá-la [a individuação] como objetivo é preciso que tenha sido alcançada a finalidade educativa de adaptação ao mínimo necessário de normas coletivas: a planta que deve atingir o máximo desenvolvimento de sua natureza específica deve, em primeiro lugar, poder crescer no chão em que foi plantada." [10]

## ONDE NASCE O PROBLEMA?

Verificamos que a existência da personalidade menor, adaptando-se ao mundo e a materialidade, é algo necessário para nossa inserção e sobrevivência na Terra. O problema está na crença de que essa personalidade inferior seja considerada única ou a mais importante, em detrimento da personalidade superior.

Esse processo de adaptação inicial ao mundo, embora necessário para a instalação e sobrevivência na Terra, precisa ser visto como secundário em relação ao desenvolvimento moral e ao Deus que habita em nós, caso contrário, estaríamos a cultuar primordialmente o deus Mamon.

Stein declara que, em determinado momento, precisamos descobrir que "*a vida é muito mais do que abrirmos caminho no mundo equipados com um ego e uma persona sólidos e bem-estruturados*".[8]

Para assumir o Si, é preciso chegar a certo momento em que o ego agonize, se debata, se perca de si mesmo. Joanna apresenta raciocínio idêntico, explicando que nas primeiras fases o ego desempenha papéis relevantes como o da preservação da vida, dos direitos ao prazer transitório, do atendimento às necessidades fisiológicas, aos valores pessoais. Mas há momento em que esse ego deseja se fixar - constritor e passa à condição de algoz, dominando as paisagens do ser e sombreando-as na tentativa de seu predomínio. "*Elastecendo-lhe a visão e apontando-lhe o Si, reage com violência e estertora-se à medida que perde espaço psicológico, até ser ultrapassado em vitória culminante*. "[(11)]

Evidentemente existem pessoas que se opõem fortemente à abertura para uma personalidade mais profunda e íntegra pelo simples fato de que não se trabalharam intimamente. Todo aquele que se empenha incansavelmente na construção de uma vida pautada na persona, e acredita ser essa personalidade, tem grandes chances de chegar à segunda metade da vida sem mudanças significativas. Manter essa personalidade intacta, em termos de desenvolvimento psicológico, não é virtude. A vida é transformação, por isso mesmo a crise pode significar busca, desejo de mudança. Tudo isso é predição da integralidade, mais que a aparente coesão dos inertes, que se autodenominam bons.

## O SERVO E O SENHOR

Uma analogia de fácil entendimento é a do servo e do senhor. O eu pode ser compreendido como um escravo que foi enviado com a missão de conquistar novas terras, (uma nova reencarnação). Ele atua no mundo e desenvolve uma capacidade de agir. Vê sua liberdade nesse espaço e, à medida que vai adquirindo consciência de si, distante de seu senhor, crê ser autônomo e dono dessas novas terras. Esquece que veio subordinado e por isso tenta inutilmente reinar em terras que não são suas, afinal, a vida terrena parece um canto de sereia para os inconscientes de si.

Em face dessa insubordinação, o senhor envia mensagens, tenta dissuadi-lo desse egocentrismo. Se não houver qualquer resposta, acabará precisando impor-se de maneira mais vigorosa.

Como um senhor de sabedoria, usará da força na justa medida da resistência. Então, muitas vezes, em decorrência de grande negação, atuará agressiva e violentamente, gerando sintomas físicos ou psíquicos, que são manifestados por meio de dores, desencantos e desencontros pelo eu.

O si-mesmo, como senhor ou rei, precisa colocar o ego em seu lugar de submissão, para que possa cumprir com seus objetivos. O servo precisa lembrar que não é senhor de si, que não existe por si próprio e que está ali construindo um lugar habitável para que seu verdadeiro senhor possa reinar.

Talvez, por algum tempo, sejamos capazes de negar nossa destinação maior, essa nobre filiação. Porém, como servos, logo perceberemos que não temos posses, muito menos poder para reinar. Então, estaremos nesse mundo, aparentemente livres, mas com pouquíssimas ou nenhuma realização significativa — afinal, a riqueza e o poder verdadeiros provêm do Todo Poderoso. Obviamente, se a Ele negamos, negamos todo o potencial divino. Aparentemente, nada de mal faremos ao mundo, e, como grandes medíocres, também nada de bom, de significativo e de transformador.

Quando esse mero escravo, limitado, que é o ego, abandona sua descendência superior: o si-mesmo, o psiquismo encontra-se cindido. As forças estão divididas e nada de profundo é possível realizar, pois o escravo não consegue qualquer realização

significativa sem o aval e o poder de seu senhor. Este, por sua vez, embora seja ilimitado, precisa de seu serviçal para o trabalho mundano de criar condições materiais mínimas para sua instalação. Dizemos que Deus precisa do homem para se fazer consciente e que o homem precisa de Deus para existir.

Em linhas gerais, podemos afirmar que nas reflexões de Jung, o grande psiquiatra, as relações do ego com os conteúdos do inconsciente desencadeiam um desenvolvimento ou uma verdadeira metamorfose da psique como um todo, e a isso ele denominou de processo de individuação.

No consciente está o que aprendemos desde a nossa infância, mas no inconsciente encontra-se nossa história milenar. No consciente está o que achamos que devemos fazer ou ser no momento atual, no inconsciente está nossa destinação divina.

Verificamos, assim, duas etapas de um processo semelhante ao de todos nós: primeiro, a chegada ao mundo, com a necessidade de separação do todo para estabelecimento do eu e do seu respectivo espaço; segundo, um caminho de volta para a comunhão ou (re)união com o todo, mas agora conscientemente.

A tarefa inicial de separação é necessária para a identificação do todo em nós. Porém, precisamos identificar que estamos conectados, fazendo parte de tudo, incapazes de existir plenamente a sós.

Diríamos, então, que a tarefa de Deus é a criação e a nossa é a consciência.

# O Si-Mesmo

A expressão "si mesmo" é usada no cotidiano como equivalente ao conceito de ego, semelhante ao egocentrismo ou ao individualismo - ressaltar a si mesmo é o oposto da humildade. No entanto, o si-mesmo, apresentado por Jung, é o arquétipo central da psique humana e tem um papel e um poder supraordenador.

E muito interessante a forma como Jung apresenta a questão do si-mesmo, porque evidencia o descabimento que é uma vida sem ele, ou seja, uma vida centrada puramente no ego. O grande psiquiatra questiona se o inconsciente também teria um centro e responde: "*eu não ousaria pensar em um princípio dominante no inconsciente, análogo ao eu. Na realidade, tudo sugere o contrário*".[5]

Ele não quer dizer com isso que o inconsciente simplesmente deva assumir o papel do eu, mas que o destino individual depende em grande parte de fatores inconscientes. O ego está para o si-mesmo assim como o homem está para Deus. Por isso, ele apresenta o Self como um eu objetivo, "*não se trata mais do eu antigo, com sua ficção e seu aparato artificial, mas de um outro eu (...) que por esta razão é melhor designar por si-mesmo*". [(12)]

Na obra Tipos Psicológicos, encontramos a seguinte definição: "o si-mesmo, como conceito empírico, designa o âmbito total de todos os fenômenos psíquicos do homem. Expressa a unidade e totalidade da personalidade global. [...] o si-mesmo como totalidade psíquica tem aspectos conscientes e inconscientes. O si-mesmo aparece empiricamente em sonhos, mitos e contos de fadas, na figura de 'personalidades superiores' como reis, heróis, profetas, salvadores, etc., ou na figura de símbolos de totalidade como o círculo, o quadrilátero, a quadratura do círculo, a cruz etc. Enquanto representa um 'complexio oppositorum, uma união dos opostos, também pode manifestar- se como dualidade unificada, como, por exemplo, no tao, onde concorrem o yang e o yin, como irmãos em litígio, ou como o herói e seu rival". [(13)]

Todas essas imagens se referem a uma instância superior, que aparece para 'salvar' o ego de si próprio, de seu autocentramento ou de sua unilateralidade, quando se faz necessário.

Whitmont apresenta o trabalho com sonhos para mostrar essa atuação do

si-mesmo como uma entidade compensadora e complementadora, que não opera ao acaso, mas conforme uma padronização de desenvolvimento que parece existir independente do consciente, mesmo que tudo isso esteja em desacordo com os desejos, ideias e intenções do eu. Também usa para o si-mesmo a noção de um sistema de orientação central dirigido para a realização e a experiência consciente, a integridade predestinada, não meramente de inteireza humana geral, mas da integridade específica de uma vida individual que procura a realização. Pode ser visto como o arquétipo da autoridade central, que governa tanto o mecanismo consciente como o inconsciente, tanto a realidade exterior como a interior.(14)

Ainda, o autor faz a seguinte analogia para a compreensão da relação ego-Self: se a personalidade fosse uma cidade, o ego seria o prefeito. Essa cidade contaria então com moradores que o prefeito nunca viu, e também acabaria descobrindo outras autoridades que não estão sob seu comando, que parecem obedecer a uma autoridade central, cuja existência ele desconheceria.

Essa autoridade central, que é o si-mesmo, "*também poderia ser chamado de 'Deus dentro de nós. Os primórdios de toda a nossa vida psíquica parecem estar inextrincavelmente enraizados nesse ponto, e todos os nossos propósitos mais elevados e supremos parecem estar lutando por ele*".(14)

O conceito é abordado por Joanna de Angelis em diferentes momentos de sua Série Psicológica, e percebemos que quanto mais avança em seus trabalhos, mais usa e amplia esse conceito.

Em Auto descobrimento: uma busca interior, além dos preciosos ensinamentos, encontramos certa referência ao "*eu superior", que organiza o ser; e, quanto ao indivíduo que, à medida que descobre o Si, consciente da sua realidade e origem divina, faz-se humilde*".(15) Mais à frente, a autora espiritual explica que, até determinado momento da vida, o ego pode atuar como caprichoso, dominador, porque permanece com mais vigor do que o Self. Porém, a atração do *Self* enseja o arrebentar das algemas para uma conquista interior, que decorre da reflexão em torno dos objetivos da existência física, do reconhecimento da impermanência da matéria e da transitoriedade do ego frente ao desenvolvimento do Si, da harmonia do eu profundo.(11)

Na preciosa obra sobre afetividade, denominada Amor, Imbatível Amor, há um

item chamado “Perda do si”, no qual a mentora explana sobre a perda do Si como efeito da vida moderna, esmagados pela propaganda que nos perturba e pelas aspirações e gostos gerais. Mas, além disso, ela nos acrescenta o raciocínio de que muitas pessoas aparentemente exitosas, supostos triunfadores, arrogantes, excêntricos, embora pareçam cheios de si, na verdade compensam a ausência da individualidade com uma explosão do ego que aturde. São indivíduos atormentados e inseguros buscando atitudes de autoafirmação por estarem desidentificados do Si.(16)

No profundo livro *O Despertar do Espírito*, nos deparamos com o termo superconsciente como equivalente ao Self, também conhecido como inconsciente superior, como “*área nobre do ser é o fulcro da Inspiração Divina, onde se estabelecem os paradigmas orientadores do processo da evolução*”. Em ligação com o Psiquismo Cósmico, recebe forças específicas para o desenvolvimento intelecto-moral, da afetividade, das expressões sexuais e de outros fenômenos que afetarão o comportamento psicológico. (17)

Ao longo da extraordinária obra *Encontro com a Paz e a Saúde*, existem várias referências ao Self que vão se completando uma a uma até o final, coroados com o item “*O Self imortal*”. Ali, Joanna faz referências a Jung e sua definição de Self para depois ampliar o conceito mostrando que se trata de um equivalente do princípio inteligente, conforme o entendimento da Doutrina Espírita. E diz categoricamente: “*convimos afirmar, portanto, que o Self, ou espírito criado por Deus, não pode fugir à sua fatalidade imarcescível na conquista da perfeição*”(18)

Em *Psicologia da Gratidão*, encontramos um verdadeiro tratado de saúde mental. Novamente a mentora cita Jung para definir o *Self*. E aqui ela acrescenta à Psicologia Analítica o entendimento de que os arquivos do inconsciente coletivo, à luz da Doutrina Espírita, são o resultado de vivências que o Espírito realizou em reencarnações transatas através dos tempos, conduzindo essas heranças impressas em seu perispírito. (19) E para finalizar essa pequena revisão da Série Psicológica, queremos ressaltar a inigualável obra *Em Busca da Verdade*, na qual a mentora instrui-nos com precisão a respeito do desenvolvimento da personalidade e dos principais conceitos da psicologia junguiana, por meio da *Parábola do Filho Pródigo*. Ela utiliza o conceito *Self ou si-mesmo* em praticamente todos os capítulos, não havendo espaço aqui para essas extensas

referências. Porém, registramos a profunda abordagem, desde a luta do ego e do Self passando pelo despertamento do Self até chegar à identificação interior.

De modo geral, encontraremos sempre a necessidade da harmonia que deve viger entre o Self o, o ego, restabelecendo a saúde mental através da real identificação de finalidade existencial. "

Em muitos momentos, as citações sobre o Self ou si-mesmo parecem confundir o leitor por ora se referirem ao aspecto divino no ser e ora se referirem ao Ser espiritual por excelência.

Jung também apresenta essa aparente confusão quando declara que o si-mesmo é o centro da psique, uma instância supraordenadora, e em outros momentos o define como o arquétipo da totalidade, a representação da unidade dos sistemas consciente e inconsciente.

O que podemos perceber, tanto em Jung como em Joanna, é sobre a impossibilidade de separar e diferenciar algo que é uno. Nós é que ainda temos um pensamento muito linear, limitado e estagnado, pois o Espírito ao mesmo tempo em que é o todo, o somatório das reencarnações anteriores ao longo dos milênios, é também a centelha divina impulsionadora do ser para a perfeição — é a representação de Deus em essência e por isso é o arquétipo ordenador de todo o sistema.

Independente do centro ou do todo, eles declaram o processo de transcender a realidade factual e ilusória do ego. Referem-se ao Espírito ou essência, que precisa se identificar como tal e se reconhecer enquanto filho de Deus, voltando-se assim para Ele. Por isso Joanna diz que "*o Self é o arquétipo básico da vida consciente, o princípio inteligente, somatório de todas as experiências evolutivas, sempre avançando na direção do estado numinoso*".(20)

Simboliza para nós a essência divina, lúcida e consciente, como o diamante lapidado, despido da matéria bruta que significa o apego e as ilusões do ego adoecido. Cristo, portanto, representa a meta final, quando conquistarmos o si-mesmo, na condição de espíritos bem-aventurados, conscientes da nossa destinação divina.

# INDIVIDUAÇÃO

Na obra Aion: estudo sobre o simbolismo do si-mesmo, Jung define individuação como "*processo de formação e particularização do ser individual*"(2) Essa referência a um processo é deveras importante, pois anula a ideia de um suposto estado — individuado — ou mesmo da concepção de um final a chegar. Em uma concepção materialista fica claro a definição que não existe um "homem individuado", alguém que chegou lá. E na compreensão reencarnacionista, podemos entender que um dia "chegaremos lá", mas certamente não será nessa nem nas próximas reencarnações, tendo em vista que ainda não estamos nem na metade da caminhada.

Em termos psicológicos, a individuação é um processo, uma aproximação em direção ao centro e não um lugar específico a ser conquistado. E um caminho, uma meta, um direcionamento ou uma postura frente à vida. E se o si-mesmo é esse princípio, um arquétipo de orientação, de sentido, seu resgate em nossas vidas é a retomada da nossa direção interior.

Jung diz que "*a meta só importa enquanto ideia; o essencial, porém, é o opus (a obra) que conduz à meta: ele dá sentido à vida enquanto esta dura*"(12) Viver essa noção de meta, e sentir-se cada vez mais próximo dela, embora sem conhecer o final, é algo que produz um efeito profundo em nossas vidas, dando sentido às experiências e estimulando o processo de crescimento interior.

Estudiosos da língua informam que individuação vem do latim "individuus", que significa "indiviso", "não fragmentado" ou "inteiro". Outros afirmam que vem de "individum", referindo-se a "corpo indivisível" ou "que não pode ser dividido ".

Essas são justamente as descrições da nossa língua para indivíduo. O dicionário define indivíduo como "não dividual; indiviso; qualquer ser concreto, conhecido por meio da experiência, que possui uma unidade de caracteres e forma um todo reconhecível; o ser humano considerado isoladamente na coletividade, na comunidade de que faz parte; cidadão; homem indeterminado ou cujo nome não se anuncia; pessoa Individual é "relativo ou próprio do indivíduo; relativo ou próprio para apenas um ser\ objeto ou situação; sem igual; marcado pela originalidade; especial, ímpar, único"

E, por fim, individualidade é definida como "*qualidade, caráter do que é individual, do que existe como indivíduo; conjunto de atributos que distingue um indivíduo ou uma coisa; conjunto de atributos que constitui a originalidade, a unicidade de alguém ou de algo*".(21)

Através dessas palavras, é possível verificar que, embora sejamos membros de uma mesma espécie, com muitos hábitos e características em comum, existe em todo ser algo único, particular. Por isso, dizemos que a individuação é um movimento natural, uma necessidade interior, uma força que pulsa dentro de nós para uma realização espontânea dessa unicidade.

Muito do que nos diferencia uns dos outros pode ser facilmente identificado. Até pessoas bem parecidas ou mesmo os gêmeos idênticos (univitelinos) não são absolutamente iguais, nem em aparência, muito menos em personalidade.

Percebemos que o caminho da individuação é um encontro profundo com nós mesmos, com a divindade que nos compõe, com esse "a priori" que nos dirige tão fortemente. Por isso, afirmamos que o processo de individuação é uma oposição à aparência, ao materialismo e ao individualismo.

## OPOSIÇÃO À APARÊNCIA

Quando o mestre suíço diz que "a meta da individuação não é outra senão a de despojar o si-mesmo dos invólucros falsos da persona",[22] começamos a entender que a construção da persona é, em grande parte, um processo de alienação do si-mesmo.

Não faremos maiores delongas sobre o papel da persona em nossas vidas e sua importância para a adaptação social, considerando que esse tema já foi abordado anteriormente. Queremos ressaltar o fato de que para atendermos a um papel exterior, idealizado, vamos nos alienando de nós mesmos, de quem verdadeiramente somos. Acreditamos, equivocadamente, que assim adaptados, ao que o mundo supostamente espera de nós, seremos aceitos e reconhecidos. Cremos, imaturamente, que se nos encaixarmos dentro dos padrões atuais e somente assim seremos merecedores do amor e do valor do mundo, sem perceber que entramos em um caminho de fuga desesperada de nós mesmos.

Já argumentamos em favor desse processo de adaptação necessário à inserção social, mas o equívoco pessoal está em crermos que isso nos proporcionará a realização interior, e assim seremos plenos e felizes. O que a experiência mostrou ao eminente analista e têm mostrado a todos nós que trabalhamos com saúde mental é que, a partir de determinado momento da vida, cada passo que o sujeito dá em direção ao ideal externo, é um passo mais distante de si mesmo. A adaptação ao meio e o encontro profundo consigo têm se mostrado vivências opostas, pois os valores do mundo estão pautados muito mais na aparência.

O mais claro exemplo disso foi Jesus. Considerado completamente desadaptado ao mundo, pois estava vivendo sob as regras do Pai, e não as mundanas - embora conhecesse profundamente as leis e os homens, e soubesse segui-las.

Infelizmente, fomos criados e criamos os valores para atendermos e sermos vitoriosos no mundo, e não vitoriosos do mundo, como nos ensinou Jesus, em João, 16: 33: "*No mundo tereis aflições, mas animai-vos, eu venci o mundo*".[23] Por isso, pagamos o preço mais alto que existe para a alma - a alienação da nossa essência.

Somos algo a priori, e por isso não podemos nos comportar como seres

recém-criados que têm liberdade de escolher para si o que querem ser. Temos uma essência pulsante, para não dizer determinante, influenciando de dentro para fora e que precisa ser ouvida. Ao contrário, desejamos nos impor alguns ideais, através das máscaras do orgulho, do egocentrismo, da insegurança, como se fosse possível negar quem somos e submeter nossa alma ao pensamento infantil do "*eu quero e pronto*".

Ressaltamos que o problema não está em termos ideais nobres, mas na imaturidade de não reconhecermos nossa estatura moral (aquilo que já temos a priori) para tal empreendimento. O ideal é uma meta, algo que nos impulsiona, jamais uma obrigação à qual devemos nos impor. Se nos fazemos isso, em geral será por motivos externos, pois Deus não se impõe. E por ser externo, será superficial, falso, passageiro, correndo o risco de nos mascararmos para os outros e para nós mesmos, crendo ter atingido algo que nossa alma não comporta.

O belo texto de O Evangelho Segundo o Espiritismo, intitulado "O homem de bem", aborda que o verdadeiro homem de bem é aquele que pratica a lei de justiça, de amor e caridade na sua mais completa pureza. Tem fé no futuro. É bom, humano e benevolente para com todos. É indulgente. Estuda suas próprias imperfeições. E por que não agimos assim?

A resposta que a Psicologia e o Espiritismo nos oferecem é que não somos simplesmente um corpo, criados como uma tábula rasa. Existe sempre aquele "a priori" de Jung. É a base da qual começamos essa caminhada. Nosso ponto de partida atual. Ter noção do texto do homem de bem nos faz sentir esse impulso vibrante de querer melhorar, sem nos acomodarmos ao que somos ou temos, sem nos satisfazermos com nossas ignorâncias e desejarmos mais. Mas esse desejo precisa ser maduro, no sentido da compreensão exata de quem somos e do que está ao nosso alcance nesse breve período em que nos encontramos na Terra.

Para uma criança, desejar uma profissão é algo significativo, que lhe impulsiona a querer estudar. Mas se essa criança desejar ingressar na Universidade, não terá permissão sem antes vivenciar o Ensino Fundamental e o Ensino Médio, pois há uma grande etapa a ser cumprida com êxito. Ninguém deseja que ela desista do seu ideal, mas é preciso que reconheça onde está em sua caminhada estudantil para que continue seu desenvolvimento escolar de onde parou, tendo consciência do percurso a superar.

O grande risco que temos de sabotar nosso verdadeiro desejo de transformação e crescimento interior está em não sermos capazes de suportar a frustração de reconhecermos nossa pequenez. Se não formos capazes de aceitar nossa verdadeira estatura moral, criaremos mais máscaras para fingir para os outros e para nós mesmos o que não somos. Talvez por isso C. G. Jung tenha dito: "*Nada é tão difícil quanto suportar-se a si mesmo*".(6)

Em face dessa ilusão que desejamos criar a nosso próprio respeito, Jung atesta "*a renúncia do si-mesmo em favor do coletivo corresponde a um ideal social; passa até mesmo por dever social e virtude, embora possa significar às vezes um abuso egoísta*".(22) Se refletirmos mais profundamente, certos comportamentos de adequação social são condutas oportunistas e egoístas por trazerem como pano de fundo a preocupação única de reconhecimento e valorização do eu.

Para viver a essência é preciso estar mais conectado às necessidades do eu profundo do que às necessidades de aplausos e confetes do mundo. Até porque é comum as necessidades interiores produzirem um desajuste exterior e certo mal-estar frente às formas aceitas e estimuladas pelo social. Supomos que esse é um dos aspectos que fez Jesus declarar em Mateus, 10: 34: "*Não penseis que vim trazer paz sobre a Terra. Não vim trazer paz, mas a espada*".(23) proclamando, conforme diz Kardec,(25) uma doutrina que solaparia pela base os abusos de que viviam os fariseus, os escribas e os sacerdotes do seu tempo, pois muitas vezes nos assemelhamos a esses abusadores.

E prossegue o nobre Galileu em Mateus, 10: 38-39: "*Quem não toma a sua cruz e não segue atrás de mim, não é digno de mim. Aquele que tiver encontrado a sua vida a perderá, e aquele que tiver perdido a sua vida por minha causa, a encontrará*".(23)

Eis aqui o grande chamado, o encontro com o profundo, representando nas palavras de Jesus o processo de individuação que tentamos retratar até aqui. E necessário viver o desencontro da persona, perder-se em relação ao mundo, para encontrar o essencial.

A teoria junguiana está em plena sintonia com as palavras de Jesus, retratando nos dias atuais o alto preço a ser pago por todo aquele que busca anular o si-mesmo(*). Esse resultado do desencontro interior é muito mais presente em nossas vidas do que imaginamos ou poderíamos supor; e, conduzir a personalidade em direção à totalidade

que somos é, muitas vezes, um percurso contrário ao convite do mundo.

"O homem jamais conseguirá desembaraçar-se de si mesmo, em benefício de uma personalidade artificial. A simples tentativa de fazê-lo desencadeia, em todos os casos habituais, reações inconscientes: caprichos, afetos, angústias, ideias obsessivas, fraquezas, vícios, etc. "(*)

Certamente há momentos em que nos apresentamos com características que não são verdadeiras. Vivemos dias em que sabemos o que é esperado, posicionamos adequadamente nossos discursos e até forjamos atitudes, porém, nossa alma não acompanha esse comando do intelecto. Para atender às loucuras do mundo, traímos a divindade que somos. Essa alienação produz muito sofrimento. Vivemos uma vida sem alma, vazios de nós mesmos, de Deus.

Por vivermos essa alienação em massa, em que a loucura parece ser normal, é que Stein nos motiva: "A tarefa agora consiste em unificar o ego com o inconsciente, o qual contém a vida não vivida da pessoa e o seu potencial não realizado. Esse desenvolvimento na segunda metade da vida é o clássico significado junguiano de individuação — tornar-se o que a pessoa já é potencialmente, mas agora de um modo mais profundo e mais consciente". [8]

# OPOSIÇÃO AO MATERIALISMO

Quando estudamos a individuação, nos sentimos impelidos ao desenvolvimento da alma, pois individuação é a busca pela totalidade existencial. E isso é, em última instância, uma oposição ao materialismo, que tantas vezes Kardec combateu e solicitou que destruíssemos. E a negação da teoria de que as conquistas materiais produzem um estado de equilíbrio e harmonia interior.

Enquanto acreditamos que a felicidade está na realização de nossas fantasias materiais, e que o objetivo da vida é adaptar-se bem ao mundo e adequar-se às exigências da aparência, estamos agindo como materialistas. O estudo da individuação vem atestar que enquanto não ouvirmos, contatarmos e atendermos o chamado de nossa alma, mesmo possuindo tudo no mundo, nos sentiremos vazios: vazios de nós mesmos.

Desde o início de nossas vidas terrenas, a sociedade nos incentiva ao materialismo. As crianças têm aprendido desde cedo a cuidar do corpo e se preocupar com as marcas e status, inspiradas por modelos da atualidade neurótica. Os jovens se sentem cada vez mais empurrados para as "profissões de sucesso". As propagandas também usam desse filão, convencendo as massas, por meio da mídia em geral, que feliz é aquele que tem poder aquisitivo para desfrutar, que faz uso de determinados alcoólicos, que tem aquela roupa ou aquele carro, que assim seremos alguém.

Atualmente vivemos a "febre" das viagens ao exterior, das roupas de grife, dos carros caros, das boas comidas e bons restaurantes, mesmo que para usufruir de tudo isso seja necessário vender a nossa alma. Desejamos trabalhos que cada vez nos deem maiores salários, mesmo que paguemos o preço da nossa mediocridade ou insatisfação, aguardando desejosos o dia da aposentadoria para "começarmos a viver". Vendemos nossos dias em família, com amigos, ou mesmo sua tranquilidade e equilíbrio, por horas extras que são quase todas direcionadas ao pagamento das necessidades ilusórias que criamos.

Muitos de nós não arrumamos mais tempo para meditar diariamente, para orar e fazer uma leitura edificante, para trabalhar pelo próximo de maneira significativa ou

para nos dedicarmos a uma instituição religiosa um pouco mais do que o convencional, afinal de contas, precisamos fazer a manutenção de um mundo adoecido, de necessidades ilusórias.

Vivemos dias de um materialismo aferrado, que não é percebido por fazer parte da vida de quase todos nós, o comum é visto como normal ou natural, e até esperado. E os pais quando solicitados a estarem maior tempo com seus filhos, seguramente dizem: "meu filho, um dia você vai entender".

O si-mesmo nos faz um chamado. Ali se encontram as respostas mais profundas e verdadeiras a nosso respeito, aquilo que efetivamente nos realizará e nos tornará mais plenos — tudo o que a ilusão do materialismo promete, mas não cumpre.

A individuação é oposição ao materialismo porque privilegia o cuidado interior, o desenvolvimento da transcendência, da superação do convencional e do supostamente adequado para atendimento das necessidades da alma.

O encontro com o si-mesmo é transcendência do ego, assim como a vivência espiritual é transcendência da matéria. Transcender não pode ser entendido como negar ou anular, mas sim como não deixar que essa dimensão impermanente se torne a finalidade única ou última.

## OPOSIÇÃO AO INDIVIDUALISMO

Quando Jung afirma que o desenvolvimento da personalidade "trata-se de dizer sim a si mesmo, de se tomar como a mais séria das tarefas",[26] não podemos fazer um recorte interesseiro; devemos estar alertas para não confundirmos individuação com individualismo, ou desconsideração pelo mundo e pela sociedade.

Interpretações como essa não são raras à medida que as pessoas começam a ler ou se conhecer e descobrir algumas de suas necessidades — acreditando-se, egoicamente, o centro do mundo e que este deve ser em função delas.

Individualismo, segundo o dicionário, quer dizer "*tendência, atitude de quem revela pouca ou nenhuma solidariedade e busca viver exclusivamente para si; egoísmo; teoria que privilegia o indivíduo em detrimento da sociedade*"[21]

Individuação, como apresenta Jung, não está orientada contra a norma coletiva, mas orientada apenas de outro modo. Isso não quer dizer que o ego precisa se opor à sociedade, e sim, que ele deve ser regido por um novo paradigma, por um outro deus. Acontece que para a adequação ao coletivo atual, fazemos um processo de anulação do essencial, e mais cedo ou mais tarde, teremos que fazer esse resgate em nós mesmos. A individuação leva a uma valorização natural das normas coletivas, embora seja capaz de fazer uma interpretação diferenciada do aceito e do comum.

Individuação no sentido de tornar-se único, sem divisão, sem a mistura na massa ou no coletivo também pode induzir a um estado de arrogância, quando as pessoas dizem "eu sou mais eu", ou se creem "analisadas". No entanto, a busca por "não se misturar" está relacionada ao sujeito que não projeta seus conteúdos no outro, mas isso não quer dizer que é indiferente ao outro. Individuação quer dizer maior responsabilização pelo que é seu, em detrimento dos complexos dos outros, das suas alienações e fugas. Não se misturar pode ser não se deixar levar pelas aparências do mundo, ao mesmo tempo em que se sabe respeitar as diferenças, e também não se vitimizar, culpar o mundo, constranger os demais com suas dores, porque sendo único, sabe se responsabilizar pela sua própria vida.

Individuação é um processo interno, e ao mesmo tempo de total relação com o

outro. A conquista da totalidade que somos inclui o ser social, conectado a tudo e a todos. Por isso, Joanna explica que "*a busca da individuação é também a maneira psicológica de encontrar-se o melhor meio para o bom relacionamento com o Si-mesmo, com o outro, com a sociedade*".(27)

Encontrar-se consigo não pressupõe o isolamento ou distanciamento da sociedade. Isso seria uma forma de alienação. A mentora continua sua explicação mostrando que essa justificativa de afastar-se do mundo para encontrar Deus oculta um forte conflito em relação ao próximo.

Conectar-se ao si mesmo é conectar-se com a fonte de amor dentro de nós. Amar como Jesus, sem se submeter aos caprichos do mundo. Ser sábio, capaz de silenciar quando necessário e de amar profundamente. Reconhecer-se é um processo de humanização, e, por isso, inclui-se como consequência o reconhecimento do outro e a necessidade de intercâmbio com ele. Embora seja ainda difícil para nós, pela incapacidade de sentirmos isso em plenitude, estamos retratando uma conexão interna que não é do ego, e sim do Self um sentimento de solidariedade geral que é criado pelo Self, sem a interferência obtusa e interesseira do ego. Por isso, Franz teoriza "*a devoção incondicional ao nosso processo de individuação traz também melhor adaptação social*".(28)

# INDIVIDUALISMO E ESPIRITISMO

Como espíritas, entendemos que os teóricos da psicologia analítica identificaram no ser humano algo maior que suas experiências pessoais atuais, expressando de outra forma o que entendemos como experiência das vivências passadas. Eles atribuíram ao inconsciente coletivo tudo aquilo que extrapola ao vivido atualmente, e formalizaram assim uma forma de estudar esse mundo preexistente e constitutivo do ser.

Independentemente de compreender se esse mundo "apriori" decorre de vivências anteriores ou do mundo arquetípico, seus argumentos atestam, assim como o Espiritismo, a necessidade de contato com essa preexistência em nós.

Considerando as vivências pretéritas, desavisadamente, poderíamos supor que individuação seria o processo de acessar os conteúdos das vidas passadas e nos tornarmos quem éramos nas anteriores existências, a pura repetição de nossas antigas condutas. Mas essa ideia seria absurda e negaria a lógica evolutiva da reencarnação, quando o Pai nos oferece uma nova oportunidade, em novo contexto, com experiências diferenciadas para nossa evolução e transformação moral.

O que é apagado de nossa mente, em geral e para a maioria das pessoas, são os fatos e não a moral. Já temos uma vivência de moralidade, embora possamos ter total esquecimento do que fomos ou já fizemos em outras existências.

O processo de individuação, proposto por Jung, significa para nós, espíritas, retomarmos o percurso de nossa evolução moral de onde paramos. Alegoricamente, seria como termos completado o terceiro ano na reencarnação anterior e querermos, na atual, retomar a partir do sexto ano, por aparentarmos condições melhores. Seria como conseguir o material do sexto ano, o uniforme da série adiantada e acreditar que, pelo exterior, teríamos condição de nos manter adequadamente.

Supondo que assim fizéssemos, a vida se encarregaria de nos mostrar essa discrepância. E assim ocorre, basta querermos ouvir seu doce chamado como o servo que atende seu senhor. Caso contrário, poderemos até tentar permanecer no sexto ano, mas perceberemos o descompasso dentro de nós por não termos realizado os anos anteriores — esse somos nós quando não queremos sentir raiva, não queremos sentir

tristeza, perdoando para que Deus faça justiça, suportando o cônjuge para se livrar dele na próxima reencarnação, amando, mas exigindo ser amado, fazendo caridade desejando reconhecimento, embora tudo isso possa ser inconsciente.

Precisamos ter consciência e aceitar nossas limitações, desencontros, necessidades e impedimentos, e não negá-los, para obter a conduta — que será apenas exterior — de um ano superior ao que estamos em verdade.

Ao concluir o terceiro ano, devemos adentrar o quarto e não o sexto, mesmo que nos esforcemos para construir a aparência dele - as personas da série adiantada. Isso quer dizer que precisamos retomar quem somos, para que o progresso seja natural, sem destoarmos das imagens que fazem parte de nós, fingindo ser um eu artificial que não comportamos, na busca de uma imagem ideal inexistente e inatingível para o momento, que se mantém como uma performance mascarada e oculta de nós mesmos.

Essa lucidez a respeito dos arquétipos que influenciam as nossas vidas, ou poderíamos dizer, das realizações das reencarnações passadas, geram uma transformação profunda no ser, agora mais consciente de si e do seu caminhar. Isso nos parece o fundamento para direcionar os passos seguintes.

Em outras palavras, precisamos saber de onde viemos para compreender para onde poderemos ir. Cada reencarnação é parte de um processo contínuo do todo que se chama evolução. Esse presente momento é a continuidade do processo, sem a ilusão que nos afasta de quem moralmente somos, nem a idealização que nos despersonaliza.

Além do mais, queremos ressaltar que ao mesmo tempo em que o inconsciente é um arquivo onde se encontram registradas todas as nossas experiências, desde a criação quando simples e ignorantes, ele não é só isso. O inconsciente também é a nascente de todo o nosso potencial, de tudo que seremos daqui para frente, determinado pela essência, e não pela aparência. Ou seja, no inconsciente encontra-se a conexão entre o presente e o passado. Elo esse que não nos permite fugir de quem somos, nem nos desobrigar de quem seremos. Por isso, dizemos que no inconsciente encontra-se a ligação entre o passado, o presente e o futuro, respondendo, de alguma maneira, aos grandes questionamentos da Humanidade: quem somos, de onde viemos e para onde vamos.

O aspecto delicado da questão é que, em geral, não queremos nos conectar a tudo

que já fomos e fizemos no passado, porque isso nos diminui. E existem aqueles que não querem se ligar ao futuro porque isso lhes desacomoda. Pensar em tudo que já fomos, fizemos e ainda somos capazes de fazer é, muitas vezes, um grande espinho ao ego exacerbado. E pensar no futuro e no desenvolvimento das potencialidades pode ser uma grande ofensa ao ego acomodado.

O contato com o inconsciente proporciona a perfeita comunhão entre o que fomos, o que somos e o que seremos, sem saltos ou estereótipos, aceitando-nos, sem nos escondermos atrás das máscaras, tampouco descambando para posturas extremas e permissivas, desencontradas com nossa essência.

Nesse sentido, Joanna explica que no processo de desenvolvimento é comum desejarmos a independência, sem mesmo sabermos do que se trata - confundirmos liberdade com libertinagem; ansiarmos o prazer que pensamos derivar do poder; e nos arrojarmos às aventuras doentias e perturbadoras - em que o sofrimento nos trará maturidade, como o filho pródigo que vivenciou um período angustiante, para somente então pensar em voltar para casa.[(29)]

Podemos, então, compreender que a individuação está ligada a assumir quem somos até aqui, equacionando com a submissão aos nobres valores latentes no ser.

# CORAGEM, FÉ E HUMILDADE

No caminho de descoberta do inconsciente, quando o ego começa a perceber que é apenas uma pequena parcela de toda a psique, há sempre um choque ou um deslumbramento. Isso ocorre na medida em que o eu é obrigado a identificar que, muito menos do que dirigir, ele é dirigido por algo imensamente maior, fora de seu controle consciente. Vivemos a dificuldade de nos encontrarmos porque assumir-se é algo perturbador.

Whitmont afirma que, para o ego, reconhecer que existe um plano, com metas e valores que vão além dos seus, podendo até mesmo contradizer os seus, abala o status quo da personalidade, e muitas vezes é tido como uma ameaça ou desafio à ordem estabelecida pelo ego.(14)

Jung relata que no contato com o desconhecido, em si, era vivido algumas vezes como uma derrota pessoal, porque se via obrigado a assumir que até aquele momento era um ignorante, desconhecendo muitas verdades sobre si mesmo.(1)

E uma derrota para o ego, pois necessita abrir mão do suposto controle da vida. Obviamente isso não quer dizer ser irresponsável para com a vida que Deus nos deu, mas identificar a utopia de total controle sobre ela. Somente assim, Ele poderá assumir o real controle e o eu poderá se restringir àquilo que é de fato sua responsabilidade. Por isso, individuação é também uma questão de fé, não uma conquista a ser reconhecida e aplaudida por ninguém. E um processo silencioso, interior, árduo e sofrido, porém, e ao mesmo tempo, libertador.

Viver o si-mesmo não elimina o sofrimento da vida, mas aumenta a capacidade de atribuir sentido ao sofrimento. Assim, transformamos as dores em degraus para a evolução.

Viver o si-mesmo não torna a vida material melhor, mas nos faz espiritualizar a matéria. Assim transformamos os fatos comuns em realidades psicológicas.

Marie Luiz Von Franz, no lindo capítulo já citado, escreve sobre os sonhos e a individuação, e apresenta, de maneira muito didática e clara, o encontro com algumas presenças inconscientes em nós que precisam ser contatadas: a sombra, anima/animus e

o Self. Um crescimento psíquico no sentido de ampliação de quem somos. É a descoberta de que somos muito mais do que imaginávamos. É o ego descobrindo-se infinitamente pequeno em relação ao si-mesmo.

Por isso, individuação é também um processo de humildade. Não é uma postura de anulação, de ausência de vontade, de indiferença. O ego não é aniquilado ou diminuído no processo de integração, o que entendemos com a psicologia analítica é que as suas fronteiras se tornam mais flexíveis.

Para adentrarmos o caminho da individuação é preciso se ver pequeno, faltoso, incompleto. Precisamos primeiro assumir que ainda não somos um todo integrado, que nosso funcionamento psicológico atual é fragmentado. Precisamos ter coragem para, como simboliza Joanna, mergulhar no abismo de nós mesmos, sem traumas ou choques, sem ansiedades ou inquietações.(30)

Por isso, individuação é, antes de tudo, um exercício de coragem, fé e humildade. Somente assim, assumindo a pequenez que estamos é que poderemos permitir viver e sermos governados pela divindade que somos.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

(1) JUNG, C. G. Memórias, sonhos e reflexões. 22. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2002, cap. A Gênese da obra, p. 183-184.

(*) Nunca é demais lembrar que a consciência em Psicologia Analítica é diferente da consciência definida em O Livro dos Espíritos, questão 621, sede das Leis Divinas. Essa consciência denominada pela Psicologia em geral é a consciência do ego. E a consciência referida pelo Espiritismo é a consciência divina, que é semelhante ao si-mesmo de Jung.

(2) Idem, Aion: estudo sobre o simbolismo do si-mesmo. 8 ed. Petrópolis: Vozes, 2011 (Obras Completas Vol. 9/2), cap. 1 - O eu, § 8.

(3) Idem, Fundamentos de psicologia analítica. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1983 (Obras Completas Vol. 18/1) — prefácio.

(4) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Em busca da verdade. Salvador: LEAL, 2009, cap. 7.

(5) JUNG, C. G. Os arquétipos e o inconsciente coletivo. 7. ed. Petrópolis: Vozes, 2011 (Obras Completas Vol. 9/1), cap. 10 - Consciência, Inconsciente e Individuação, § 500.

(6) Idem, O eu e o inconsciente. 17. ed. Petrópolis: Vozes, 2003 (Obras Completas Vol. 7/2), Parte II, cap. 3, A técnica da diferenciação entre o eu e as figuras do incons-ciente, § 373.

(7) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Em busca da verdade. Salvador: LEAL, 2009, cap. 4.

(*) Sugerimos a leitura da continuidade do texto em JUNG. C.G. **O eu e o inconsciente** (Obras completas vol. 7/2 & 307)

(8) STEIN, M. Jung: o mapa da alma. 5. ed. São Paulo: Cultrix, 2006, cap. 8.

(9) ROTFI, W. Introdução à psicologia de C. G. Jung. 2. ed. Petrópolis: Editora Vozes, 2012, cap. 5.

(10) JUNG, C. G. Tipos Psicológicos. 5. ed. Petrópolis: Vozes, 2012 (Obras Completas Vol. 6), cap. 11 - Definições, § 853-855.

(11) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Autodescobrimento: uma busca interior. Salvador: LEAL, 2001, cap. 12.

(12) JUNG, C. G. Ab-reação, análise dos sonhos e transferência. 9. ed. Petrópolis: Vozes, 2012 - (Obras Completas Vol. 16/2), cap. 3 - Psicologia da transferência, § 400.

(13) Idem, Tipos Psicológicos. 5. ed. Petrópolis: Vozes, 2012 (Obras Completas Vol. 6), cap. 11 - Definições, § 902.

(14) WHITMONT, E. A busca do símbolo. 8. ed. Sáo Paulo: Cultrix, 2008, cap. 14.

(15) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Autodescobrimento: uma bus¬ca interior. Salvador: LEAL, 2001, cap. 8.

(16) Idem, Amor, imbatível amor. Salvador: LEAL, 2002, cap. 12.

(17) Idem, O Despertar do Espírito. Salvador: LEAL, 2003, cap. 5.

(18) Idem, Encontro com a paz e a saúde. Salvador: LEAL, 2007, cap. 11.

(19) Idem, Psicologia da gratidáo. Salvador: LEAL, 2011, cap. 11.

(20) Idem, Em busca da verdade. Salvador: LEAL, 2009, cap. 1.

(21) Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001. (Obs.: A palavra sublinhada faz parte da versão digital. Não consta no original)

(22) JUNG, C. G. O eu e o inconsciente. 17. ed. Petrópolis: Vozes, 2003 (Obras Completas Vol. 7/2), Parte II, cap. 1 - A função do inconsciente.

(23) O novo testamento (tradução de Haroldo Dutra Dias). Brasília: FEB, 2013.

(24) KARDEC, A. O Evangelho Segundo o Espiritismo. Rio de Janeiro: FEB, cap. 17.

(25) Ibidem, cap. 23.

(*) Jung afirma que Cristo elucida o arquétipo do si-mesmo. Representa uma totalidade de natureza divina ou celeste, um homem transfigurado, um Filho de Deus sine macula peccati, que não foi manchado pelo pecado. (...) Cristo é a verdadeira imago Dei (Aion: estudos sobre o simbolismo do si-mesmo, pp. 52-53, § 70).

(26) JUNG, C. G. Estudos Alquímicos. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2011 (Obras Completas Vol. 13), cap. 1B - A psicologia moderna abre uma possibilidade de compreensão, § 24.

(27) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Em busca da verdade. Salva¬dor: LEAL, 2009. cap. 8.

(28) FRANZ, M.-L. V. O processo de individuação In: JUNG, Carl Gustav. O

homem e seus símbolos. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008, p. 298.

(29) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Em busca da verdade. Salvador: LEAL, 2009, cap. 3.

(30) Idem, Vida: desafios e soluções. Salvador: LEAL, 2007, cap. 7.

# CAPÍTULO 10

## OS CAMINHOS DO ENVELHECER E DO MORRER

*(Gelson L. Roberto)*

*Assim vivi, assim morri, a vida, Calmo sob mudos céus, Fiel à palavra dada e a ideia tida. Tudo mais é com Deus.*

**(Fernando Pessoa)**

Assim como o nosso planeta ganha em idade e vai envelhecendo, a sua população de idosos vem aumentando proporcionalmente. Estima-se que no ano de 2050, as pessoas com mais de 60 anos apresentarão 32% da população mundial, triplicando dos 705 milhões atuais para quase dois bilhões. O estudo foi realizado pela Organização das Nações Unidas (ONU) sobre o envelhecimento da população mundial. De acordo com a pesquisa, no ano de 2050, a população idosa será maior do que a de crianças pela primeira vez na História.

*O Brasil, segundo os dados do IBGE, conta com uma população de 13 milhões de habitantes com mais de 60 anos. A estimativa é que, após o ano de 2020, o país terá aproximadamente trinta milhões de idosos e poderá ser considerado o sexto em população idosa no mundo.*

*Envelhecer, então, nos parece um tema cada vez mais presente para todos. A questão é que vivemos num momento histórico que é avesso a essa ideia. Temos uma sociedade que nutre, tanto por parte dos jovens, como pelos adultos e idosos, um anseio desesperado por se manter emocionalmente na adolescência e corporalmente no vigor juvenil. Hoje em dia não envelhecemos, vamos* secando *e nos* plastificando *a ponto de virarmos* múmias ambulantes. *"Morremos" e nem nos damos conta disso.*

*Joanna é enfática em relação aos conceitos ortodoxos que demarcam o início da velhice, dizendo que esses estão totalmente ultrapassados e diz mais, para ela* "a velhice se apresenta quando o indivíduo se *considera inútil, quando experimenta o desprestígio da sociedade preconceituosa que elaborou conceitos de vida em padrões torpemente materialistas, hedonistas"*[(1)]

Vivemos um momento histórico em que temos horror de envelhecer. E indiscutível que vivemos numa sociedade de consumo, num tempo de culto da imagem e das aparências. Se outrora a velhice figurava como condição normal do ser humano, na pós-modernidade essa condição parece um defeito. Se, por um lado, a medicina moderna favoreceu a cura de certas doenças e os cuidados com o corpo geraram a possibilidade de uma vida mais longa, produtiva, por outro, geraram também uma não aceitação das limitações do próprio corpo e de suas características naturais. Como na fala de uma mulher: "Deus perdoa. A natureza, não. Vem a idade, e a gente sente no corpo o tempo e as desgraças".(2)

O desafio então é como nos encaminharmos para a velhice e morte numa sociedade onde somos estimulados a nos manter longe dessas imagens.

O que significa envelhecer e morrer para essa sociedade de extremos e enormidades sustentadas pelo apelo consumista? O que uma Psicologia espírita pode oferecer para entender tudo isso? Que diretrizes devemos seguir e aonde podemos encontrar apoio para esse período profundo e trabalhoso do entardecer da idade?

A proposta da psicologia espírita de Joanna de Angelis é forjar um ego que tolere a verdade. Um caminho para que os anos do envelhecer não sejam o do horror, da perda do entusiasmo e da evaporação da determinação de um lado e de outro a eterna insistência de nos mantermos numa ilusão anestesiante.

Talvez os inúmeros efeitos do período que antecede a velhice nos fazem projetá-la como uma ameaça negativa. Numa sociedade heroica toda voltada para a tarefa, realização, sucesso e desempenho, a chegada da aposentadoria, o efeito do ninho vazio com a saída dos filhos e a perda da vitalidade, passam a ser realmente um cenário muito assustador. Acabamos interpretando o envelhecer como um processo de perda de autonomia e isso nos dias de hoje é enlouquecedor.

É uma ilusão achar que a velhice é a perda da autonomia. Pode ser a perda do controle, do poder material, dos valores regentes da sociedade da aparência, mas não a perda da autonomia. Pelo contrário, a passagem dos anos pode e deve ser o fortalecimento da autonomia de si, da alma e não a do corpo e da beleza.

Refletindo sobre a terceira idade, a benfeitora refere que ela "*deve representar sabedoria, riqueza decorrente das experiências, período próprio para repouso*"(3)

Sim, é uma época de muitas mudanças e quanto mais negarmos o sentido do amadurecimento, quanto mais estivermos voltados para uma vida literal e concreta, vivendo apenas o lado material da realidade, mais assustador e difícil vai ser esse processo. Por isso dissemos que a proposta é fortalecer a consciência para que se possa enfrentar a verdade e mais, estar em paz com ela e se rejubilar. Mas estamos acostumados a viver na escuridão de nossa própria realidade, engolidos pelas fantasias vorazes do nosso egoísmo e nos acostumamos com o preto mais preto que o preto, ou seja, nosso fundamentalismo egóico que evita crescer e impõe sua necessidade.

Noutro sentido, a velhice pode ser mais fértil, constituindo a realização de uma personalidade sólida que não perde sua autonomia e capacidade produtiva, apenas muda-se o foco do que se busca e do como se expressa essa capacidade de produtividade. O envelhecimento não é simplesmente um processo físico, mas um estado de ânimo. A questão do envelhecimento passa então muito mais por uma atitude mental do que por uma perspectiva biológica. Como diz um provérbio russo: "o peixe começa feder a partir da cabeça"[(4)]

Temos então duas imagens da velhice, sendo que as duas enfrentam a mesma realidade em relação ao que significa envelhecer. Uma delas é a visão materialista, voltada para o consumo e para o corpo. Nessa ideia, "*é na velhice que recai, de forma mais intensa, o isolacionismo da sociedade contemporânea. A condição de solidão a que muitos idosos estão submetidos é avassaladora. O afastamento do mundo do trabalho, única condição de expressão e valor humanos, da vida social, do lazer e isolados no próprio espaço doméstico, suas possibilidades de contato e apropriação do mundo encontram-se bastante reduzidas. Encarar a face da velhice passando pelo corpo em uma sociedade como a nossa é vivenciar o estranhamento desse outro que habita em nós*".[(2)]

Se nos ocuparmos da velhice através apenas da biologia, ficaremos deprimidos e assustados. Precisamos nos libertar da ideia que somos criaturas fisiológicas e, portanto pensar sobre nós mesmos pela referência do corpo. Essa teoria nos condena a sermos vítimas da idade. Para compreender o envelhecimento precisamos de algo mais. A biologia não é o próprio corpo e sim uma maneira de descrevê-lo.

A outra é a visão a partir da realidade da alma, em que a velhice pode e deve ser um desvelar da mesma.

O envelhecimento como uma transformação em beleza. O que fica velho não são apenas nossas funções e órgãos, mas toda a nossa natureza, ou seja, a velhice é o encontro com a pessoa que viemos a ser e já éramos há anos, a velhice é a emergência do caráter. O que condena a velhice à feiura não é a velhice em si mas o abandono da alma. Como disse Aristóteles, "a beleza da alma é mais difícil de ser vista do que a beleza do corpo.[4]

Uma forma na qual a alma encontra sua base essencial, como diz Jung: "*nada é perturbado — nem interna nem externamente, pois a continuidade da pessoa resistiu à corrente da vida e do tempo*".[5]

Como em cada fase, nossos últimos anos tomam certa forma e mostram certas características. Considerando os sintomas que vivemos atualmente, em que a referência que elegemos em nossas vidas é a material e o culto do corpo perfeito e jovem, a velhice acaba tendo que assumir o papel da sombra em relação ao ego. Quanto mais luz e valor no corpo, mais sombra e temor em relação à velhice.

Um exemplo simples, com a idade nosso ritmo toma outro lugar e a relação sexual exige outra disponibilidade. Não só o desejo sexual vai mudando com a idade, como também a forma de estabelecer o contato físico.

Prétat afirma que a preparação para o ato sexual precisa de mais tempo e atenção e se essa necessidade for mal compreendida podemos interpretar literalmente como a necessidade de "substituir um antigo amante por um mais jovem".[6]

Como bem nos coloca Jung,[7] o idoso que recusa a envelhecer sofre da mesma incapacidade psicológica do jovem que não quer assumir a vida adulta. O resultado pela nossa teimosia em ficarmos fixados no passado é um jogo onipotente que resulta em sucessivas humilhações. Idosos sem paciência, com raiva da vida, rabugentos, lascivos, mesquinhos, azedos e impositivos.

Dentro desse quadro, o envelhecimento surge com a proposta de?

1 — Quebrar com a imagem onipotente do ego;

2 — Pressionar o indivíduo a sair de um enfoque material e exterior para um olhar para dentro e espiritual;

3 — Confrontar-se com sua imagem interior, o envelhecimento revela o caráter;

4 — Estabelecer uma nova consciência e o compromisso para um novo paradigma;

5 — Uma preparação para a morte.

Vamos analisar cada proposta:

# 1— Quebrar com a imagem onipotente do ego

Enfrentamos duas grandes dificuldades a partir do ego. Temos uma tendência de achar que o ego é o centro da psique e acabamos com isso enxergando pouco e vendo o que queremos. Nossa percepção da realidade fica comprometida com a pequenez do nosso Eu, reagimos de forma onipotente como defesa frente a ameaça desse mundo tão frágil.

Segundo, geralmente nos identificamos em grande parte com a persona, ou seja, com os valores coletivos do mundo. Com isso, nossos valores tendem a ser superficiais e nossas vidas sustentadas por referenciais externos. Isso só aumenta nossa fragilidade e a necessidade de se apegar rigidamente a esses valores, aumentando nossa defesa onipotente.

Com a idade, cada hora é como um beliscão que rompe aos poucos essas ilusões da persona. Que valores assentam minha vida? Que laços eu realmente construí? Onde está a base da minha segurança? Que sentimentos e conteúdos internos eu tenho escondido e evitado até aqui? Disfarces que antes sustentavam minha vida acabam agora virando desesperos. Solidões, incertezas e humilhações tomam lugar desses espaços formais, mas vazios em seus aspectos existenciais. Somos exigidos a renunciar a persona e a esse ego inflado que até agora dominou o cenário de nossa vida.

## 2 — Pressionar o indivíduo a sair de um enfoque material e exterior para um olhar para dentro e espiritual

Com a vida em seu curso, vamos nos acostumando com os apelos necessários da juventude e das conquistas para estarmos no mundo e, como acreditavam os gregos, esquecemos nossa vocação e viramos as costas para o nosso daimon, nosso anjo tutelar que nos ajuda a seguir a rota de nosso destino. Somos anestesiados pelas tarefas infligidas pela vida e pelo escafandro do corpo.

Perdemos o enfoque espiritual da vida e com isso nos embaralhamos com a realidade externa, vivendo uma vida voltada para fora. Quando Sócrates caracterizou de modo célebre a disciplina da filosofia como a arte de morrer, ele estava fazendo essa relação da verdadeira realidade com o mundo espiritual. Explicou ele a Simmias: "Toda a experiência demonstra que se quisermos ter o conhecimento puro de qualquer coisa, devemos nos liberar do corpo, e a alma em si mesma deve contemplar todas as coisas nelas mesmas: assim suponho que possamos atingir aquilo que desejamos e a partir daí dizer que somos amantes, não enquanto vivermos, mas depois da morte, como o argumento nos mostra, isso é sabedoria; pois, na companhia do corpo a alma não pode ter o conhecimento puro, só uma das duas coisas pode acontecer — ou o conhecimento não será atingido, ou, depois da morte... E como dizia no início, há uma contradição absurda no fato dos homens tentarem, enquanto vivos, estudar o estado de morte e depois se lastimarem tanto frente a sua aproximação... Não significaria isso que a morte seja a verdadeira discípula da filosofia, que o tempo todo pratica como morrer de modo fácil? E, não é a filosofia a prática da morte"[8]

Temos aí essa magistral colocação de Sócrates a relacionar o conhecimento ao estado de libertação da alma. Com a chegada do outono da vida, começa o declínio material em favor desse retorno para o espiritual. Não necessariamente temos que nos distanciar do espiritual em vida, mas, como ainda vivemos numa infância espiritual, acabamos esquecendo esse fato e a velhice se torna uma forma sábia da vida nos devolver para a verdadeira realidade. Infelizmente, resistimos e endurecemos enquanto vamos vivendo, forçando nossa alma inconscientemente a gerar sintomas e doenças que

rompam essa condição.

Como nos relata Jung, "*minha doença provou ser a mais valiosa experiência, dando-me a inestimável oportunidade de espiar por trás do véu. A única dificuldade é ver-se livre do corpo, desnudar-se e liberar-se do mundo e da vontade do ego. Quando você consegue desistir da vontade louca de viver e parece mergulhar numa névoa sem fim, aí então a vida real começa, com tudo o que era para ser, mas nunca foi atingido. E de uma grandeza inefável. Eu estava livre, completamente livre e inteiro, como nunca me sentira antes... a morte, e enquanto estivermos fora dela, é a condição mais dura do mundo externo. Entretanto, ao estar nela, você sente tamanha completude, paz e preenchimento, que você não quer voltar... Eu não viverei muito mais, estou marcado. Mas felizmente, a vida se tornou temporária, um dano transitório; uma hipótese que funciona no momento, mas não a existência propriamente dita*"[(9)]

Talvez não tenhamos essa condição de perceber a realidade a partir da necessidade da alma e reconhecer, nos eventos externos, experiências simbólicas que ajudam a engrandecer nosso interior. Mas devemos exercitá-la; percebemos a profunda e rica experiência de Jung que consegue transcender a realidade transitória da vida material, rompendo a identificação com o mundo externo. Com isso ele conquista uma liberdade plena e atinge também sua inteireza, chega à experiência do Si-Mesmo (Self).

Procuremos reconhecer em nosso envelhecimento um movimento para baixo, "*quando o corpo começa a despencar, está abandonando a simulação e a hipocrisia. O corpo guia o caminho para baixo, aprofundando o seu caráter. Ele não sabe mentir*.[(10)] Esse movimento força uma entrada para dentro de si, para o nosso mundo interno e rompe com os padrões materiais. Vamos dar uma chance para nossa alma que encontra na velhice uma forma de poder ser reconhecida. Temos a tendência de negarmos o sofrimento e a idade como um caminho para a nossa integridade. Como nos refere Prétat, ambos são importantes mestres, "*eles conferem uma força elástica à personalidade, que nos faz vergar em vez de partir quando testados*"[(11)]

Quando esses incômodos acontecem, podemos ficar agarrados nas antigas atitudes solidificadas, numa rigidez que gera opiniões amargas e endurecidas. Antes de reagirmos dessa maneira, devemos reflexionar e nos perguntarmos: o que essa doença pode estar querendo me ensinar? Para onde ela me puxa? Que aspectos do meu ego estão sendo colocados em xeque? O que em meu envelhecer eu estou sendo forçado a

aprender? O que devo abrir mão em favor de uma vida mais plena? Que jogo é esse que me deixa sem saída dentro desse referencial que até agora segui? O que ainda não estou compreendendo? Mais profundidade, mais encontro comigo, mais busca interior. Significa abandonar as atitudes heroicas que passamos a vida toda conquistando em prol do nosso lugar no mundo. Precisamos reconhecer que elas perderam o significado e precisam ser transformadas.

Nem tudo é fácil e prazeroso, mas com certeza é fundamental e realizador para a alma. Se os desafios da conquista do mundo parecem difíceis, a conquista do nosso mundo interno é muito mais, principalmente quando esse encontro começa tardiamente.

"Dormimos menos na velhice porque nossas tarefas mudam. Se antes devíamos ser abrigados pela própria Noite, agora devemos aprender com os filhos dela. Fantasmas — Destino, Morte, Desespero, Culpa, Vingança e Desejo — não vão nos deixar descansar. Temos que distinguir entre as figuras invisíveis que povoam nosso lar, até mesmo a nossa cama. Deixando que nos despertem, recebendo seus ataques dolorosos e estudando a legitimidade de suas exigências — trata-se de um trabalho duro".(12)

Um trabalho duro, mas que resulta na conquista mais almejada da alquimia: a pedra filosofal. Transformamo-nos numa rocha sólida e bela. A pedra dos alquimistas possui duas qualidades: ela é incorruptível como o diamante e flexível como a cera. E sua riqueza está justamente nisso, ser maleável, disponível, criativo, num diálogo generoso e amoroso com a sociedade e incorruptível, ou seja, fiel e firme com seus valores de alma. Assim um idoso pode ter seu valor simplesmente pela sua presença, uma presença que marca e é útil pelo seu valor de caráter, como uma rocha segura que serve de apoio e referência.

## 3- Confrontar-se com sua imagem interior, o envelhecimento revela o caráter

Em nossas vidas trazemos imagens internas de alma, são imagens essenciais que revelam nossas qualidades e são a matéria-prima que motiva nossa vocação. Elas traduzem nosso mito pessoal, dando significado à vida e o sentido da nossa existência. Quando nos desviamos da nossa rota, criando caminhos equivocados do nosso existir e um afastamento da alma, a velhice se torna o momento especial para que possamos reencontrar nossa imagem interior.

Nossa alma através das imagens essenciais do "caráter força encontros com a memória, buscando reescrever a nossa história para fazer sentido para a alma. Os últimos anos são preciosos para se fazer uma revisão da vida e para reparar erros, para especulações cósmicas e para transformar lembranças em histórias, para usufruir sensorialmente as imagens do mundo e para ligar-se a espíritos e a ancestrais — valores que nossa alma deixou fenecer"(13)

Assim é que o envelhecimento para Prétat exige que respondamos a seguinte pergunta: "*quem é a criança do nosso futuro desenvolvimento que nós de algum modo perdemos, abandonamos ou jamais conhecemos numa fase anterior da vida*?"(14)

Essa pergunta nos remete àquilo que em cada um reverbera como parte essencial que precisa ser reconhecida e realizada. Quando isso é reconhecido não só numa pessoa, mas num lugar ou uma coisa, ela nos toca com alma e na alma. E quando isso se apresenta na velhice, então podemos dizer que é isso que essencialmente amamos, a expressão do seu caráter. Mas nem sempre isso se realiza na terceira idade, pelo contrário, em nosso mundo de fastfood e da cultura da aparência, o envelhecer acaba sendo o juntar de frutas podres. O que vamos colher nesse período?

Encontramos essa ideia no livro Desenvolvimento da Personalidade de Jung: "*nossa personalidade se desenvolve no curso da nossa vida a partir de germes difíceis ou impossíveis de discernir, e só revelamos quem somos através de nossos atos. Somos como o Sol, que nutre a vida da terra e produz todos os tipos de coisas estranhas, maravilhosas e maléficas... No início não sabemos que ações ou iniquidades, que destino, qual o bem e o mal que temos dentro de nós, e somente o outono pode mostrar o que a primavera gerou*".(15)

Nesse trecho poético e significativo, percebemos que é na velhice que poderemos reconhecer a dimensão do nosso plantio e o seu resultado. Não muitas vezes aquilo que no início se apresenta como algo especial e convidativo se torna no futuro monstruoso e destruidor. O contrário também é verdadeiro, de singelos e retorcidos ramos podem nascer os frutos mais nutritivos e saborosos.

Joanna nos brinda dizendo que a velhice "*deve ser considerada inevitável e ditosa pelo que encerra de gratificante, após as lutas cansativas das buscas e das realizações. E o resultado de como cada qual se comportou, de como foi construída pelos pensamentos e atitudes, ou enriquecida de luzes e painéis com recordações ditosas ou infelizes*".(3)

Para chegarmos até a nossa imagem essencial, temos que percorrer primeiro as imagens construídas no decorrer do caminho. Reconhecer que nossos atos não foram livres de sombras e que as dores maiores não são as do corpo e sim as do vazio da alma ou das maldições encenadas. "*De todas as mágoas, as que mais doem são aquelas infligidas à nossa própria vocação, através da omissão em reagir com paixão à imaginação do coração*".(16) Mais do que horror, a velhice é tempo de compreensão.

Sabemos que o encontro com o Self também é o encontro com a sombra de modo que essa compreensão exige o contato com ela. Para recuperar nossas imagens essenciais temos que dissolver as manchas que se misturam nelas. Caso não consigamos fazer isso, podemos ficar bloqueados e em guerra conosco.

Gould refere que "*quando ficamos bloqueados por um período de tempo excessivamente longo, nós nos tornamos assassinos da alegria, negativos e amargos, envolvidos com nossas impropriedades, consumidos pela inveja e culpando os outros porque não conseguimos admitir nossa poderosa cisão interior*".(17)

Ficamos em conflito e nos perdemos no lado sombrio do envelhecimento. Aspectos que não percebemos em nós que impedem que nossa energia psíquica flua de maneira espontânea e saudável. Entre vários, podemos também ir para o oposto e tentarmos nos ocupar demais para não termos tempo de pensar e nos confrontarmos com nosso lado sombrio. O que acontece é que ativamos nossa bruxa negativa. O idoso que não reconhece seu limite, exigindo e roubando energia dos outros.

Mas esses aspectos sombrios, como já comentamos, escondem muito ouro. Caso consigamos olhar para eles, pouco a pouco se desvelarão as imagens de alma que nos

tornam únicos e especiais. A velha bruxa também será a sábia, a força milenar da natureza que encerra uma infinidade criativa que move nossas forças e revela nosso caráter.

Importa então reconhecermos o que significa o caráter nesse momento. Hillman nos esclarece que a ideia de caráter pede para ser escrita, ela quer ser publicada. O termo deriva do grego *kharassein* que expressa "*gravar*", "*esboçar*" ou "*inscrever*". "*Kharakter, que é tanto a pessoa que faz marcas aguçadas e incisivas quanto a marca assim feita... Caráter refere-se às qualidades distintas de um indivíduo*".(18)

## 4- Estabelecer uma nova consciência e o compromisso para um novo paradigma

Naturalmente toda essa experiência e as oportunidades que a velhice vai nos apresentando, nos ajudam a chegar a uma nova consciência e ocupar um novo papel na sociedade que promova um novo paradigma. Não mais o da biologia, do culto ao corpo e da aparência. Não mais um ego heroico consumido pelo fazer, mas uma forma especial de criatividade, uma habilidade de "dar forma e realidade à essência da vida, de nos relacionarmos com nossas prioridades internas e transmiti-las aos outros".(19)

Esse momento marca um encontro especial, a realização do Self e a experiência do arquétipo da coniunctio. A comunhão esperada da alma consigo, com a vida e, principalmente, com Deus. O idoso como uma rocha sólida e poderosa que assenta a vida. Como o velho Jung em seu final de vida: "*Tenho impressão que estou pronto para morrer, embora me pareça que alguns pensamentos poderosos ainda tremulam como relâmpagos numa noite de verão. Contudo, eles não são meus, mas pertencem a Deus, como tudo o que mais vale a pena mencionar*".(20)

Temos nessa citação um retrato do velho sábio. Um idoso com uma vitalidade espiritual descomunal, reconhecendo a essencialidade da vida e estabelecendo uma relação objetiva e profunda com ela.

Não demos a Jesus a oportunidade de envelhecer conosco, mas em seus anos de apostolado soube reunir um grupo de jovens e velhos. Temos no Evangelho a imagem da pedra descrita em Mateus, quando Jesus pergunta quem ele era, "respondendo Simão, Pedro disse: Tu és o Cristo, o Filho do Deus vivo".(*) Então Jesus logo lhe diz: "*Também eu te digo que tu és Pedro e sobre esta pedra edificarei minha igreja*..."(*) Pedro era o mais velho entre todos e seu nome significa rocha. Podemos entender "a rocha" sobre a qual Cristo edificaria Sua igreja de duas maneiras. Uma é Pedro e a outra é a confissão de Pedro de que Jesus é "o Cristo, o Filho do Deus vivo"

O primeiro ponto de vista é que Jesus estava declarando que Pedro seria a "*rocha*" sobre a qual Ele edificaria a Sua igreja. Jesus parece estar usando um jogo de palavras: Tu és Pedro (petros), e sobre esta pedra (petra) edificarei a minha igreja. Jesus vai

construir a Sua igreja sobre uma rocha, parece que Cristo está ligando os dois. Em certo sentido, Pedro foi a "fundação" rochosa da Igreja.

A outra interpretação popular da rocha é que Jesus não estava se referindo a Pedro, mas à confissão de fé que Pedro fez no versículo 16: "Tu és o Cristo, o filho do Deus vivo". Jesus nunca havia explicitamente revelado a Pedro e aos outros discípulos a plenitude de Sua identidade. A sua declaração de Jesus como o Filho de Deus jorrou do seu ser, formando uma declaração sincera e plena da fé de Pedro em Cristo. E essa fé pessoal em Cristo que é a marca do verdadeiro cristão. Todos aqueles que têm colocado a sua fé em Cristo, assim como Pedro o fez, formam a igreja. Pedro expressa esta verdade em Iª Carta de Pedro: "*Chegando-vos para ele, pedra viva, rejeitada, na verdade, pelos homens, mas, para com Deus eleita e preciosa, sois vós também quais pedras vivas, edificados como casa espiritual para serdes um sacerdócio santo, a fim de oferecerdes sacrifícios espirituais, aceitáveis a Deus por Jesus Cristo*".(*)

Isso tudo é interessante já que podemos dizer que o velho Pedro atingiu a realização do Self e concretizou o sentido do seu nome e que também é a de ser um Cristo. Foi a ele que no final de sua vida foi dada a responsabilidade de construir sua igreja, ou seja, transmitir e organizar o conhecimento deixado por Jesus que o mais importante é que cada um seja de Deus.

## 5— Uma preparação para a morte

Os gregos tinham dois termos para vida: bios que representava a vida perecível e Zoé que representava a vida imperecível. Assim, na morte encontramos apenas o término de um ciclo biológico, mas a vida é imperecível e continua. Quando, então, falamos dessa relação da velhice com a morte, não é em função da finitude biológica, pois essa não é prerrogativa dos idosos já que muitas flores não chegam a frutificar.

Se a nossa perspectiva quer sair da referência do corpo podemos trocar a ideia de morrer por partir ou simplesmente deixar, em que o envelhecimento é uma preparação mais elaborada do fenecimento. Aqui a morte é encarada dinamicamente como um processo permanente do viver, pois em todas as fases encontramos momentos de morte e renascimento. Como no dizer poético de Mario Quintana:

XIX

*Minha morte nasceu quando eu nasci.*
*Despertou, balbuciou, cresceu comigo...*
*E dançamos de roda ao luar amigo*
*Na pequenina rua em que vivi.*
*Já não tem mais aquele jeito antigo*
*De rir e que, ai de mim, também perdi!*
*Mas inda agora a estou sentindo aqui,*
*Grave e boa, a escutar o que lhe digo:*
*Tu és a minha doce Prometida,*
*Nem sei quando serão as nossas bodas,*
*Se hoje mesmo... ou no fim de longa vida...*
*E as horas lá se vão, loucas ou tristes...*
*Mas é tão bom, em meio às horas todas,*
*Pensar em ti... saber que tu existes!*[21]

Além disso, a morte aqui ocupa um lugar de destaque do ponto filosófico. Vimos anteriormente que a morte é fundamental para Sócrates, já que permite que a alma se

distancie da matéria orgânica e, na esfera essencial, alcance o verdadeiro conhecimento. Só com essa liberdade pode o homem atingir o saber em sua forma mais pura. Assim a atitude do filósofo é de estar preparado para morrer, pois esta é a atitude que favorece conhecer a essência da existência.

E com relação à morte que a perspectiva da alma se distingue mais completamente da vida natural. A alma tem um compromisso com os mortos e a morte guarda o nosso segredo, aquilo da onde a gente partiu e para onde vamos como chegada. Ficaremos no fim só com a nossa bagagem essencial, ela representa o nosso encontro maior, o encontro conosco mesmo.

Podemos então dizer que a velhice nos dá tempo para prepararmos a partida, para aprendermos a deixar para trás o que é impermanente, de desidentificarmos com as fantasias e papéis assumidos e ficarmos com o que restar dessa trama encenada. O que resta é o Self, o espírito imortal e sua busca por esse conhecimento essencial da realidade. Quando se "morre" somos deixados com nossas imagens internas, confrontados com aquilo que nutrimos. Então a velhice é a grande oportunidade de podermos olhar para isso sem sermos pegos de surpresa. Imagine-se se, de repente, tivermos que nos deparar com tudo que ficou sufocado, escondido e esquecido por nós, mas vivo e atuante, a exigir nosso reconhecimento?!

Resumindo, temos na terceira idade uma dimensão rica da necessidade do homem se harmonizar com sua alma, confrontando-se, de realizar o seu destino e ser um referencial útil para todos.

Para Hillman, "*o idoso só poderá servir à sociedade se seu caráter refinou sua inteligência, expandiu o seu conhecimento e foi testado em crises. E por isso que recorremos a histórias que revelam caráter — de rabinos, monges e mestres idosos, e a entrevistas com velhos pintores, escritores e poetas. Como testemunho do caráter essas pessoas são exemplos vivos*''.(22)

E, por último, a velhice nos dá a chance de perceber que a morte não existe, mas sim um reencontro com velhos projetos e realidades que nos esperam. No dizer de Quintana:

*[...] Porque o tempo é uma invenção da morte:*
*não o conhece a vida — a verdadeira —*
*em que hasta um momento de poesia*

*para nos dar a eternidade inteira.* [(23)]

(A cor do invisível, M. Quintana)

Que possamos ter a dimensão do poeta, sermos a rocha viva e experienciarmos a eternidade inteira, brincando com a cor do invisível.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS


(1) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium), Vida: desafios e soluções. Salvador: LEAL, 2000, cap. 6.

(2) CORRÊA, M. Cartografias do envelhecimento na contemporaneidade. São Paulo: Cultura acadêmica, 2009, pp. 13-16.

(3) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). O Despertar do Espírito. Sal-vador: LEAL, 2000, cap. 9.

(4) HILLMAN, J. A força do caráter. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001, pp. 43-46.

(5) JUNG apud PRÉTAT, J. Envelhecer. Sáo Paulo: Paulus, 1997, p. 35.

(6) Ibidem, p. 30.

(7) JUNG, C. G. A dinâmica do inconsciente. Petrópolis: Vozes, 1984 (Obras completas, Vol. 8, cap. 16, § 792).

(8) Platão, The Trial and the Death of Sócrates, tr. B. Jowett, (New York, 1992). In Sham-dasani, Sonu. Uma vastidão sem limites. Versão em texto da palestra inaugural do Memorial Philip Zabriskie na Associação Psicanalítica Junguiana de Nova Iorque em 02 de novembro de 2007, pp. 1-2.

(9) JUNG, C. G. Cartas, vol. I. Petrópolis: Vozes, 2001, pp. 363-4.

(10) HILLMAN, J. Op. cit, p. 101.

(11) PRÉTAT, J. Envelhecer. São Paulo: Paulus, 1997, p. 59.

(12) HILLMAN, J. Op. cit, p. 105.

(13) Ibidem, p. 47.

(14) PRÉTAT, J. Op. cit, ç. 72.

(15) JUNG, C. G. Desenvolvimento da personalidade. Petrópolis: Vozes, 2012 (Obras Completas, Vol. 17).

(16) HILLMAN, J. Op. cit, p. 155.

(17) GOULD apud PRÉTAT, Op. cit, p. 97.

(18) HILLMAN, J. Op. cit, p. 23.

(19) PRÉTAT, J. Op. cit, p. 83.

(20) JUNG, C. G. Cartas, vol. II. Petrópolis: Vozes, 2002, p. 56.

(*) Mateus. 16:16-18

(*) Marcus. 16:18

(*) I Pedro. 2:4

(21) QUINTANA, M. Apontamento de história sobrenatural. Poesias. São Paulo círculo do Livro, 1983, p. 186.

(22) HILLMAN, J. Op. cit, p. 48.

(23) QUINTANA apud CORRÊA, M. Op. cit., p. 88.

# CAPÍTULO 11

## A PSICOLOGIA DO AMOR

*(Cláudio Sinoti)*

*Um Mestre passeava pela montanha. No seu regresso, um dos discípulos perguntou: "Mestre, por onde andaste?", e o mestre respondeu: "Pela montanha..." O discípulo, desejando saber mais, insistiu: "mas seguiste por quais caminhos?" E o Mestre respondeu: "Segui o aroma das flores e acompanhei o curso dos brotos novos".*

*(Conto Zen - Giglio)*

Naquela manhã, aproveitamos o dia de Sol que a primavera nos proporcionava para caminhar pelas ruas do centro da cidade, e fomos tomados de admiração pelos belos canais que cruzam Amsterdam, com sua infinidade de bicicletas que substituem os automóveis, em um belo exemplo de respeito ambiental, assim como pelas flores da época, que dão um toque especial à paisagem urbana.

Estávamos, minha esposa e eu, na companhia de uma amiga que nos recebeu, e, conversando sobre as atividades do dia anterior, não nos demos conta de que chegávamos ao (tristemente) famoso Red Light District — o Distrito da Luz Vermelha.

Ali, na luz do dia, mulheres nuas e seminuas praticam danças sensuais em vitrines, tentando seduzir os que passam para participarem dos seus jogos sexuais. Expostas como mercadorias humanas, alimentam o mercado das sensações, em um triste espetáculo. Uma delas nos olhou e insinuou uma dança convidativa, mas logo se deu conta de que estávamos apenas de passagem.

Mesmo evitando fitá-la, para não embaraçá-la ou confundi-la, a fração de segundo em que o seu olhar se deparou com o nosso foi o bastante para deixar o registro de uma profunda emoção. Ali, por trás de todo o jogo de sedução, além da aparência de quem

se entrega e tenta proporcionar prazer, deparava-me com a profunda angústia de uma alma perdida de si mesma, que, não tendo noção do próprio valor, expunha-se (ou era exposta) como um objeto qualquer.

Fiquei a me perguntar para onde foram seus sonhos juvenis, de amor e realizações, de uma vida rica e profunda de sentimentos? O que desejavam dizer aqueles olhos profundos e tristes que se escondiam por detrás das armadilhas do prazer?

Nas ruas um pouco adiante, jovens semidesfalecidos nas calçadas onde a droga é liberada, vendida a céu aberto e colocando vidas em risco. E ali, na bela cidade de um dos países mais desenvolvidos da Europa (e do mundo), me dava conta do drama que se espalha pelo planeta, e que me fez refletir: a Humanidade necessita urgentemente aprender a amar, se deseja efetivamente modificar os rumos desastrosos da atualidade.

Deduzo que o olhar daquela jovem, assim como os jovens drogados nas calçadas, dentre outros exemplos do nosso cotidiano, desejam chamar a atenção da nossa indiferença, que vai se espalhando como um vírus, e nos afastando do único sentimento que pode nos salvar.

E *o vírus do desamor* espalha-se terrivelmente, sendo comum escutar no consultório terapêutico frases do tipo: "Chega de sofrer. Decidi que, a partir de agora, meu coração está fechado para novas experiências. Não quero mais saber de amar. A partir de agora vou apenas curtir..."

Esses e outros relatos são a constatação de que a criatura humana ainda não encontrou o caminho do amor, não somente na forma do relacionamento a dois, mas em todas as suas expressões.

Por mais que se lute contra o sentimento sublime, nós possuímos uma capacidade natural de amar, por ser algo intrínseco à nossa natureza. Quando isso não ocorre com naturalidade, é sinal de que existe algum conflito entre o impulso da afetividade, da conectividade com a vida e com o outro, e a consciência, dificultando essa propensão biológica, psicológica e, principalmente, espiritual do ser humano. O problema, portanto, é do conflito que conduzimos, e não do amor, que é a solução...

Bastará verificar a sociedade moderna e constatar que, mesmo com todas as conquistas científicas, tecnológicas e também culturais, ainda não conquistamos a expressão do amor na mesma medida dos outros avanços, embora as exceções naturais.

Mas amar não deve ser exceção.

E a dificuldade de expressão do amor, ou mesmo a descrença que cresce nesse sentimento, é causa de graves problemas para a psique e, por consequência, para a sociedade, por estar na base das relações humanas. Não é à toa que, segundo Joanna de Ângelis, "na causalidade atual dos distúrbios psicológicos, como naquelas anteriores, sempre se encontrará como causa o amor ausente".(1)

Não construímos, enquanto coletividade, um ambiente propício para falar sobre o amor, expor com naturalidade nossas dificuldades e limites, e ampliar o olhar sobre as emoções e os sentimentos, permitindo que fluam com naturalidade em nossas vidas.

Isso levou o psicólogo Rollo May a fazer a seguinte constatação: "Quando seca a vida interior, quando o sentimento diminui e aumenta a apatia (a-pathos- a fuga do sentir), quando não se pode afetar, nem sequer tocar genuinamente outra pessoa, a violência explode como necessidade demoníaca de contato, como louco impulso, forçando esse contato da maneira mais direta possível".(2)

Na vida cotidiana, nos acostumamos a ver as misérias humanas, e parece que treinamos os nossos sentidos para não as percebermos mais (a-phatos). Mas, na condição de seres sociais, precisamos do tocar e do sentir, necessitamos da permuta emocional, carecemos do aprofundamento do relacionamento com o outro, até mesmo para nos conhecermos mais profundamente. E mesmo sem desejar perceber a tragédia do cotidiano, isso nos acompanha com a culpa, porquanto todos somos responsáveis pelo estado em que a coletividade se encontra. A doença coletiva do desamor é resultado da nossa doença pessoal.

Quando não abrimos espaço ao amor na luz da consciência, a sombra se adensa. Por isso mesmo, a violência eclode no mundo atual, resultado dessa vida sem espaço para o sentimento. Com o amor que escondemos e não aprimoramos, construímos as guerras do mundo, a exclusão social, e temos orgulho de um "progresso econômico" que deteriora a própria natureza, pois sem a expressão do amor nos sentimos um eu separado do outro, da natureza e até mesmo de Deus visto que estamos em última instância separados de nós mesmos.

Tudo isso resulta no chamado mundo *esquizoide*, no sentido de "desligado, evitando relacionamentos estreitos, insensível ... e esse alheamento é uma defesa contra

a hostilidade e tem origem numa distorção do amor e da confiança, ocorrida na infância, e que faz com que a pessoa tema pelo resto da vida o verdadeiro amor, uma vez que este ameaça a sua própria existência”[3]

A energia psíquica que deveria estar a serviço do amor, nesse mundo que se encontra enfermo, é canalizada para o aprimoramento técnico, e nos tornamos cada vez mais competitivos, perfeccionistas... e insensíveis. Às vezes isso toma o nome de profissionalismo, que muitas vezes ensina que não devemos nos envolver muito com os outros no ambiente de trabalho, senão a produtividade sairá prejudicada. E todos nós saímos prejudicados justamente por essa falta de conectividade. Em outros momentos, nos escusamos de relacionamentos mais profundos, pois “não podemos perder o foco” das nossas realizações.

E existirá alguma realização profunda distante do mundo emocional, do sentimento que deve nos animar?

## TENTANDO COMPREENDER O AMOR

Se somos os construtores desse mundo carente de amor, também em nós encontra-se a solução, pois o germe desse desenvolvimento encontra-se ínsito na própria criatura.

Sendo assim, é importante que cada um se questione:

Como posso desenvolver ou aprimorar a capacidade natural de amar?

Quais são os bloqueios ou conflitos que limitam ou dificultam a expressão do amor em minha vida?

E, finalmente, o que é mesmo o amor?

É difícil definir o amor, pois ou simplificamos demais ou complicamos exageradamente ao fazê-lo. Talvez, por conta disso, chamemos muitas coisas de amor, desde as expressões do instinto até as mais sublimes manifestações da alma. O mais importante, no entanto, não é defini-lo em palavras, pois isso seria trabalho da razão, e sim nos desvencilharmos das barreiras que nos impedem de vivê-lo em plenitude.

Mas é longa a caminhada para a plenitude, e o amor percorre essa jornada, desde a "explosão" dos instintos à sublimidade dos sentimentos, e o desafio do Espírito é aprender a lidar com as forças que devem estar a serviço do *Self* no caminho da individuação, mas que podem atuar de forma destrutiva enquanto são desconhecidas.

Ao concluir sua síntese sobre A Lei de Amor,(*) o Espírito Lázaro nos apresenta: "*Os instintos são a germinação e os embriões do sentimento: trazem consigo o progresso, como a glande encerra em si o carvalho, e os seres menos adiantados são os que, emergindo pouco a pouco de suas crisálidas, se conservam escravizados aos instintos. O Espírito precisa ser cultivado, como um campo. Toda a riqueza futura depende do labor atual, que vos granjeará muito mais do que bens terrenos: a elevação gloriosa. É então que, compreendendo a lei de amor que liga todos os seres, buscareis nela os gozos suavíssimos da alma, prelúdios das alegrias celestes*". (4)

Nessa trajetória, o amor se apresenta como a força a ser libertada dos instintos. Já existe em germe no ponto de partida, tal qual uma semente que necessita dos cuidados necessários para florescer. Confunde-se, inicialmente, com as manifestações do instinto, e necessita dos nossos esforços para que, ao tempo em que despertamos a consciência,

possamos promover vínculos cada vez mais profundos, e essa é uma tarefa do sentimento. Mas o caminho de libertação das sensações é muitas vezes longo e penoso, para aqueles que escolhem a prisão dos sentidos. Nas manifestações da sexualidade humana, por exemplo, o desafio que se apresenta é sintonizá-la com a força do amor, fazendo com que atue em prol da harmonia do ser. No entanto, nem sempre ocorre dessa forma...

Para se ter ideia de como o amor é confundido com as manifestações instintivas, na linguagem popular, em vários idiomas, "fazer amor" é sinônimo do ato sexual, esteja ou não o amor presente. Sem nenhum demérito à sexualidade humana, parte importante da nossa constituição e com finalidades nobres, o amor lhe é superior, devendo o sexo estar a seu serviço.

Em seus estudos psicológicos, Freud associou os conflitos humanos à expressão da sexualidade. Ele se pautou no material humano disponível à época, e em sua grande maioria eram pessoas sexualmente reprimidas, da chamada Sociedade Vitoriana,(*) que não encontravam espaços para falar sobre sexualidade, muito menos para expressá-la. Mas, nos dias atuais, quando se fala, se expressa e se vivência essas experiências de forma livre e aberta, por que permanecemos com conflitos? Se as repressões não existem mais, pelo menos na forma e intensidade que existiam, onde é mesmo que está o problema?

Nos damos conta de que os conflitos de cunho afetivo são um problema muito mais profundo e sério do que a expressão da sexualidade, sem que negligenciemos as grandes contribuições de Freud e da psicanálise. Ademais, os exageros cometidos em nome da liberdade sexual servem muitas vezes como compensação ao vazio de sentimentos. Busca-se a sensação em demasia para tentar compensar a falta de amor.

E que o sexo que visa apenas o prazer dos sentidos exige a participação do corpo; mas o amor quer a nossa alma por completo, tributo que muitos não estão dispostos a pagar, seja por interesses egóicos ou pelo medo de se perderem de si mesmos. Mas será que não se perdem justamente por não amar?

E quantos são os que se perdem nos jogos da sexualidade sombria? Em verdade todos nós saímos perdendo, ao vermos tantos escravos do mundo dos sentidos, desperdiçando energias preciosas da vida, e talvez quando se deem conta seja tarde

demais.

A crença perigosa que vai sendo disseminada na sociedade é a seguinte: “Procurar sentir menos para sair-se melhor! Eis um símbolo tão macabro quanto vivido do círculo vicioso em que está encerrada grande parte de nossa cultura. Quanto mais necessário provar a própria potência, tanto mais a pessoa encara o ato sexual — o mais íntimo e pessoal de todos os atos — como algo a ser julgado por padrões externos; e quanto mais a pessoa se considerar uma máquina a ser ligada, ajustada e orientada, menos sentimentos terá por si mesmo e pelo parceiro; e quanto menos sentimentos, tanto mais escasso o verdadeiro apetite sexual e habilidade”.(5)

Por conta dessa falsa crença, verifica-se a proliferação das técnicas de sedução e desempenho, que “garantem” levar às mais intensas sensações e prazeres diversos. E tudo isso passa por normal, natural e até divertido. Parte sombria da indústria farmacêutica disso se aproveita, criando “pílulas mágicas” para proporcionar uma “super performance”, iludindo os incautos e tornando-se cada vez mais rica e poderosa.

Não é à toa que dois sintomas vêm preocupando os especialistas em sexualidade, pela intensidade em que se apresentam na atualidade: a impotência e a frigidez. Em termos psicossomáticos, isso significa que até o corpo vem se negando a participar desses excessos em que o amor se encontra ausente.

Alimentamos esse tipo de escravidão dos sentidos de diversas formas: quando aplaudimos a literatura barata e vazia, nos seus diversos tons sombrios, que se tornam Best Sellers numa velocidade incrível; quando apoiamos a indústria cinematográfica das ilusões, sob a desculpa de apimentar as relações; também quando dizemos de maneira despretensiosa que desacreditamos no amor e quando negligenciamos sua vivência em nossas relações, pois, sem nos darmos conta, minamos os sonhos infantis, que estão recheados de uma vida na qual os sentimentos são parte essencial, assim como alimentamos a insegurança daqueles que estão por desistir de amar. Tudo isso à custa da nossa sexualidade e afetividade negligenciadas.

Por isso mesmo, complementa Joanna de Ângelis em sua psicologia: “Os atuais são dias de libido desenfreada, de paixão avassaladora, de predominância dos desejos que desgovernam as mentes e aturdem os sentimentos sob o comando de Eros. Não obstante, o amor está sendo convidado a substituir a ilusão que o sexo automatista

produz, acalmando as ansiedade enquanto alça os seres humanos ao planalto das aspirações mais libertadoras".[6]

E como podemos mudar o rumo dessa patologia coletiva?

Permitindo que o amor participe efetivamente das nossas vidas. Parece uma resposta simplificada, mas se pensarmos bem, somente o exercício do amor pode romper esse vínculo pernicioso. Podemos começar não nos permitindo mais sermos objetos, assim como não participando de relações nas quais os outros se coloquem nessa condição, para não sermos coniventes. Promovendo o respeito às expressões da sexualidade, não permitindo que a banalidade encontre qualquer respaldo em nossas vidas e proporcionando que não sejam apenas relações de corpo, mas, acima de tudo, da alma, o que não pode ocorrer sem a presença do amor.

# AS FASES DO AMOR

O aprendizado do amor é feito através de etapas, resumidas por Joanna de Angelis da seguinte forma: "*0 amor atravessa diferentes fases: o infantil, que tem caráter possessivo, o juvenil, que se expressa pela insegurança, o maduro, pacificador, que se entrega sem reservas e faz-se plenificador*".[6]

Essas fases que o amor atravessa nem sempre estão em sintonia com a idade cronológica, pois comumente verificamos pessoas maduras na idade, mas que permanecem na fase da expressão infantil ou juvenil do amor. Refletem mais uma idade psicológica e espiritual, que traduzem o patamar das conquistas e o nível de consciência em que elas se encontram.

# O AMOR INFANTIL

O amor infantil se expressa pela dependência do outro. Fazendo um paralelo com a infância, nessa fase é essencial para a criança o acolhimento, o sentir-se amada e protegida, para que o ego possa estruturar-se de forma saudável. Quando isso não ocorre, as lesões que surgem deixam marcas na expressão da afetividade, pois aquele que não se sentiu amado provavelmente terá dificuldades de amar, até que consiga rever sua história com novas lentes. E por isso que, em muitos casos, encontramos a criança ferida como raiz da dificuldade de amar.

A criança ferida é um dos temas constantes em Psicologia, justamente porque muitas pessoas trazem fortes marcas desse período. O excesso de autoridade, a violência, a negligência, dentre outros fatores, revelam-se perturbadores para a formação da psique.

A rejeição da criança, muitas vezes, tem início no período da gestação. A descoberta de uma gravidez indesejada, fruto de uniões apressadas ou sem os devidos cuidados, assim como lares desajustados, cujos pais não têm noção da gravidade e responsabilidade da paternidade, faz com que a tarefa educativa fique nas mãos de pessoas sem preparo. E quem sofre mais nisso tudo é a criança, que recebe desde cedo a influência psíquica do ambiente que a cerca. Sobre essa questão, Joanna de Angelis enfatiza que: "*Na raiz de muitos conflitos e desequilíbrios juvenis, adultos, e até mesmo ressumando na velhice, as distonias tiveram origem — efeito de causa transata — no período da gestação, posteriormente na infância, quando a figura da mãe dominadora e castradora, assim como do pai negligente, indiferente ou violento frustrou os anseios de liberdade e de felicidade do ser*"[7]

Quando esse relacionamento inicial com os pais e o ambiente familiar é traumático, é bem provável que o desenvolvimento da afetividade não se dê de forma saudável. Passando a temer àqueles com os quais possui maior vínculo afetivo, a insegurança vai sendo alimentada no comportamento da criança, e se propaga por um longo período, em etapas posteriores da vida.

É o que reforça Hollis: "*...a criança cuja necessidade de amor, segurança e afirmação é*

*insuficientemente satisfeita, internalizara uma premissa falsa, porém inevitável. Essa criança sentirá que não merece carinho, uma vez que aqueles a quem ela foi dada aparentemente não davam valor a ela; e em segundo lugar, como as primeiras pessoas que cuidam da criança são os mediadores que estabelecem a interface com o mundo maior, esse primeiro relacionamento se torna o modelo de todos os posteriores*". [(8)]

Quantos adultos, em seus relacionamentos, continuam buscando o pai e a mãe problemáticos da infância? São muitos os casos. E não estamos falando de pessoas cujos parceiros são mais velhos, mas essencialmente na forma em que as relações se constroem, com base na dependência, submissão, ou necessidade de controlar o outro. Afinal, se considero o outro como minha "*fonte de afetividade*", não posso correr o risco de perdê-lo.

Permanecendo aberta a ferida, inconscientemente se buscam relacionamentos tumultuados, pois a criança interior negligenciada está assustada, faminta, e não se dá conta da patologia na qual se encontra inserida.

Essa criança em nós corre atrás de proteção, não raro mendigando a atenção e estima do outro, mesmo a custo da sua identidade. A falta de autoestima, a possessividade e, muitas vezes, a agressividade, marcam-lhes as manifestações nos relacionamentos.

Paola[(*)] é uma mulher adulta. Chega ao consultório trazendo as graves marcas de abandono do passado. Recorda-se intensamente da infância, quando sua mãe, em meio aos vários parceiros que tinha e que levava para casa, colocava-a num canto da casa para brincar. Outras vezes batia nela, dizendo que ela somente atrapalhava sua vida. Uma vizinha, de quem ela se recorda com lágrimas nos olhos, era a única que a acolhia quase que diariamente. O pai abandonou o convívio com a família, embora garantisse o sustento financeiro.

Muitos foram os desafios vividos por essa mulher, que aproveitou a primeira oportunidade para sair de casa, quando um homem disse que a amava. Passados alguns meses movidos pela paixão inicial, a sombra apresentou-se, e a fez deparar-se com o homem alcoólatra e extremamente violento com o qual havia se casado. Sua baixa autoestima fez com que ficasse presa a ele por anos, mesmo após o nascimento das filhas, sem que encontrasse forças para se libertar. Somente conseguiu mudar quando a

agressão física deixou marcas em seu corpo, e já ameaçava também as crianças, mesmo assim sob forte pressão de parte da família.

Paola é exemplo da criança ferida, negligenciada, que carrega suas feridas abertas por onde quer que esteja, até que a luz da consciência e o autoamor possam libertá-la. Trazendo consigo a imagem do desvalor, já que sua própria mãe que deveria amá-la não a valorizava, julgava-se, de forma inconsciente, merecedora de punição. Foi "buscar", também de forma inconsciente, um marido violento para satisfação dos seus anseios internos de ser castigada.

Hoje é avó e tenta refazer seu caminho no processo terapêutico, mas ainda carrega as marcas das feridas da infância, e sofre muito por não ter aprendido a amar ...

A ferida da infância propaga-se por gerações, até que um olhar consciente possa deter essa patologia. Certa feita, observava em um programa de Psicologia infantil pais que não conseguiam deixar seus filhos dormirem no próprio quarto, e já eram crianças de 4 e 6 anos. A justificativa dada pela mãe foi que os "bebês" não suportariam o afastamento. Após grande esforço da profissional para convencê-la a tomar a atitude, o que se verificou é que as crianças aceitaram com naturalidade a ideia de dormirem em seus próprios quartos. A ferida era da mãe, do abandono emocional que sentia na infância, e que agora desejava compensar com o excesso de cuidado para com os filhos, prejudicando-os de outra forma.

Mas, o que fazer nesses casos e em tantos outros que terminaram por construir uma infância psicológica na área da afetividade?

"*Ressignificar*"- é um verbo que costumo sugerir na jornada terapêutica, que implica trocar as lentes com as quais vemos o mundo e as experiências da vida, possibilitando que nos libertemos das dores que comprometem a nossa afetividade, ou ao menos aprendamos a conviver com elas.

Ao ampliarmos as lentes de observação, muitas vezes constatamos que as atitudes dos outros, que tanto nos feriram, não foram algo deliberadamente contra nós, mas que faziam parte das limitações na expressão da afetividade daqueles que conviveram conosco, ou da nossa própria imaturidade em perceber que não poderíamos ser sempre o centro das atenções.

Além disso, quando colocamos as lentes do espírito imortal que somos,

compreendemos que as vivências dolorosas de hoje são resultados dos equívocos do ontem. O problema é que muitos não querem nem mesmo enxergar a própria dor. Fecham-se em quartos escuros, em suas cavernas sombrias, que somente a luz da consciência poderá promover uma reformulação. Quando adquirem coragem de encarar a dor, ressignificando-a, novas energias sustentam a psique, "desbloqueando o amor prisioneiro, e libertando o ser para amar.

Além de ressignificar, o amor infantil precisa começar a se doar, como exercício do aprendizado do amor. Por isso mesmo, conclui Joan- na de Ângelis: "*é indispensável que se faça uma revisão desses conteúdos psicológicos, enfrentando com amor a própria infância não superada, a fim de diluir as fixações, mediante afirmações novas e visualizações afáveis, amorosas, que se sobreponham às de natureza perturbadora, crescendo, a pouco e pouco, na emoção, até atingir o amadurecimento que lhe corresponda à idade real*". [(9)]

Por mais paradoxal que possa parecer, somente o amor consegue libertar a afetividade prisioneira.

# O AMOR JUVENIL

Se a dependência assinala o amor infantil, a insegurança e a paixão podem ser consideradas as marcas da sua etapa juvenil. Mas por que será que tantas pessoas se sentem inseguras perante as manifestações do amor?

Talvez seja porque o amor move todo nosso mundo emocional, trazendo à tona nossas limitações e tudo o que não se encontra resolvido em nosso ser. Fora isso, temos uma construção cultural que, em muitos casos, não auxilia nem encoraja aqueles que desejam viver experiências emocionais profundas. Nesse mundo tão voltado para as realizações externas, as realizações internas vão sendo deixadas em plano secundário, e isso alimenta ainda mais a nossa insegurança.

Recordo-me que, participando de um grupo terapêutico junto com a minha esposa, (à época, noiva), dentro de um contexto religioso, tivemos que apresentar um projeto de vida. E o projeto de vida que escolhemos apresentar continha muitos planos de uma vida a dois, no qual falamos a respeito das nossas metas e objetivos de crescimento enquanto casal e individualidades. A Sombra do grupo ergueu-se contra nós, dizendo que estávamos vivendo uma ilusão, que após o noivado o encanto passaria, que logo que aparecesse o primeiro filho viriam as dificuldades, e tudo o mais de negativo que se escuta normalmente.

Constatamos ali que a insegurança das pessoas tenta desencorajar todos que desejam abraçar o amor, nas suas diversas expressões. E se não estamos atentos a isso, alimentamos nossas inseguranças internas e perdemos excelentes oportunidades de crescer, amadurecer e vivenciar o que a vida tem de melhor.

Certamente existem os sonhos ingênuos dos amores idealizados, que não tendo sustentação para viver a realidade dos relacionamentos humanos, que inclui a capacidade de lidar com a sombra - a sua e a do(s) próximo(s) - frustram-se nas primeiras tentativas, e desistem do que chamam de amor, quando na verdade deveriam desistir da própria ilusão.

O amor é visto como uma ameaça ao ego imaturo, que tenta controlar todas as coisas para se sentir seguro. Mas se pensamos no amor como força que liberta, a si

mesmo e ao outro, qualquer tentativa de tolher a identidade do outro pode ser qualquer coisa, menos amor. Quantos são os que tentam escolher caminhos para os outros, limitar suas capacidades de escolha, manter relações de dependência e codependência em nome de um pseudoamor ou de cuidado, quando na verdade estão tentando diminuir a ansiedade gerada por seus medos e inseguranças?

O indivíduo inseguro nas relações afetivas revela que o autoamor encontra-se enfermo. E são vários os fatores que alimentam essa condição. O individualismo que marca os nossos tempos é um desses fatores. Decorrente do egocentrismo exagerado, nos faz pensar e agir a partir de uma ótica distorcida e imediatista.

Nesses tempos de egocentrismo exacerbado, parece existir uma corda que puxa as pessoas, ao mesmo tempo, para lados opostos. Uma clama veementemente pelo amor e pelos relacionamentos; na outra ponta, há uma busca por liberdade, que não deseja vincular-se de forma intensa a ninguém para não firmar compromissos. Por si mesmas essas forças não são contraditórias. O problema é que a liberdade é interpretada como algo extremamente egocêntrico: estou disposto a me relacionar e estabelecer vínculos de amor desde que isso não interfira nas minhas vontades.

Às vezes, se tenta conciliar relacionamento e individualismo através de uma maneira patológica, e o que deveria ser uma relação de libertação transforma-se em possessividade. Muitas vezes, ela é remanescente da infância mal cuidada, e se mascara de um ciúme culturalmente aceito como tempero para o amor. No entanto, o ciúme é a patologia que me faz acreditar que o outro é minha propriedade, tentando modificar sua forma de ser, pensar e viver, para tê-lo aos caprichos do meu ego atormentado.

O problema se aprofunda quando os possessivos encontram personalidades dependentes, que se submetem até mesmo a maus tratos, porquanto não aprenderam a se valorizar. Ambos precisam cuidar das próprias feridas, revendo e modificando os comportamentos doentios que construíram ... em nome de um pseudo amor.

Grupos de apoio, terapêuticos e religiosos, além da análise individual, costumam ser muito eficazes para que o indivíduo encontre novos meios de manifestar suas expressões de sentimento. Além disso, ampliar o amor para além das fronteiras do ego, em exercícios de solidariedade e fraternidade, especialmente quando não se pode receber nada em troca, possibilitam ao ser perceber que o lado bom disso tudo é

exatamente o amor que se doa, e que quanto menos expectativa tem de retorno, menos sofre.

*Autoamor x narcisismo* - O narcisismo reinante na atualidade é apontado como grande empecilho à vivência do amor. Um dos problemas é que se confunde narcisismo com autoamor. O autoamor provém daquele que mantém uma relação madura e saudável consigo mesmo, com o seu Eu Profundo. Percebe os anseios da alma e se esforça por realizá-los. Tem interesse por si mesmo, em todos os aspetos da personalidade, e procura se desenvolver e aprimorar como um todo.

O narcisista, por sua vez, possui como centro de observação o ego, e a partir dele luta pelas realizações imediatas, que tragam prazer e retorno, sem pensar muito na condição coletiva, distante do seu campo de interesse. O narcisista somente vai ao encontro do outro se isso lhe satisfaz algum interesse. Já aquele que possui autoamor, relaciona-se com o outro de forma madura e profunda, sem interesses em vantagens pessoais. Conhecedor da própria sombra, lida melhor com a sombra do outro e a coletiva, e mesmo as experiências dolorosas no relacionamento com os outros transforma em lições para o seu crescimento.

O narcisismo decorre do mito de Narciso, conforme narrado por Ovídio, que é rico de elementos simbólicos, do qual nos utilizaremos para poder fazer uma ponte com a conquista do amor maduro.

Diz o mito: (*)

*Certa feita, ao banhar-se nas águas do rio Céfiso, a ninfa Liríope foi violentada pelo deus do rio, que levava o mesmo nome. Desta união forçada nasceu uma criança cuja beleza era comparada a dos deuses do Olimpo, que ganhou o nome de Narciso. Preocupada com a beleza do filho, já que os excessos eram punidos pelos deuses, Liríope resolveu consultar o vidente Tirésias, que era cego, para saber se seu filho iria ter uma vida longa. O vidente vaticina que Narciso* iria viver, *desde que não se visse (ou conhecesse, em outras traduções...).*

*Liríope passou a cercar Narciso de extremos cuidados para que não se visse. Sendo alvo desses excessos e da admiração por sua beleza, quanto mais crescia mais evitava o vínculo afetivo com os outros.*

*Certa feita, quando já era adolescente, ao participar de uma caçada se perdeu do grupo que acompanhava, no meio das matas. Sem que soubesse, a ninfa Eco(*) uma das suas apaixonadas, o*

*seguia. Envergonhada por não poder falar do seu amor, ficava escondida nas moitas. E eis que o jovem perdido começa a gritar:*

*— Olá! Ninguém me escutai*

*— Escuta — responde-lhe a ninfa apaixonada*

*Ele pasma: em redor estira os olhos; e não vendo ninguém torna a gritar:*

*— Vem cá... — ouve então igual convite por parte de Eco.*

*— Por que me foges? Clama ainda mais exaltado...*

*— Por que me foges? Ouve em resposta aos apelos...*

*Insiste ainda mais uma vez, consternado por não ver os companheiros e ouvir uma voz que se repete...*

*—Juntemo-nos aqui...*

*—Juntemo-nos aqui... a voz misteriosa repete o brado.*

*Pensando ser a ela destinadas aquelas palavras, Eco sai do esconderijo onde se encontrava, com o coração palpitante de emoção, e de braços abertos corre ao encontro do sonhado amado...*

*Narciso recua e foge, assustado, iludindo o abraço da ninfa apaixonada. Diz então, ao fugir...*

*— Antes que o Amor nos una, morrerei...*

*— Morrerei... ouve em resposta pela última vez...*

*Eco, desiludida, esconde-se nas grutas e se nega a comer, definhando até a morte. As ninfas, revoltadas com a atitude de Narciso, recorrem a Nêmesis, a deusa da justiça e da vingança, que atenta aos excessos de Narciso, condena-o a viver um amor impossível.*

*Chega o verão, e em outra caçada Narciso se perde novamente dos companheiros. Depois de muito caminhar encontra a fonte cristalina de Téspias, cujas águas jamais haviam sido tocadas por homem ou animal algum.*

*Ao debruçar-se para matar a sede, Narciso se depara com a mais bela imagem que havia visto: o seu próprio rosto. Naquele momento, atento à sentença de Nêmesis, Eros lança suas flechas, atingindo Narciso duplamente, fazendo com que se apaixonasse por si mesmo. Sem conseguir abandonar a própria imagem, perde o contato com as horas e fica a se admirar. Todas as vezes que tenta segurar a própria imagem nas águas, a imagem se desfaz. E como não consegue parar de se olhar, extasiado, se esquece de tudo, até definhar, como Eco ... e morre por conta de um amor impossível.*

*Quando vão buscá-lo, encontram no lugar apenas uma delicada flor amarela, circundada de*

*pétalas brancas. Em homenagem ao belo jovem, deram-lhe o nome de Narciso.*

O mito é rico de símbolos profundos, e dentre as tantas interpretações possíveis, ele nos possibilita falar das etapas do amor, até atingir o amor maduro.

Em um primeiro momento o amor é violentado. E por conta da insegurança resultante, permanece guardado e escondido, porquanto a sua beleza e intensidade parecem ser uma afronta aos "deuses". A violência de Céfiso representa o amor prisioneiro dos instintos, que ao se expressar pode gerar grandes traumas, alimentando o medo de amar e terminando por nos fechar para o sentimento. Pelas vivências difíceis, muitos escondem essa beleza imensa em espaços estreitos da psique, tornando limitadas suas manifestações.

Assim como Liríope tenta enclausurar Narciso, muitos tentam se esconder do amor, confundindo-o com dependência e imaturidade. Eximem-se de fazer vínculos profundos, e sem se darem conta da sua grandiosidade, vinculam-se ao círculo estreito de realização, buscando saciar as sensações sem se aprofundarem nas questões da vida e no próprio sentimento.

Uma das interpretações do nome Narciso diz que ele provém do grego *Narke* - significando entorpecimento, torpor. E que em seu estado primitivo, inicial, o amor encontra-se em estado de torpor, aguardando o despertar.

Pretendendo que esse amor prisioneiro do ego sobreviva, Liríope vai buscar Tirésias, aquele que, sendo cego para o mundo, "*enxerga para dentro*". A sua previsão é direta e profunda:

— *Si non se uiderit*, ( Se ele não se vir) .

No entanto, assim como o ego imaturo não entende a voz da alma, Liríope não compreende o oráculo, e ao invés de libertar Narciso para que ele se conheça, o aprisiona ainda mais. Enquanto não se liberta das falsas crenças que abrigou, o indivíduo permanece destinado à prisão em seu próprio mundo.

O problema é que, às vezes, esse comportamento é admirado pelo coletivo, pois o ser que consegue realização nas bases do ego é muitas vezes aplaudido, tal qual Narciso era admirado. Mas como ser social, o indivíduo necessita do contato do outro para crescer e se realizar. Perdido na jornada (na caçada), Narciso tem no seu encalço a apaixonada Eco. Precisamos escutar a voz da alma, entender o que ela nos diz e realizar

seus anseios. Eco surge para que Narciso se perceba, se espelhe, mas novamente ele se nega aos clamores do amor, e ao rechaçar a presença de Eco declara orgulhoso:

— *Antes que o amor nos una, morrerei...*

Eros era o deus do amor para os gregos. Lançava suas flechas unindo os seres na paixão, que poderia e deveria ser canalizada ao amor. Narciso tenta se esquivar ao poderoso deus, demonstrando a intensidade do seu orgulho, e ali mesmo se destruía. Eco, como representante da voz da alma, definha quando não é escutada. Precisamos "*escutar*" nossos sentimentos, dar vazão ao que vai em nosso mundo íntimo, curar as feridas e dores que conduzimos. Narciso declara a própria sentença: aquele que não ama, mesmo estando com o corpo vivo, tem a alma sem vida.

Dentre vários aspectos, Nêmesis simboliza a culpa do amor negligenciado. A consciência tem um grande aliado, que nos aponta sempre que seguimos um curso equivocado na vida. Recordamos que *as leis de Deus encontram-se inscritas na consciência*,(*) e que, portanto, a consciência maior, o Self, possui seus mecanismos para detectar quando fugimos das tarefas que temos que realizar. E será que existe maior tarefa que amar?

Quem não segue o curso da consciência, tem a sombra a guiá-lo. E por isso Narciso novamente se perde. Chega a um local inexplorado: as águas cristalinas de Téspias. E depara-se com algo inusitado: a própria imagem. É necessário amar a própria imagem. Não a imagem que vemos e percebemos instantaneamente, mas a que vem das profundezas da fonte, que simboliza o nosso próprio inconsciente. E preciso mergulhar nas águas de si mesmo para se conhecer, e este é um gesto de autoamor. Aquele que se detém na superfície, tal qual Narciso, perece. Aquele que se fecha à vida, tal qual o aspecto "Eco" negado por Narciso, transforma-se em pedra: fica duro para com a vida e nos relacionamentos.

A vida, no entanto, sutiliza os corações mais duros e atormentados, e as experiências que se sucedem, trazem a flor à superfície. A flor de Narciso ressurge nas primaveras, em meio aos ambientes úmidos. O amor, sutil, aguarda os nossos cuidados permanentes, para que surja não somente na primavera, mas esplenda em plenitude em nossas vidas.

Como nos recorda Hillman, "*talvez apenas através do amor seja possível reconhecer a*

*alma*". [(10)] Não há como conhecer a si mesmo senão através do amor. A ilusão do ego "sobrevive" apenas enquanto não nos conhecemos, conforme previu Tirésias. Quando nos conhecemos, um mundo rico se abre à nossa frente.

# O AMOR MADURO

Quem conquista o amor maduro, após o mergulho profundo em si mesmo, que Narciso não conseguiu fazer, ama sem ser prisioneiro e sem aprisionar o outro. Pode gostar e se sentir bem com o outro ao seu lado, mas não o coloca na condição de "indispensável" para a sua felicidade.

Não espera que o outro seja o príncipe ou a princesa das lendas ou contos de fada, mas sabe-o na condição de alguém que também possui sua sombra e prossegue na jornada, com os naturais limites e possibilidades a desenvolver: o amor maduro não aguarda o "*outro pleno*" para se relacionar.

Exercita o perdão, porquanto compreende as limitações dos outros nas expressões do sentimento, e por autoamar-se não mais se permite ficar prisioneiro dos outros e das situações difíceis da vida: liberta-se e liberta sempre.

Aprimora o olhar de totalidade, sobre si mesmo e sobre o outro, embora em um processo de construção, libertando-se da falsa percepção de que é uma metade, que precisa do outro para ser inteiro.

Quando se escolhe o amor, a vida se renova e ganha um novo colorido. Por isso mesmo, amar é uma decisão que deve se iniciar por si mesmo, na introspecção profunda que fazemos na fonte do inconsciente, de lá extraindo as qualidades que nos são inerentes, através das quais enriquecemos a vivência com o outro e com o mundo. A nossa percepção se amplia quando saímos do campo exclusivo da razão, e aliamos o sentimento como forma de "entendimento", que vai além do pensamento. Se a razão define, o sentimento valora e dá sentido ao que vivemos.

Sigmund Freud e Carl Gustav Jung, antes de romperem a amizade, costumavam trocar correspondências. Numa delas, Freud faz uma declaração muito profunda a respeito do que efetivamente curava na terapia, e depois de defender os métodos psicanalíticos, estabelece em um momento de lucidez: "*Poder-se-ia dizer que a cura é essencialmente efetuada pelo amor. E a transferência, na realidade, proporciona a prova mais convincente — a única de fato irrefutável - de que as neuroses são determinadas pela história de amor do indivíduo*".(11)

E essa afirmativa é comprovada não somente nos consultórios terapêuticos, mas em todas as partes onde o amor se faz presente (ou ausente). O acolhimento, a abertura ao entendimento do próximo, o não julgamento da sua situação, proporcionam que o próprio indivíduo se expresse e se descubra, por si mesmo.

Nesse mesmo sentido, ensina Joanna de Ângelis: "*O amor é, sem dúvida, a terapia eficiente para os males que afligem os indivíduos em particular e a sociedade em geral, porque desperta a reciprocidade, arrancando do esconderijo do egoísmo esse sentimento que é inato, mas necessita de estímulo, de ser despertado, de ser trabalhado, de ser aceito*".[(12)]

E se pudermos eleger o mais completo manual de psicoterapia do amor de que se tem notícia, certamente o encontramos no que nos foi apresentado e vivido por Jesus.

Com profundo amor, atendeu ao gadareno aprisionado às masmorras de si mesmo, e o libertou. Exalando amor, libertou o jovem que se debatia entre as sombras do passado, fazendo com que o pai angustiado fosse tomado de profunda gratidão. Cegos, paralíticos e leprosos, encontrando seu olhar e sua energia amorosa, recuperaram as forças vitais, ao tempo em que eram convidados a cuidar da doença da alma, essa sim mais importante que a que se apresentava no corpo. Seu verbo enérgico despertava todos quantos tivessem ouvidos para ouvir, porquanto possuía não somente técnica adequada, mas, essencialmente, amor.

Quão intensos, profundos e impulsionadores foram Suas palavras e o Seu olhar para com tantos que cruzaram por Seus caminhos, tal qual Maria de Magdala, condenada por todos na luz do dia, e procurada à noite para o comércio das ilusões. A força propulsora do Seu amor foi tamanha que conseguiu libertá-la e proporcionar o maior exemplo de transformação que a Humanidade registrou.

Esse momento é traduzido de forma singular na pena do poeta libanês Gibran Khalil Gibran:[(13)]

*E Maria de Magdala, vendo-0 de pé, à porta de entrada da sua :asa, O convidou:*

*Queres entrar em minha casa?*

*— Não estou ainda em tua casa? — replicou.*

*E eu não compreendi a Sua resposta naquele momento, mas agora a compreendo.*

*— Queres compartilhar do meu pão e do meu vinho? - insisti.*

*— Sim, Maria, mas não agora.*

— *Te rogo que entres em minha casa.*

— *Tu tens muitos amantes, mas eu sou o único que te ama verdadeiramente. Os demais amam a si mesmos quando estão ao teu lado, mas eu quero e amo a tua alma. Os outros homens veem em ti uma beleza que se esmaecerá antes que teus anos se acabem, mas a formosura que vejo em ti não se acabará jamais. No outono dos teus dias essa Beleza não temerá se olhar no espelho, e nada poderá acusá-la ou denegri-la. Somente Eu amo o que é invisível em ti...*"

E na condição de exemplo sublime da Psicologia do Amor, continua tentando "*adentrar-se em nossa casa*" pelos caminhos do sentimento. E como nos ensina Joanna de Ângelis: "*Sintetizando toda a sabedoria de que era portador, Jesus, na condição de Psicólogo Excelente, prescreveu para as criaturas humanas a necessidade de se amarem umas às outras. Com essa lição ímpar, não somente reformulou as propostas egocêntricas da Lei Antiga, de reações cruéis, portanto, infantis, como abriu perspectivas extraordinárias para a integração da criatura com o seu Criador, o Amor Supremo*". (14)

Sendo o Amor a força mais poderosa da psique, por que queremos fugir dele?

Quando finalmente nos entregarmos ao amor, vivenciando-o em plenitude, veremos diminuir os índices alarmantes de depressão e suicídio, porquanto as bases do autoamor nos fortalecerão para enfrentar os desafios da vida e crescer com eles. Munidos de autoamor, a empatia nos ditará o respeito e amor ao próximo, e certamente não mais veremos as tristes cenas da Red Light District e de outras tantas cidades do mundo, pois não mais passaremos ao largo, mas sim munidos de compaixão, tal qual o samaritano da parábola.

Quando nos decidirmos por amar, as difíceis experiências de *Paola* farão parte de um passado longínquo da Humanidade, pois na condição de pais, amaremos e educaremos os nossos filhos com o inigualável poder da experiência própria. Não haverá mais espaço para que as *Liríopes* escondam seus Narcisos, mas os ensinem a se conhecer e amar, e não a fugir dos Ecos da vida. E *Nêmesis* não mais precisará nos castigar com a culpa do desamor.

Amando a nós mesmos e ao próximo, não mais destruiremos o planeta que nos abriga, pois, cientes de que somos "*parte das estrelas*", respeitaremos as fontes e nascentes à medida que respeitamos a nós mesmos, e o desenvolvimento econômico e social será pautado no amor e no respeito profundo à natureza, incluindo todas as

formas de vida.

Nesse dia, poderemos dizer que amamos a Deus, não somente por estarmos vinculados a uma crença religiosa, mas porque olharemos fundo nos Espelhos da Alma, e refletiremos Amor!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(1) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Amor, Imbatível Amor. Salva¬dor: LEAL, 2006, cap. 13.

(*) Vide capítulo 7 desse livro.

(2) MAY, R. Eros e repressão. Petrópolis, RJ: Vozes, 1973, p.32.

(3) Idem, p. 14

(4) KARDEC, A. O Evangelho Segundo o Espiritismo. Rio de Janeiro: FEB, cap. 11 - item 8.

(*) De acordo com Freeman, é o período compreendido entre 1837 e 1901, durante o reinado da rainha Vitória na Inglaterra, que influenciou sobremaneira os costumes da época, especialmente na Europa. Surgiram etiquetas para todo tipo de comportamento, reforçando para o indivíduo a necessidade da Persona. A sexualidade era um dos grandes tabus da época. In: FREEMAN, Kelsey. The victorian societv. Disponível eletronica¬mente em: http://kspot.org/holmes/kelsey.htm - 1997 Acessado em 16.03.-7- -7 :e tradução.

(5) MAY, R. Op. cit, p. 60.

(6) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Amor, Imbatível Amor. Salva¬dor: LEAL, 2006, cap. 1.

(7) Ibidem, cap. 4.

(8) HOLLIS, J. Os pantanais da alma. São Paulo: Paulus, 1998, p. 94.

(*) Nome Fictício

(9) ÃNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Autodescobrimento: uma busca interior. Salvador: LEAL, 1995, cap. 12.

(*) Adaptado de BRANDÃO, J. S. Mitologia grega Vol.II. Petrópolis: Vozes, 1999, p. 173. v

(*) Eco, que antes era a mais tagarela das ninfas, atendeu a um pedido de Zeus para

distrair Hera, enquanto o soberano do Olimpo seguia nas suas aventuras amorosas. Descoberta a trama, foi punida pela esposa de Zeus, e condenada a somente repetir as últimas palavras que lhe dirigissem.

(*) Vide questão 621 de 0 Livro dos Espíritos.

(10) HILLMAN, J. Re-vendo a psicologia. Petrópolis: Vozes, 2010.

(11) McGUIRE, W. (Org.). Freud e Jung: correspondência completa. Rio de Janeiro: Imago Editora, 1985, p. 53.

(12) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Em busca da verdade. Salva¬dor: LEAL, 2009, cap. 3.

(13) GIBRAN, K. G. Jesus: el Hijo Del Hombre. Biblioteca Virtual Universal: 2006. Disponível em http://www.biblioteca.org.ar/ . Consultado em 08.04.2014 - livre tradução, p. 6.

(14) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (médium). Momentos de Consciência. Salvador: LEAL, 1995, cap. 7.

# CAPÍTULO 12

## O SER VIRTUOSO: A MULHER E O HOMEM DE BEM

*(Iris Sinoti)*

Quem sou eu?

Essa foi a pergunta que esteve presente por todo o livro, e mesmo parecendo simples ela é muito profunda; não existe jornada sem esse questionamento, ele é o motivador. Desvendar quem somos nos impulsiona na direção da busca do significado.

"*Conhece-te a ti mesmo*". Esse aforismo grego que se encontrava inscrito no pórtico do Templo de Apolo, em Delfos, referia-se àqueles que tentavam ultrapassar-se, ou ainda àqueles que não davam ouvidos à opinião da multidão, e esse deve ser o nosso esforço.

Quando falamos em ultrapassar-se, estamos nos referindo a essa capacidade natural de sermos melhores hoje, aqui e agora, e de sermos muito melhores amanhã. E quanto a dar ouvidos às opiniões... já pararam para observar como nós sabemos o que é melhor para a vida dos outros? O curioso é que, para os outros, nós somos os outros; e é claro que eles sabem o que é melhor para nossa vida. Qual é o ganho que tenho em ser o que os outros querem que eu seja? O que realmente ganho?

No processo de autodescobrimento precisamos aprender a Ser, e para isso precisamos conhecer as nossas virtudes e vivenciá-las, e até mesmo perceber em que momento elas nos colocam no caminho contrário dos nossos anseios, sim, isso é possível. E para isso, precisamos vasculhar o nosso ser, descobrindo onde o mal reside e transformá-lo em nosso maior aliado.

Buscar o sentido da vida é inerente ao ser humano, pois como seres pensantes estamos sempre nos questionando e tentando compreender por que nos encontramos nesta estrada e aonde essa viagem irá nos levar. Serei feliz quando chegar? Terei todas as minhas expectativas atendidas? Por onde devo começar? Para onde devo ir?

Empreender essa jornada naturalmente nos deixa desorientados porque não encontramos as respostas nos lugares que procuramos; como seres errantes, buscamos um fim e um propósito, a conexão que perdemos um dia.

Nessa busca de sabermos quem somos, iremos inevitavelmente nos deparar e questionar nossas virtudes e nossas questões morais. Somos desafiados a pensar profundamente em nossas ações, o que nos levará a uma viagem ao mais profundo do nosso ser. Questionar a vida que estamos vivendo deveria ser tarefa diária como propunha Santo Agostinho(*) no Livro dos Espíritos.

A maioria de nós realmente acredita que sabe tudo sobre si mesmo; mas, se sabemos, por que ainda vivemos em um mundo tão caótico? Por que não assumimos a responsabilidade das nossas ações e tomamos para nós a obrigação de mudarmos quem somos para vivermos melhor e em paz?

Para sermos mulheres e homens de bem deveremos realizar a jornada da vida mesmo que ela muitas vezes se apresente rude e trabalhosa, mesmo que tenhamos que caminhar sobre chão pedregoso ela precisa ser executada, porque: "*Quem passou pela vida em branca nuvem e em plácido repouso adormeceu; Quem não sentiu o frio da desgraça, quem passou pela vida e não sofreu: foi espectro de homem, não foi homem, só passou pela vida, não viveu*". (1)

## UMA CRISE DE VALORES?

Falamos em crise existencial, financeira, mundial... mas uma coisa é certa: a sociedade moderna encontra-se em uma profunda crise de valores, e todos nós, sem exceção, vivemos em um momento em que os nossos valores são testados a cada segundo. Estamos passando no teste?

É claro que, como afirma Joanna de Ângelis, "*Todo processo de evolução, nos mais variados aspectos, experimenta periodicamente crises resultantes de avaliações que examinam os métodos comportamentais utilizados, abrindo espaço para novos investimentos, para experimentos outros ainda não tentados*".(2) Por necessidade social e psicológica, uma crise de valores pode possibilitar o surgimento de novos conceitos e mudanças para melhor no comportamento.

Existe um fenômeno que nos caracteriza: uma existência inautêntica. Sartre e outros existencialistas já descreviam esse fenômeno, eles diziam que, ao perceber que sua existência é radicalmente inautêntica o homem procura no "*ter*" o que não consegue no "*ser*", vagamos pelo materialismo que vai desde o consumismo econômico e sexual até a violência que campeia desordenadamente nos nossos dias. Para Jung, "*tais problemas nunca serão solucionados por meio de uma legislação ou por artifícios. Só podem ser resolvidos por uma mudança geral de atitude. E essa mudança não se inicia com a propaganda ou com reuniões de massa, e menos ainda com violência. Ela só pode começar com a transformação interior dos indivíduos. Ela produzirá efeitos mediante a mudança das inclinações e antipatias pessoais, da concepção de vida e dos valores, e somente a soma dessas metamorfoses individuais poderá trazer uma solução coletiva*".(3)

Como indivíduos modernos medimos nossa consciência pela capacidade tecnológica, e aparentemente somos cônscios graças à "*comunicação global*" que possibilita a interação virtual com todo o mundo. A ciência avançou e com ela a nossa crença de que podemos comprar felicidade na farmácia. Que sociedade é essa que estamos compondo? Olhamos as roupas e achamos que conhecemos as pessoas, olhamos o carro e acreditamos que felicidade é movida à gasolina; valorizamo-nos pelo que temos, e fazemos o mesmo com os outros, e achamos que nos conhecemos.

Se esse é um período de grande domínio da comunicação virtual, é também um período em que a incapacidade de comunicação com a psique, a alma, se manifesta terrivelmente. Na era da virtualidade, a mulher e o homem assumem papéis, acumulam tarefas, anseiam por experiências... Abrem mão de valores importantes por um momento ilusório de prazer, perdendo muitas vezes a consciência de sua individualidade, sendo o que não se é. Sartre chamava esse comportamento de viver em "*má-fé*"[*], o que significa viver uma mentira, viver uma vida não autêntica baseada em crenças falsas e, consequentemente, com atitudes equivocadas por serem baseadas na inautenticidade da vida.

Colocamo-nos tão à margem da vida que até com os ensinamentos do Evangelho fazemos isso. Eles são usados, muitas vezes, para nos colocar em uma instância de superioridade diante daquele que acredito ser inferior a mim; em vez de vivermos a transformação moral que esses ensinamentos nos propõem, ficamos estagnados, projetando o nosso mal no outro.

Quando perdemos o contato direto com nossa "alma", a linguagem simbólica perde o significado para nós, já não é tão compreensível a mensagem do inconsciente, e mesmo os nossos sonhos já não falam muito para nós. Mas Jesus falou por parábolas, e todo o Seu Evangelho é uma mensagem direta para o inconsciente; iremos continuar a seguir por essa estrada, divididos entre ter fé e viver? Ou teremos a coragem de fazer da nossa vida um símbolo vivo da fé que construímos em nós?

O problema é que nos dividimos tanto que agora não conseguimos encontrar nossas partes separadas; e como necessitamos realizar o autoencontro, buscamos muletas para sustentar o nosso desequilíbrio. "*O próprio homem da rua se queixa, procura respostas, reclama seguranças. Ele já não sabe se são maiores as ameaças externas, ou as internas: crise de identidade, neurose, falta de sentido, insegurança, solidão*..."[4] Enquanto não entendermos que o processo visto e percebido fora é a representação dos nossos processos internos, estaremos fugindo dos "*assaltos*" externos e caindo nas armadilhas dos assaltantes internos. Esses que roubam nossa sanidade, nossos valores, nossa coragem para continuarmos a jornada e até mesmo nossas melhores intenções.

Se com todo o desenvolvimento que alcançamos continuamos sem saber quem somos, e, apesar das centenas de amigos virtuais, ainda nos sentimos solitários, é muito

provável que estejamos buscando respostas em um coletivo sem respostas. Se eu, você e todos nós como indivíduos desprezarmos os valores da nossa alma por medo de enfrentarmos a sombra, onde iremos encontrá-los?

Onde estarão as respostas que procuramos?

Somos os únicos seres que possuímos a capacidade de escolher a vida que queremos ter, podemos escolher ter uma vida boa e confortável como podemos escolher ter uma vida difícil. Vivemos no planeta uma condição nova: a capacidade de evoluir conscientemente, pois não somos mero "*acaso evolutivo*"; se tivermos a coragem de abandonar o trilho seguro da massificação e desbravarmos a floresta dos nossos medos, em algum momento veremos florescer uma vida nova.

Que precisamos viver em interação com outras pessoas nós já sabemos, a necessidade de pertencer é arquetípica; logo na infância saímos do espaço seguro da família e passamos a interagir com o ambiente escolar, na adolescência buscamos ser aceitos pelo grupo, buscamos nossos pares e tudo isso caracteriza-nos como seres sociais.

Por que então esse coletivo já não responde nossas perguntas?

Neumann sugere que "*Quando o coletivo não mais possui o valor, isso significa que se introduziu uma crise de valor, e falta ao indivíduo a orientação coletiva. Ele adoece levado por um problema para o qual não existe mais uma resposta coletiva e uma forma coletiva de solução*".(5) Há alguns séculos era possível ao homem viver tão integrado ao coletivo (a religião, a comunidade, o Estado ou mesmo a família) que a forma de ser e agir em hipótese alguma eram questionadas, o indivíduo perdia a capacidade de pensar por si mesmo. Poderíamos comparar ao Paraíso do Jardim do Éden, onde inicialmente no mito bíblico Adão e Eva viviam em "*Pensamento Mágico*"(*) com o Pai, em total inconsciência. Como afirma Jung, "... *ninguém pode aproximar-se da sua autonomia sem ter consciência de sua singularidade*".(6)

Se não reconhecermos que verdadeiramente somos únicos, que não existe em nenhum lugar do mundo alguém igual à pessoa que somos, dificilmente conseguiremos assumir a responsabilidade da nossa vida, assumir e viver integralmente a nossa vida, com seus dissabores e suas delícias, com seus desafios e mistérios, e quando chegamos nesse ponto de reconhecimento, faremos o que descreve Bonaventure: "*na busca de sua*

*alma e do sentido de sua vida, o homem descobriu novos caminhos que o Levam para a sua interioridade: o seu próprio espaço interior torna-se novo lugar de experiência*"[4]

Na busca de respostas nos deixamos levar por queixas e lamentações. Reclamamos e não entendemos que por vezes a vida nos coloca em condições precárias para que tenhamos a coragem de olharmos no espelho da nossa alma e perguntarmos: Quem sou?

Outras perguntas podem ajudar a responder: Quem é de fato o homem? Somos aqueles que buscamos o prazer? Aqueles que dirigem suas vidas na direção do poder? Ou somos aqueles que buscamos o sentido da vida, aqueles que, se voltando para si, buscam encontrar com Deus, encontrar a "alma"?

Resta-nos, portanto, encontrar as respostas em nosso íntimo; resta-nos fortalecer valores como: a dignidade, o respeito, a tolerância, a honradez, a honestidade, a generosidade, a caridade, o amor.

"*A eleição dos valores ético-morais e a identificação dos objetivos da vida, bem como a seleção das qualidades que estabelecem os critérios formadores do ser, caracterizam o surgimento da consciência. A sua vigência e desenvolvimento decorrem dos episódios que se repetem, produzindo a fixação das conquistas encarregadas de incrementar o progresso do espírito, sem demorados estágios nas províncias do sofrimento, que é legado da ignorância*".[7]

## ERRANDO O ALVO

Certa mulher foi levada até Jesus pelos escribas e fariseus, eles a acusavam de adultério e a lançaram no meio da rua, dizendo que, segundo a Lei, ela deveria ser apedrejada. Ele então começa a escrever na terra com o dedo e logo depois disse: "*Quem dentre vós que não tem pecado, seja o primeiro a lhe atirar a pedra*". [(8)] Quem realmente pode se dizer isento do "*pecado*", quem nunca cometeu um erro?

Nós cometemos a Harmatia, palavra grega que significa "errar o alvo", sim, erramos o alvo muitas vezes; na ânsia de sermos bons, agimos equivocadamente, na busca das virtudes, cometemos erros, na tentativa de sermos melhores, cometemos injustiças. Por quê?

Se estivermos com dor de cabeça e o médico recomendasse que cortássemos a cabeça, resolveria o problema? Claro que não, nenhum médico recomendaria isso, o que equivale às questões que nos incomodam, não adianta tentar arrancá-las de nós: precisamos reconhecê-las. Como afirma Winckel, "*Tudo o que é reprimido e conservado no inconsciente pode, mais dia, menos dia, causar graves prejuízos ao consciente... O mal reprimido permanece sempre mal e tende a se agravar*".[(9)]

Uma das preocupações de Santo Agostinho era compreender porque Deus permitia que o mal existisse no mundo. De onde vem o mal, então? Jung, diz que: "*A experiência psicológica nos mostra que o "Bem" e o "Mal" constituem o par de contrários do chamado julgamento moral e que, enquanto tal, têm sua origem no próprio homem*".[(10)] Conciliar os opostos é, então, um desafio muito importante que nada tem com a destruição da moral, pelo contrário, essa conciliação possibilita uma identidade maior com o Si-mesmo. Quanto mais desenvolvida a nossa consciência, maior a nossa condição de perceber o conflito moral gerado por esse confronto. E Jung prossegue em sua análise sobre o mal: "*Se entendemos então que o mal habita a natureza humana independentemente da nossa vontade e que ele não pode ser evitado, o mal entra na cena psicológica como o lado oposto e inevitável do bem*"[(11)] Será justamente desse confronto que poderemos ter o benefício de um novo desenvolvimento, o nosso mal estará a serviço do bem.

E como visitar partes abandonadas da nossa casa, e em cada cômodo que

adentrarmos nos surpreendermos com o que encontramos: fotografias, brinquedos, cartas e vez que outra nos depararmos com criaturas asquerosas e assustadoras, mas tudo isso é parte do que somos. E nesse lugar pouco visitado que "... *permanecem os impulsos da violência e da agressividade, as paixões escravizadoras, os instintos indomados que respondem pelo retardamento da autoiluminação* ".(12)

Isso nos mostra que somos também responsáveis por nossas partes abandonadas e pelo mal-estar que elas podem nos causar. Fazer essa faxina é trabalho cansativo e nada fácil, é sem dúvida uma luta moral, pois ao mexer em velhas lembranças, doloridas feridas, confrontamo-nos com nossas verdades obscuras.

Nesses momentos relembramos o passado, sentimos remorso e, muitas vezes, arrependemo-nos do que fizemos e também do que não fizemos. Lembro-me de uma mulher que, depois de trinta e cinco anos de casada, deu-se conta do quanto era egoísta e do quanto oprimiu seu esposo durante todos aqueles anos. Ela dizia que havia se dado conta de que nunca se interessara por ele e sim pelo interesse dele por ela. Por mais doloroso e até cruel, foi justamente esse reconhecimento que possibilitou que, neste caso, o casamento e as pessoas envolvidas pudessem reabilitar-se com a vida, perdoar e perdoar-se, refazendo o caminho, revendo as escolhas.

Mas, também iremos nos deparar com a nossa autotraição, desamor, autodestruição e excessos, com todos os momentos em que fomos injustos conosco e com os outros. Tornamo-nos adultos e já deveríamos ter abandonado nosso infantilismo, como argumenta Joanna: "Quando se trata de uma pessoa madura psicologicamente, desperta e procura os meios para a reparação. Porém, quando se é infantil emocionalmente, foge-se, tomado pela vergonha do erro, procurando mecanismos de auto justificação ou de autopunição, que desencadeiam o mal adormecido e faz que se converta em mágoa contra si mesmo ou contra aquele que foi seu causador"(12)

Durante anos de história, a Humanidade caminha por estradas sinuosas, vendo passar diante dos olhos o filme das sangrentas batalhas; mais de dois mil anos de história cristã e em vez da construção do Reino dos Céus ainda presenciamos nações cristãs em guerra, consequência do nosso não reconhecimento do mal, do nosso mal. Como afirmava Jung, não existe bem sem o mal correspondente, "... *A imperfeição*

*humana é sempre uma dissonância na harmonia de nossos ideais. Infelizmente ninguém vive num mundo conforme aos seus desejos, mas num mundo real, em que o bem e o mal se chocam e se destroem, em que as mãos destinadas a criar ou construir não podem evitar de se sujar*"[6]

Que mal é esse? Podemos entender que o mal é tudo o que bloqueia a vida, que bloqueia os nossos propósitos, são as nossas fraquezas e o nosso medo. Quando não trabalhamos para tornar esse mal consciente, mesmo as nossas melhores intenções podem estar a serviço de algo aterrorizante para nós e para os outros, e seremos todos responsáveis por isso, como afirma Neumann: "Vincula-se com o mal todo aquele que viu e não fez, todo aquele que deixou de ver porque não queria ver, todo aquele que não viu se bem que poderia ver, mas também todo aquele cujos olhos não podiam ver. Culpados somos todos nós, culpados são todos os povos, todas as nações, todas as religiões, todas as classes — culpada é toda a humanidade".[5]

É justamente o medo que nos mantêm presos à condição de infância psicológica, ansiamos por segurança e acreditamos poder controlar as circunstâncias da vida. Evitamos todas as situações de testes e ingenuamente nos deixamos levar na ilusão de que alguém ou mesmo Deus nos salvará; em nossa soberba disfarçada, queremos ter certezas para mudar, queremos de preferência uma transformação instantânea, um resgate, a proteção. E vamos civilizadamente envernizando o nosso orgulho. Queremos ter certezas e abrimos mão da experiência, como poeticamente Rubem Alves nos traz: "*... Somos assim. Sonhamos o voo, mas tememos as alturas. Para voar, é preciso ter coragem para enfrentar o terror do vazio. Porque é só no vazio que o voo acontece. O vazio é o espaço da liberdade, a ausência de certezas. Mas é isto que tememos: o não ter certezas. Por isso trocamos o voo por gaiolas. As gaiolas são o lugar onde as certezas moram*". [13]

Compreender que o mal existe em nós nos possibilita uma transformação tão profunda que nos leva ao confronto direto com os nossos conteúdos reprimidos, e inevitavelmente confrontaremos com a sombra. Como esclarece Joanna, "*Enquanto essa área de sombras não seja clareada pela razão, a ignorância predomina e os instintos governam, mesmo que o raciocínio pareça comandar-lhe os hábitos e as ações*"[7] Esse trabalho contínuo, quando realizado, alivia o peso que carregamos nas costas, pois, herdeiros que somos de nós mesmos, trazemos em nossa bagagem todas as realizações e não feitos das nossas anteriores experiências.

Não que isso signifique que a sombra é má, ela possui qualidades que, ao serem reprimidas, permaneceram no estado primitivo e infantil, mas essas mesmas qualidades podem embelezar a nossa vida. Se estamos "errando o alvo", nosso trabalho agora é justamente tentar acertar, achar a medida certa das nossas atitudes e intenções. Sempre que nos comprometemos moralmente com o processo de autodescobrimento, a sombra aparece carregada de possibilidades, trazendo nossas potencialidades não trabalhadas.

Ora, se não "sairemos até que paguemos até o último centavo" [8] das nossas questões, importante se faz que nos reconciliemos o mais rápido possível com o nosso inimigo interno, esse outro que reside em nós. Só existirá uma mudança real no mundo se sairmos da nossa postura cômoda para abrir os novos caminhos para a vida. Não há mais tempo para desculpas!

"*Como no começo da Era Cristã, coloca-se novamente o problema do atraso moral da Humanidade em geral que se mostra hoje inadequada diante do desenvolvimento científico, técnico e social. Muita coisa está em jogo e agora muito depende manifestamente da qualidade psíquica do homem. Será que ele está a ponto de sucumbir à tentação de usar seu poder para encenar um fim do mundo? Terá ele consciência do caminho em que se encontra e das consequências que podem decorrer tanto da situação mundial como de sua própria situação psíquica? Sabe ele que se encontra na iminência de perder por completo o mito vital da interioridade do homem que o cristianismo lhe preservou? Consegue ele imaginar o que o espera caso essas catástrofes ocorram? Será que ele realmente sabe que tudo isso significaria uma catástrofe? E, por fim, será que ele se conscientizará de que é ele o fiel da balança?*"[11]

## O QUE É SER VIRTUOSO?

"*Toda virtude tem seu mérito próprio, porque todas indicam progresso na senda do bem. Há virtude sempre que há resistência voluntária ao arrastamento dos maus pendores. A sublimidade da virtude, porém, está no sacrifício do interesse pessoal, pelo bem do próximo, sem pensamento oculto. A mais meritória é a que se assenta na mais desinteressada caridade*".(14)

O conceito apresentado por Aristóteles nos ajuda a compreender o ser virtuoso. Para ele, virtuoso é aquele cuja atitude empenha-se no aprimoramento de algo, da coisa, do ser. Então, o homem virtuoso é aquele que se empenha em aprimorar-se, em ser melhor do que ele é.

Em todo processo de autoconhecimento encontraremos resistências internas, sem contar, é claro, com as externas, mas, na maioria das vezes, perceberemos que essas resistências esbarrarão em obstáculos construídos pelo ego e que no momento de abrirmos mão, ou melhor, de sacrificá-los, o orgulho e o egoísmo não nos permitem. E se aprofundarmos o olhar, começaremos também a perceber que as causas ou a causa maior de todos os nossos transtornos passa muito próximo e intimamente das nossas questões morais ainda não trabalhadas.

No contexto social atual, muitos comportamentos são considerados "normais", e, na crença já enraizada, tudo o que a maioria das pessoas aprova, acredita ou faz deve ser o certo ou pelo menos passa a ser considerado normal. E sendo "normal" incorpora-se no comportamento da maioria e transforma-se infelizmente em roteiro de educação. Lamentavelmente, o "normal" nem sempre é moral, ético ou virtuoso, ao contrário, muito desses comportamentos são geradores de grandes sofrimentos.

Será que os nossos valores, as nossas virtudes ficaram anestesiados? Será que na nossa necessidade infantil de aprovação, deixamos de entrar, se necessário, em conflito com o outro e vamos deixando passar por nós situações que deveriam ser corrigidas? Ou será que dá muito trabalho sermos diferentes e, por isso, é melhor dançarmos conforme a música?

Se a nossa meta é a individuação consciente, temos a obrigação moral de sermos cada vez melhores, de nos diferenciarmos e aprendermos a ser quem precisamos ser,

sem com isso deixarmos de agir corretamente e diretamente na sociedade. E para isso a nossa atitude não pode ser daqueles que se acovardam diante das dificuldades do caminho, daqueles que acham "normal" uma atitude equivocada ou que aplaudem a insensatez.

Voltando ao pensamento Aristotélico, lembramos que a virtude passa pela "justa medida", qualquer excesso deixa de ser virtude, tudo o que direcionamos para o extremo se torna prejudicial, até mesmo o que chamamos de virtude. Excesso de "bondade" leva, indubitavelmente, à exploração, excesso de "cuidado" pode gerar posse, ou seja, escolhas não conscientes, atitudes automáticas ou boas intenções podem ser um sinal de que a sombra da virtude está atuando no inconsciente. Pode parecer absurdo, mas não podemos esquecer que *"... intenções veladas interferem na atenção consciente, mesmo quando a escolha parece fácil"*.(15) E tudo que vai para o excesso vira vício. Quais são os nossos vícios? Do que somos tão dependentes ainda?

Somos todos potencialmente virtuosos. Inevitavelmente somos direcionados à transformação para melhor, graças ao Arquétipo Primordial, Deus em nós, que nos impulsiona ao autoencontro, autodescoberta e ao aprimoramento do ser em direção ao Bem.

Será que temos condições de identificar nossas virtudes?

Quanto mais nos aprimoramos, mais as nossas percepções ampliam-se e penetramos com mais facilidade nos conteúdos que por muito tempo se fez oculto. Desta forma, aquilo que parecia impossível de ser transposto, agora é desafio estimulante para a jornada. Sem as virtudes, esse esforço não teria significado algum.

Então, ser virtuoso é ser perfeito?!

O que é ser perfeito? Jung costumava dar à totalidade valor maior que a perfeição no processo de amadurecimento do ser. Nas palavras de Nise da Silveira, podemos compreender melhor o pensamento de Jung: "*Individuação não é sinônimo de perfeição, pois aquele que busca individuar-se não tem a mínima pretensão de tornar-se perfeito. Ele visa completar-se (...) E para completar-se terá que aceitar o fardo de conviver conscientemente com tendências opostas, irreconciliáveis, inerentes à sua natureza, tragam estas conotações de bem ou de mal, sejam escuras ou claras*".(16)

São muitas as lutas que precisamos travar, pois ainda nos detemos nas conquistas

do ego e descuidamo-nos do essencial. Ser perfeito na visão do ego não é possível, pois se somos imperfeitos, não temos capacidade de conceber a perfeição. Logo, o nosso conceito de perfeito é imperfeito, e Joanna conclui: "*Dessa maneira, nenhuma possibilidade existe de alguém ser 'perfeito como perfeito é o vosso Pai celestial´. Não obstante, se pode inferir que é possível despojar-se do primarismo, como o diamante que para brilhar deve libertar-se de toda a ganga, passando pela necessária lapidação, afim de que suas várias facetas reflitam a luz de fora, possuidor que é de pureza e luz interna...*"[17] Seremos "perfeitos", se assim podemos dizer, na medida humana, o que significaria ser melhor a cada dia.

O que Jesus nos propõe é uma conexão com Deus, pois só a partir dessa ligação poderemos seguir o caminho para o crescimento vertical, acender a esperança de que com nosso trabalho e empenho chegaremos à angelitude, como recomenda Joanna sobre aqueles que buscam ser virtuosos: "*Desenvolvem-se com o valor do sentimento e crescem em horizontalidade na direção das criaturas e em verticalidade no rumo de Deus, com absoluta segurança do êxito dos resultados do empreendimento, sem a preocupação do tempo ou do esforço que lhe sejam necessários*"[18]

Quanto mais conectados conosco estivermos, quanto mais verdadeiramente vivermos e nos esforçarmos rumo ao crescimento, maior será a nossa capacidade de perceber Deus em nossas vidas, pois, "*as virtudes são a presença do Amor e da sabedoria de Deus pulsando nas artérias da alma, até exteriorizarem-se em forma de ações dignificantes e sacrificiais*". **(18)**

A ética e a moral de Jesus são o maior exemplo que temos de virtude; Ele viveu conforme pregou e transformou Sua vida em exemplo vivo de uma vida digna e íntegra. E seguindo os Seus passos, vivendo a vida como Ele viveu, seremos capazes de nos transformar em mulheres e homens de bem.

# O HOMEM (E A MULHER) DE BEM [(19)]

Uma catástrofe começa... Os prédios caem, terremotos, pessoas correm por todos os lados... Uma mulher não suporta e morre. E qual não foi a surpresa, a Terra parou sua rotação natural e voltou no tempo, nada daquilo aconteceu, e ele, o Superman, salva a mulher e toda a Humanidade.

Não estamos falando do super-homem[(*)] de Nietzsche, mas da condição humana de unir as polaridades, Jesus, o homem que mudou a história, que "parou a rotação natural do planeta" tinha em total equilíbrio suas polaridades masculina e feminina.

O que nos falta para sermos virtuosos, e nos transformar em mulheres e homens de bem?

Será que já não é momento de abaixarmos as "armas" e mergulharmos fundo no nosso mundo interno, o mundo do feminino, que é tão negligenciado, e descobrirmos toda a riqueza que abandonamos para sobreviver no mundo masculino, o mundo externo?

Como é apresentado por Joanna, "*a conquista dessa robustez e grandeza moral somente é possível pela inversão de valores, que se apresentam no mundo exterior como portadores de poder e de glória, estando adormecidos no Si-mesmo, que deve ser conquistado com decisão, em processos vigorosos de reflexão e de ação iluminativa, de forma que nenhuma sombra consiga predominar na aquisição da plenitude*",[(23)] não é uma questão do gênero feminino, mas de reconquistarmos o que deixamos para trás: a delicadeza, a beleza, a doçura, a simplicidade...

E quem sabe poderemos um dia acordar e, ao olharmos no espelho, nos darmos conta que: "*Um dia, vivi a ilusão de que ser homem bastaria, que o mundo masculino tudo me daria. Do que eu quisesse ter. Que nada! Minha porção mulher, que até então se resguardara, E a porção melhor que trago em mim agora. E que me faz viver!*"[(20)]

O que estamos esperando?

Joanna de Ângelis[(23)] nos recorda: "Em uma página rica de sabedoria, Allan Kardec, em 'O Evangelho Segundo o Espiritismo' no capítulo XVII, item 3, faz um retrato psicológico de 'O Homem de Bem´, que traduz com perfeição a conquista do ser pleno".

**“O verdadeiro homem de bem é aquele que cumpre a lei de justiça, de amor e caridade, na sua maior pureza...”**

Para sermos verdadeiramente homens e mulheres de bem precisamos cumprir essas leis: Justiça, Amor e Caridade. A justiça começa quando nos empenhamos em descobrir o que ferimos e mutilamos em nós e nos outros, tendo a consciência do efeito dos nossos atos para nos redimir conosco e com os outros. O teste do amor será no momento que percebermos que precisamos amar nossas partes rejeitadas, desagradáveis e perversas e, por último, descobrir quanta caridade somos capazes de fazer diante das nossas fraquezas, até que ponto seremos capazes de construir internamente um abrigo para acolher nossas partes doentes e quanto bem já teremos capacidade de realizar.

**“Se ele interroga a consciência sobre seus próprios atos, a si mesmo perguntará se violou essa lei, se não praticou o mal, se fez todo o bem que podia, se desprezou voluntariamente alguma ocasião de ser útil, se ninguém tem qualquer queixa dele; enfim, se fez a outrem tudo o que desejara lhe fizessem”.**

E preciso que diariamente nos perguntemos se fizemos realmente tudo o que deveríamos ter feito por nós e pelo próximo; aqui vemos claramente que precisamos fazer uma análise diária, para percebermos todas as oportunidades que foram aproveitadas e as que não pudemos ou não quisemos aproveitar; observar se já estamos conscientes do nosso mal e se já temos disposição para corrigir os erros, e se não fizemos o mal, nos perguntar se fizemos todo o bem que poderiamos ter feito.

Afinal, não podemos esquecer que nos comprometemos com o mal mesmo quando achávamos que não o tínhamos percebido.

“Deposita fé em Deus, na Sua bondade, na Sua justiça e na Sua Sabedoria. Sabe que sem a Sua permissão nada acontece e se Lhe submete à vontade em todas as coisas”.

A mulher e o homem de bem são aqueles que têm fé em Deus, eles sabem que nada acontece sem a permissão de Deus. Então, por que ainda tentamos controlar a vida?

Toda vez que entramos em um processo de tentativa de controle da vida, teremos como resultado a frustração do ego. Observando a nossa vida, o que temos? Níveis altos

de estresse, vazio existencial, depressão, ausência de sentido.

Mesmo com o conhecimento Espírita e a certeza de que a vida continua, vivemos a vida como se ela fosse só e exclusivamente agora, como se essa fosse a nossa única existência. Na nossa inflação, colocamos a fé em segundo plano, porque Deus parece não entender as nossas necessidades e não damos chance de perceber a Sua atuação em nossas vidas, porque nos adiantamos e ansiosamente tentamos controlá-la. Brincamos de Deus e tentamos infantilmente evitar e antecipar os acontecimentos, e quando as coisas não acontecem, o ego imaturo se vê frustrado e, como crianças mimadas, reclamamos e brigamos com Deus. Mas, onde reside Deus?

Nessa atitude insana esquecemos que Deus reside em nós e que o único lugar que podemos encontrá-lO é no nosso íntimo. Entramos em conflito porque construímos a vida centrada no ego, ser uma mulher ou um homem de bem será tarefa difícil se ainda estivermos insistindo em olhar a vida pela limitada capacidade do ego. Se nossa fatalidade é a Plenitude, precisamos compreender que os propósitos da vida podem e provavelmente serão contrários aos propósitos do ego, afinal, como cita Joanna,(21) "A vida são todas as ocorrências, agradáveis ou não, que trabalham pelo progresso, em cuja correnteza todos navegam na busca do porto da realização". O passado já passou e não adiante sofrer por ele, o futuro depende do que estejamos fazendo no agora que é exatamente onde a vida acontece.

**"Tem fé no futuro, razão por que coloca os bens espirituais acima dos bens temporais".**

Quando a necessidade de segurança do ego se prolonga demasiadamente, gastamos muito tempo acumulando, sejam bens, problemas, pessoas, deixamos de ser para ter. A fé no futuro é interpretada como riqueza material, não estamos falando aqui que devamos levar uma vida fugaz sem o menor cuidado, mas, observarmos se não estamos desperdiçando tempo com coisas e situações que não favorecem o nosso crescimento real.

"Dai a César o que é de César e dai a Deus o que é de Deus"(8) na nossa proposta de tornarmo-nos mulheres e homens de bem, não podemos esquecer essa advertência de

Jesus, investir nosso tempo no aprimoramento do nosso ser, aprimorar nossas qualidades morais, espirituais e emocionais, viver a vida sem desperdício de tempo, acumulando os verdadeiros tesouros.

Quantas vezes passamos a vida dedicada aos cuidados com os entes queridos e não nos damos conta que não estamos vivendo a nossa vida? Quais são as desculpas que eu encontro para não fazer o que tenho que fazer por mim? Dessa forma, precisamos nos perguntar: Quais são os meus apegos? Será que não estamos apegados até mesmo ao sofrimento, acreditando que dessa forma seremos vistos como pessoas melhores?

Se quisermos uma vida melhor no futuro, precisamos cuidar da vida presente, desapegarmo-nos desde já de tudo o que bloqueia a nossa felicidade verdadeira, precisamos ter coragem para sermos felizes.

**"Sabe que todas as vicissitudes da vida, todas as dores, todas as decepções, são provas ou expiações e as aceita sem murmurar".**

A maturidade do ego é percebida pela capacidade da pessoa em lidar com as frustrações, ou seja, não usar a queixa como justificativa para manutenção da posição de vítima da vida. A mulher e o homem maduros já compreendem que todas as dificuldades da vida estão a serviço da vida e que permanecer no sofrimento é uma escolha.

Os nossos complexos apresentam-se nas questões que mais nos causam incômodo, naquilo que mais falamos está parte de nós que não sabemos lidar, que rejeitamos. O problema gerado por esse conflito terá sempre a dimensão que nós lhe dermos, se ele passa a ser o centro da nossa vida, então tudo terá a tonalidade daquele problema, todas as áreas da nossa vida serão contaminadas pelo problema.

O ego imaturo não aceita o sofrimento decorrente das frustrações; ele sofre porque não quer sofrer e nesse ciclo de sofrimento não nos damos conta que somos os causadores dos nossos sofrimentos, se não criássemos tantas expectativas e não tentássemos controlar a vida, aceitaríamos os impedimentos e ganharíamos forças para ultrapassá-los ou para crescer com eles.

Agimos como agricultores imprudentes que não selecionam as sementes que vão plantar, mas acreditam que no futuro terão uma linda colheita de milho; passado o tempo, nasce tudo, menos milho. E nós indignados agricultores imprudentes nos

queixamos e reclamamos da terra que não nos deu o que queríamos e não assumimos que fomos nós, imprudentes que somos, que não selecionamos as sementes que queríamos. Quais são as nossas queixas?

**"Possuindo o sentimento de caridade e de amor ao próximo, faz o bem, sem esperar paga alguma, retribui o mal com o bem, toma a defesa do fraco contra o forte e sacrifica sempre seus interesses à justiça".**

Amar incondicionalmente — essa é a proposta. Amar o outro deve ser uma experiência sem barganhas, sem condicionantes, sem a intenção de modificar o outro para que ele atenda às nossas expectativas, amar exatamente a pessoa como ela é.

A vida não precisa ser e acontecer da maneira que achamos correta, o outro não precisa ser como achamos que ele deve ser para que sejamos justos e respeitosos com ele. Aqui nos deparamos com as Leis de justiça, de amor e de caridade na prática, se amamos, libertamos e compreendemos o outro, mesmo que não concordemos com a atitude dele, pois amar não significa ser conivente com os erros; a Lei de amor nos propõe educar, compreender, aceitar o outro, vendo nele alguém que, como nós, encontra-se no processo de autoaprimoramento, de autoconstrução e que, juntos, cada um trilhando o seu caminho, estaremos na busca de nós mesmos e por isso não temos o direito de intervir nas suas escolhas.

Como todos os relacionamentos passam pela projeção, terminamos por atribuir aos outros conteúdos e características nossas que não aceitamos ou não reconhecemos em nós, mesmo o amor que atribuímos ao outro pode ser fruto das nossas projeções, eu te amarei se...

Quando abraçamos uma causa que tem como lema a caridade, temos a obrigação de nos questionar: será que realmente fazemos pelo outro o que gostaríamos que ele fizesse por nós, ou eu faço com o outro o que fizeram comigo? Qual a nossa verdadeira intenção?

**"Encontra satisfação nos benefícios que espalha, nos serviços que presta, no fazer ditoso dos outros, nas lágrimas que enxuga, nas consolações que prodigaliza aos aflitos. Seu primeiro impulso é para pensar nos outros, antes que em si, é para cuidar dos interesses dos outros antes do próprio interesse. O egoísta, ao contrário, calcula os proveitos e as perdas decorrente de toda ação generosa..."**

Não é o ego quem comanda, ele encontra-se a serviço do Self, não é mais a percepção pequena das coisas, aqui o olhar se amplia e nos entregamos a uma causa muito maior que o nosso ego. Não é desamor, pelo contrário, o nosso autoamor nos preenche tanto que as necessidades diminutas do ego já não precisam ser atendidas, já não precisamos usá-las como desculpa para nosso egoísmo.

Atender aos anseios da alma deve ser a nossa proposta, não podemos atender a dois senhores, se insistirmos, ficaremos presos no quarto da nossa psique vendo a vida passar pelo buraco da fechadura. Servir à Causa maior é predispor-se a conhecer-se a partir e através do outro, mesmo que o outro esteja na dor, mesmo que o outro mostre o que há de pior no ser humano. Deixar-se servir à Causa maior nos coloca como instrumento da transformação do outro porque seremos um exemplo da mudança que queremos ver no mundo. Eu faço o bem pelo bem que o bem faz?

**"...O homem de bem é bom, humano e benevolente para com todos, sem distinção de raças nem de crenças, porque em todos os homens vê irmãos seus..."**

Vivemos em um mundo que se encontra em transição, estamos mudando gradativamente da condição de planeta de provas e expiações para um planeta de regeneração, mas infelizmente ainda nos separamos por raças, crenças, gênero, ainda nos achamos melhores que o outro, ainda não vemos o outro como um irmão.

São tantas as minorias que são discriminadas que terminam por formar uma maioria que, colocada à margem, sofre com a projeção dos que se colocam superiores, a que? Só achamos que somos melhores porque não nos conhecemos, adiamos o nosso trabalho de busca interior o que dificulta aceitarmos o outro.

Durante a vida vamos criando padrões do que é certo e do que é errado e ficamos rígidos e engessados neles, toda vez que encontramos pessoas que não se encaixam nesses padrões, nós os rejeitamos e criamos conceitos pré-concebidos sobre elas. O curioso é que muitas vezes não nos consideramos preconceituosos, contudo, preconceito é o julgamento que faço de pessoas ou situações sem conhecimento, são os nossos "achismos"; assim, se queremos vencer os preconceitos, o primeiro passo é identificá-los.

Precisamos trazer a sombra para perto, conhecê-la, integrá-la e amá-la, para que possamos nos aceitar e aceitar o outro. Se não reconhecermos o mal que reside em nós

tentaremos exterminá-lo no mundo. Eu reconheço os meus pré-conceitos?

**"...Não alimenta ódio, nem rancor, nem desejo de vingança; a exemplo de Jesus, perdoa e esquece as ofensas e só dos benefícios se lembra, por saber que perdoado lhe será conforme houver perdoado".**

Enfrentamos, todos nós, o desafio de entender e compreender as nossas emoções, esse impulso que provoca reações imediatas, sejam elas somáticas ou não, nos leva a encontrar, muitas vezes, a nossa natureza animal, afetando nossa vida quando não é devidamente controlada.

Nessa enxurrada de emoções enfrentamos os complexos, que muitas vezes nos levam de um lado para o outro em um tsunami emocional, causando por vezes situações embaraçosas. Nesse processo emocional, o perdão é atitude fundamental para o prosseguimento do nosso caminhar. Perdoar aqueles que nos machucaram durante a vida, incluindo a nós mesmos.

Começaremos a tarefa quando entrarmos em contato com a dor original, só então será possível localizar a nossa parte ainda limitada e machucada que causa sofrimento em nossa vida e perdoá-la, porque, à medida que aprendemos a nos perdoar, perdoaremos o outro. E Joanna nos lembra: "Jamais poderás mudar o mundo, impondo-lhe regras de conduta, no entanto, quando te modificares para melhor, o mundo também estará menos agressivo e menos infeliz".(22) Perdoar verdadeiramente nos leva a prática das Leis de justiça, amor e caridade. E para isso é preciso conhecer as emoções motivadores da mágoa, do rancor e do ressentimento. Eu conheço minhas emoções?

**"É indulgente para as fraquezas alheias, porque sabe que também necessita de indulgência e tem presente esta sentença do Cristo:**

**"Atire a primeira pedra aquele que se achar sem pecado".**

Como a vida é feita de escolhas existirá sempre uma possibilidade, mesmo que pequena, de cometermos erros em nossa jornada; mesmo quando achamos que estamos fazendo o melhor podemos estar machucando ou magoando alguém, então, que atire a primeira pedra aquele que nunca errou.

Cometer erros não é o nosso maior problema, a questão é quando não os

reconhecemos e, pior, por não reconhecê-los transferimos os seus efeitos nocivos aos outros. Viramos então juízes das causas alheias e batemos o nosso martelo toda vez que alguém comete um equívoco e o condenamos. Pregamos humildade, e agimos com soberania diante do erro alheio, apontamos o dedo e discorremos um tratado de boa conduta que raramente aplicamos a nós.

Só um processo de autoavaliação sincera pode nos ajudar na compreensão da vida, sendo mais tolerante conosco e com o outro, aprendendo principalmente que se erramos o alvo hoje, amanhã temos a chance de acertar. Já reconhecemos os nossos erros?

**"Nunca se compraz em rebuscar os defeitos alheios, tampouco em evidenciá-los. Se a isso se vê obrigado, procura sempre o bem que pode atenuar o mal".**

Mesmo não sendo agradável para nós, infelizmente, não somos tão bons quanto gostaríamos de ser. Tomar consciência da nossa inferioridade nos dará maiores possibilidades de correção da sombra, pois afastada da consciência dificilmente será corrigida. Sem contar com o perigo de que, em um momento de pouca vigilância, o conteúdo reprimido emerge repentinamente fazendo fracassar os nossos esforços e as nossas melhores intenções.

E no defeito que enxergo no outro que a minha sombra aparece, por isso é muito mais fácil ver a falha do outro, apontá-la e condená-la. Por que o defeito do outro chama tanto a nossa atenção? E por que reconhecer as qualidades do outro é tão difícil?

Aprendemos a reprimir muito de nós, passamos boa parte da nossa vida colocando tudo dentro de gavetas e quando elas ficam cheias e não fecham, terminam por mostrar o conteúdo que insistíamos em guardar; isso acontece muitas vezes quando alguém apresenta um comportamento que nos incomoda desproporcionalmente e nos percebemos criticando, julgando e muitas vezes brigando com a pessoa pelo simples fato dela ser livremente o que nós não nos permitimos ser. Eu reconheço a minha sombra?

**"Estuda as suas próprias imperfeições e trabalha incessantemente em combatê-las. Todos os seus esforços emprega para poder dizer, no dia seguinte, que alguma coisa traz de melhor do que na véspera".**

Não pode existir processo de autoconhecimento sem autoavaliação consciente;

precisamos todos os dias avaliar o que fizemos e o que podemos fazer ainda. Pode parecer cansativo ou até mesmo desnecessário realizar essa tarefa, mas supondo que hoje tenhamos tido um mal entendido com um colega de trabalho, nos exaltamos e ambos saímos da situação magoados, chegaremos em casa acreditando (ambos) que o outro é o errado e não avaliaremos o nosso comportamento. O que vai acontecer no dia seguinte? Provavelmente continuaremos com a mesma ideia, ele, o outro, é o culpado. E supondo que anos depois estejamos em outro ambiente de trabalho poderemos nos perceber cometendo o mesmo erro e tendo a mesma atitude.

Se tivermos uma ideia da pessoa que queremos ser, precisamos acreditar que ela já existe em nós. Precisamos só abrir espaço para ela surgir, isso significa também que a pessoa que não queremos ser também existe e precisamos conhecê-la, pois ela reside em algum lugar do nosso inconsciente. Precisamos, então, questionar o que em nossa vida precisa mudar, qual o caminho que queremos seguir e identificar o que nos atrapalha. Afinal, somos humanos e temos todas as potencialidades humanas. Por isso é importante que visitemos o nosso inconsciente!

**"Não procura dar valor ao seu espírito, nem aos seus talentos, a ex- pensas de outrem; aproveita, ao revés, todas as ocasiões para fazer ressaltar o que seja proveitoso aos outros..."**

Muitas vezes, por necessidades infantis não atendidas, nos tornamos pessoas com baixa autoestima, e por não conseguirmos reconhecer o nosso valor precisamos dessa confirmação vinda de outras pessoas.

O problema é que, muitas vezes, como recurso compensatório, desenvolvemos uma atitude de superioridade e nos colocamos acima das demais pessoas, então precisamos diminuí-las para nos sentir grandiosos. Desejarmos ser o que não somos para atender às expectativas alheias força-nos a criar uma persona, e perdemos o contato com a nossa essência, perdemos o endereço da nossa própria casa.

Se duvidamos da nossa capacidade de despertar amor e admiração, provavelmente procuraremos nos outros a admiração que não sentimos por nós mesmos, e isso gera sempre relações danosas e dependentes.

Muitas vezes o comportamento bondoso, por exemplo, é decorrente do não reconhecimento do próprio valor, e pensamos que atendendo as necessidades dos

outros seremos reconhecidos ou amados. O nosso ato de bondade não deixa de existir, nem isso quer dizer que não sejamos "bons", mas a questão é que ficamos dependentes desse comportamento (vicioso) para termos "valor", em vez de fazermos o bem pelo bem que o bem faz. Em outras palavras, nossa atitude não favorece o nosso crescimento psíquico.

Se a nossa proposta é o autoaprimoramento, devemos buscar desenvolver os valores necessários para o nosso crescimento sem a preocupação de receber o reconhecimento do outro; seremos melhores porque merecemos ser melhores, porque merecemos ser felizes, porque nos amamos. Dessa forma, não precisaremos diminuir os outros, pelo contrário, reconheceremos que as qualidades do outro podem nos ajudar na nossa caminhada. Eu reconheço o meu valor?

**"...Usa, mas não abusa dos bens que lhe são concedidos, porque sabe que é um depósito, de que terá de prestar contas e que o mais prejudicial emprego que lhe pode dar é o de aplicá-lo à satisfação de suas paixões..."**

O vazio existencial não pode ser preenchido por coisas nem por pessoas, e sempre que descuidamos das questões fundamentais da alma, caímos no risco de nos deixar envolver por paixões frívolas e ilusórias. Substituímos as horas com a família pelo trabalho com a desculpa de que estamos ganhando dinheiro para o futuro, passamos ao uso excessivo de bebidas alcóolicas com a desculpa de que precisamos relaxar, perdemos horas de sono na internet com a desculpa de que estamos fazendo amigos.

Tudo que temos deve estar a serviço do nosso crescimento, mas se fazemos um uso neurótico das coisas, teremos um resultado neurótico de tudo. Por que não nos apaixonamos pela vida? Estamos virando uma sociedade de acumuladores, e tudo a que não damos um direcionamento produtivo fica inútil, não frutifica, tornando-se estéril. Para onde direcionarmos nossa energia, lá estará nossa paixão e talvez descubramos que não é a melhor direção. Quais são as minhas paixões?

**"... Finalmente, o homem de bem respeita todos os direitos que aos seus semelhantes dão as leis da Natureza, como quer que sejam respeitados os seus..."**

Um dos reflexos da falta de autoconhecimento é a incapacidade de respeitar os outros e, é claro, a si mesmo. O respeito que não sentimos por nós será projetado no outro nas nossas atitudes rudes, agressivas, intolerantes e arrogantes.

Como podemos ser respeitados se não conseguimos nos respeitar como seres humanos? O respeito nos dará a certeza de que as leis da vida estão prontas para atuar, seja na nossa como na vida do próximo, e que estaremos recebendo da vida exatamente o que a ela estejamos dando. Eu respeito?

**"Esta não é a relação completa das qualidades que distinguem o homem de bem, mas quem quer que se esforce para possuí-las, estará no caminho que conduz às demais".**

Esse é o convite, só um olhar profundo pode proporcionar a mudança que buscamos, esse caminho, como já vimos, pode ser tortuoso e difícil, mas se pensarmos bem, realizá-lo é o que nos trará sentido e significado, afinal, iremos descobrir e encontrar qualidades que não imaginamos possuir. Acredite! Nós podemos mudar o mundo, pois "Somente no amor está a felicidade, porque nele se haure vida e vida em abundância, facultando o encontro com a consciência de si, o autoencontro com o Self".[23]

E seguindo os passos do Mestre poderemos olhar no fundo de nós e afirmarmos: Eu amo!

# ESPELHOS DA ALMA

Para onde estamos indo?

Há pouco tempo, relia a bela obra de Antoine de Saint-Exupéry: O Pequeno Príncipe e comecei a perceber, na primorosa narrativa, a jornada da nossa vida. Vivemos todos em um planeta distante chamado eu, esse planeta é pequeno e como crianças inocentes vamos aos poucos descobrindo tudo o que existe nele, mas em nossa imaturidade não reconhecemos a potencialidade do nosso pequeno planeta.

Então, nos preparamos para uma grande aventura, revolvemos os nossos vulcões emocionais, protegemos os nossos sentimentos, nos resguardamos de perigos imaginários e partimos; só não sabemos para onde estamos indo...

A viagem não é tão fácil, mas a inocência ajuda a chegar. E é nesse momento que nos damos conta que começa a grande aventura da vida, uma parte preciosa que faltava em nossa personalidade se aproxima e iremos juntos desbravar o deserto da nossa solidão, arrancar os baobás da sombra, rever os planetas dos nossos complexos, encontrar a serpente da consciência, aprender a cativar... Só então iremos descobrir que precisaremos voltar.

Refazer o caminho, consertar os erros, rever conceitos, transformar-se exatamente na pessoa que podemos ser. Com a certeza que as dificuldades do caminho nos fizeram fortes o bastante para continuarmos doces, que as tristezas aprimoraram a nossa capacidade humana o suficiente para lutarmos por nossa felicidade.

Quando lá chegarmos, não estaremos preocupados com o que esperam de nós, pois não seremos iguais a ninguém, agora seguiremos o nosso coração. E quando lá chegarmos... Um espelho nos espera. O espelho da alma!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

(1) OTAVIANO, F. Ilusões da vida. In.: BENNETT, W. J. O livro das virtudes II. 10 ed., Rio de Janeiro: Nova Fronteira, cap. 3 - Lealdade aos Princípios.

(*) Questão 919(a) do Livro dos Espíritos. “Fazei o que eu fazia de minha vida sobre a Terra: ao fim da jornada, eu interrogava minha consciência, passava em revista o que

fizera, e me perguntava se não faltara algum dever, se ninguém tinha nada a lamentar de mim."

(2) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Encontro com a paz e a saúde. Salvador: LEAL, 2007, cap. 2.

(3) JUNG, C. G. Psicologia e religião. 6 ed., Petrópolis: Vozes, 1999 - (Obras Completas Vol. 11/1), cap. 3 - História e psicologia de um símbolo natural, § 135.

(*) Aceitemos que má-fé seja mentir a si mesmo, desde que imediatamente se faça distinção entre mentir a si mesmo e simplesmente mentir. SARTRE. O ser e o Nada, pág. 93.

(4) DOURLEY, J. P. A doença que somos nós: a crítica de Jung ao cristianismo. 2 ed., São Paulo: Paulus, 1987, Introdução.

(5) NEUMANN, E. Psicologia profunda e nova ética. São Paulo: Paulus, 1991, p. 10.

(*) No pensamento mágico projetam-se as fantasias infantis de controle, aplacação e mudança externa sobre Deus. Transfere-se questões pessoais para o Cosmo, Deus ou universo.

(6) JUNG, C. G. Civilização em transição. 2 ed., Petrópolis: Vozes, 2000 — (Obras Completas Vol. 10/3), § 892; § 265.

(7) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Momentos de Consciência. Salvador: LEAL, 1995, cap. 15; cap. 12.

(8) BÍBLIA Sagrada. João, 8:3-11; Mateus, 5:26; 22:21. 2 ed., Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 1993, tradução: João Ferreira de Almeida.

(9) WINCKEL, E. Do inconsciente a Deus. São Paulo: Paulinas, 1985, cap. 4 - A Sombra.

(10) JUNG, C. G. Interpretação psicológica do dogma da trindade. 5 ed., Petrópolis: Vozes, 1999 — (Obras Completas Vol. 11/2), cap. 5 - A ideia de uma quaternidade, § 247.

(11) Idem, Presente e futuro. 4 ed., Petrópolis: Vozes, 1999 - (Obras Completas Vol. 10), cap. 6-0 autoconhecimento, § 573; cap. 7 — 0 sentido do autoconhecimento, § 586.

(12) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Dias gloriosos. Salvador: LEAL, 1999, cap. 24.

(13) ALVES, R. Religião e repressão. São Paulo: Loyola, 2005, Introdução.

(14) KARDEC, A. O Livro dos espíritos. Rio de Janeiro: FEB, 2003, questão 893.

(15) HOLLIS, J. Nesta jornada que chamamos vida: vivendo as questões. São Paulo: Paulus, 2004, p. 48.

(16) SILVEIRA, N. Jung: vida e obra. 18 ed., São Paulo: Paz e Terra, 2001.pg. 88

(17) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). Jesus e o Evangelho - À luz da psicologia profunda. Salvador: LEAL, 2007, cap. 24.

(18) Idem, Lições para a felicidade. Salvador: LEAL, 2003, cap. 24.

(19) K ARDEC, A. O Evangelho Segundo o Espiritismo. Rio de janeiro: FEB, 2033, cap. 17-

(*) Era uma ideia de um homem que se encontrava acima do bem e do mal, guiado apenas pela vontade de poder. Na concepção de Nietzsche, a felicidade era para as pessoas normais; o Super-homem não se igualava a maioria.

(20) GIL, G. Super-Homem - a canção. Rio de janeiro: Som Livre, 2005. 1 CD. Faixa 5.

(21) ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). O Homem Integral. Salvador: LEAL, 2011, cap. 6.

(22) Idem, Liberta-te do mal. Santo André: EBM, 2011, cap. 20.

(23) Idem., Em busca da verdade. Salvador: LEAL, 2009, cap. 3; cap. 6.

# JOANNA DE ÂNGELIS RESPONDE – PARTE 3

*25) É possível diferenciar na Psicologia Espírita as referências ao Self enquanto o Espírito imortal e ao Self enquanto Centelha Divina?*

Num estudo profundo, a Centelha Divina, que é a geradora da vida, tornar-se-á ao longo do tempo o Self esse ser em processo de crescimento e de iluminação, o Espírito, que no seu início tem somente instintos...

*26) A religiosidade é de fundamental importância para a jornada de autodescobrimento. Nem sempre, porém, a religião consegue estimular a religiosidade de forma saudável, em face da sombra que envolve vários dos seus segmentos e líderes. De que forma o indivíduo pode desenvolver a atitude religiosa, mesmo que desapontado em relação ao culto religioso que professa ou àqueles que o dirigem?*

Infelizmente, onde se encontra o indivíduo, aí também se manifestam as suas paixões. A maioria das religiões possui fundamentos libertadores de traumas e conflitos, desde que se apresentem compassivas, liberais e portadoras da legítima solidariedade. Quando, porém, os seus líderes, atormentados e conflitivos, as expressam com qualquer tipo de intolerância e de preconceito, tornam-se castradoras, mais confundindo que iluminando. A religiosidade, porém, paira acima da denominação de crença, por ser um sentimento interior que brota, remanescência de experiências transatas, assim como ocorre com a descrença, que foram felizes, no primeiro caso e desventurados no segundo. Por seu intermédio, consegue sobrepor-se aos paradigmas, dogmas e imposições da sua grei, iluminando interiormente o ser.

A religiosidade é conquista do Self, que ultrapassa a sombra densa das confissões de fé política, espiritual, artística, cultural, religiosa, porque se trata do sentimento de identificação com os postulados superiores do ideal da vida, pouco importando os exemplos perniciosos daqueles que se vinculam às crenças, para exteriorizar os próprios tormentos, impor as fraquezas conflitivas, dominar de alguma forma os demais que se lhes submetem...

*27) Quais os caminhos seguros que a Psicologia Espírita pode oferecer para aqueles que buscam a vivência de um ego equilibrado?*

Durante as reflexões do autoconhecimento, todo aquele que busca a vivência do

ego equilibrado, deve exercitar a fraternidade, a convivência saudável com o seu próximo, a contínua autoanálise de como agir nas situações perturbadoras, evitando envolver-se com os sentimentos dos grupos que vicejam em toda parte - normalmente criadores de problemas — de modo que se dedique mais a servir do que a ser beneficiado. Esse comportamento saudável gera bem-estar em sua volta, ao mesmo tempo, gratifica aquele que assim age e o estimula a crescer, a superar o ego e a iluminar o Self

Servir, pois, é um método eficaz para a conquista da individuação.

*28)A proposta das cinco emoções básicas (medo, raiva, tristeza, alegria e afeto) enunciada por alguns autores da Psicologia Moderna, encontra conciliação com a Psicologia Espírita? Seria possível enumerar algumas emoções e alguns sentimentos, já sabendo da diferenciação estabelecida pela nobre mentora em suas obras?*

As emoções básicas reúnem todas as demais no seu elenco de manifestações. Estão perfeitamente identificadas com a Psicologia Espírita, que trata do ser integral, indo além da psique no seu conceito tradicional, para alcançar o Espírito na sua origem e no seu processo de desenvolvimento — de simples e ignorante, para sábio e numinoso.

Todo o esforço deve ser empregado para superar o medo, a raiva, a tristeza, substituindo-os pela alegria de viver, pelo afeto nas suas mais variadas expressões, como amizade, ternura, amor e sacrifício pessoal...

As primeiras se derivam do atavismo antropológico, enquanto as outras decorrem das conquistas psicológicas, que irão contribuir em favor da superação do egoísmo, esse adversário do progresso humano, verdadeiro câncer que devasta a criatura e a civilização.

Outras emoções estão vinculadas à afetividade - que necessita do conhecimento, a fim de não se tornar vítima de fanatismo, de dominação, na síndrome do poder, de paixões dissolventes comandadas pela libido -, vivenciando-se sempre o amor que oferece, que renuncia, que não necessita de compensação, que se espraia em todas as direções, sem as perturbadoras preferências.

Alcança-se, por fim, com essa conduta, a caridade, na sua mais elevada conceituação, que é a de caráter moral.

*29) Diante de uma sociedade consumista e do império do culto ao corpo, vemos uma*

*dificuldade cada vez maior das pessoas encararem o envelhecimento. Envelhecer tornou-se o maior medo de uma geração; qual o papel do envelhecimento para a individuação?*

O envelhecimento orgânico é fenômeno inevitável no transcurso da existência carnal.

Ligados à segunda lei da Termodinâmica, a Lei da Entropia, e esta estabelece que a vida para viver consome energia, logo, o desgaste da energia conduz à decadência da forma e à consumpção do organismo.

Psicologicamente, porém, pode-se considerar o envelhecimento, não somente como o de caráter físico, mas também o de natureza emocional, o de estabelecimento de metas, o de harmonia no conjunto orgânico entre a psique (que comanda a máquina), o sentimento (que expressa as emoções) e o soma (que constitui os equipamentos em equilíbrio).

Somente os Espíritos nobres adquirem o amadurecimento psicológico e orgânico nos períodos primeiros da existência. O envelhecimento, em razão das experiências que se acumulam ao longo dos anos, com o imediato deperecimento das forças e a conquista da sabedoria para o comportamento saudável, constitui momento de superação dos desejos inferiores, das paixões primárias, que são substituídos pela plenitude, que conduz à individuação, que se poderá, por outro lado, alcançar, mediante os esforços pelo aprimoramento moral e autodescobrimento.

Durante a experiência orgânica, todo empenho deve ser aplicado para evitar-se ampliar o campo das sensações, ao tempo em que se deve bem conduzir as emoções, fruir os prazeres, mas não se fixar exclusivamente neles, qual ocorre com todo e qualquer culto que se dilui, na matéria, quando se trata de perenidade como acontece com o Self.

*30) Quais as condições necessárias para um envelhecimento saudável?*

As condições indispensáveis para um envelhecimento saudável são os frutos de toda a existência aureolada de paz, defluente das ações do bem, colaboradoras da consciência equilibrada, do caráter reto... Nada obstante, em razão da Lei de Causa e Efeito, podem surgir distúrbios, conflitos e enfermidades típicos da velhice, que fazem parte do projeto iluminativo do paciente que, então, necessita da solidariedade da família, do auxílio dos mais jovens, para os quais oferece o legado das facilidades que

ora experimentam e que foram trabalhadas por aqueles que estão em debilidade orgânica, mas antes lutaram e construíram o mundo melhor que todos desfrutam.

Nada, porém, que se equipare a uma consciência de paz em qualquer fase da existência humana, não importando qual seja ela.

*31) O mal de Alzheimer, do ponto de vista da Psicologia Espírita, pode ser entendido como um aprisionamento do Espírito em questões que não foram trabalhadas; seria um medo em face da aproximação da desencarnação ou é uma doença dos tempos modernos a refletir um estilo de vida?*

O "mal de Alzheimer" tem raízes muito mais profundas na sua psicopatogênese, do que se possa imaginar à primeira vista.

Enfermo é o Espírito que, ao longo da existência, bombardeia inconscientemente os neurônicos com as cargas de energia negativa no seu cerne impressas, num tormentoso processo de recuperação de graves males causados ao próximo, portanto, em consequência, a si mesmo.

Na região do núcleo dorsal da rafe, onde geralmente têm lugar a base que processa as informações e se arquiva a memória, sob a ação deletéria dos pensamentos inconscientes de culpa, de amargura, de ressentimento, procedentes de outras existências de que o psicossoma se faz portador, trabalha o atrofiamento da região e as neurocomunicações sofrem danos, iniciando-se o processo degenerativo.

Outros fatores endógenos também contribuem para esse desconforto, tais como os transtornos fóbicos, a insegurança emocional, os conflitos não resolvidos interiormente, constituindo-se um dos mais terríveis e afligentes para o indivíduo, que não tem consciência da sua extensão e, principalmente, para a família e os afetos, que se tornam desconhecidos, ignorados.

É, inegavelmente, um cárcere para o Espírito perder o contato com o mundo exterior e padecer a injunção dolorosa sem poder expressar-se.

Ao lado das terapêuticas que minimizam e retardam o processo da doença, estão a alimentação cuidadosa, vegetal e rica, até as orações, reflexões e ações do bem, quando ainda se possui discernimento.

*32) Embora o amor seja a força que nos liberta, verificamos, pelos alarmantes índices de depressão, suicídio, etc. da atualidade, decorrentes do vazio existencial, que a criatura humana ainda não se decidiu por amar e amar-se. Como devem ser trabalhadas as barreiras que dificultam*

*a expressão do amor?*

A sombra no ego trabalha contra a conquista de conhecimentos e de realizações. Não poucas vezes, abre brecha para uma ação renovadora e dignificante, logo retornando à situação perturbadora em que se compraz. Profundamente egotista, nega-se ao amor, sob as falsas justificativas de temer traição, engano, abandono, desprezo, que lhe são qualidades especiais. Caso permitisse a vigência do amor, logo se diluiriam as densas névoas do seu império no eixo que leva ao Self, passando a viver a grandeza da libertação. Esse empenho, porém, deve iniciar-se na reflexão, na análise dos objetivos existenciais não mais se contentando com o isolacionismo, a amargura e a insegurança emocional.

Descobre, então, o prazer e as benesses do amor, amplia as aspirações psicológicas para as realizações que o promovem, assim como à sociedade também.

Por infeliz atavismo, não conhece o significado do amor, reduzindo-o à expressão da libido, que é uma das suas múltiplas faces, em detrimento da emoção solidária de ampliar o círculo do relacionamento, viver outros conteúdos emocionais, para enriquecer-se de alegria por poder proporcionar a si mesmo como aos demais as formosas concessões da harmonia e da plenitude.

*33) Em sua proposta psicológica, a Benfeitora estabelece: "...é necessário aprender-se a amar, porquanto amar também se aprende"[1] Existe algum pré-requisito ou condicionante para que se inicie esse aprendizado?*

O Espírito conduz de uma para outra existência todas as aquisições positivas e negativas do aprendizado evolutivo.

Porque possui em germe, a divina essência do amor tem necessidade de fazê-lo germinar, quando o descobre durante a vilegiatura carnal.

Invariavelmente, a primeira visão do recém-nascido é o rosto jubiloso de quem lhe fez o parto, expressando amor, ternura, felicidade, por havê-lo libertado do cárcere uterino e conduzido aos horizontes amplos da jornada humana.

Esse sentimento é manifestado pela presença da oxitocina, também denominada como o hormônio do amor, que o feto absorve dos pais, produzindo-lhe a sensação de

[1] ÂNGELIS, J. (Espírito); FRANCO, D. P. (Médium). **Garimpo de Amor.** Salvador: LEAL, 2003.

imenso bem-estar.

À medida que ocorre o desenvolvimento intelecto-moral, o amor bem-direcionado expande-se e predomina sobre os instintos agressivos, predispondo o ser para as atividades dignificadoras que lhe estão reservadas.

Desse modo, o pré-requisito para o aprendizado já se encontra no ser recém-nascido, que é a presença do amor de Deus expresso nesse hormônio produzido pelo hipotálamo.

Embora haja discussão científica em torno da função ante estressante da oxitocina, tem-se constatado os benefícios que dela resultam na manifestação da afetividade e da alegria de viver.

*34) Quais as consequências da ausência de autoamor nos relacionamentos?*

Quando o indivíduo a si mesmo não ama, o seu sentimento de afetividade em relação a outrem é destituído de legitimidade, estando mais vinculado à libido, aos interesses imediatistas, de utilidade pessoal, de prazer, sem a necessária profundidade emocional. Facilmente desfaz-se, deixando cicatrizes de contrariedade e de frustração, tanto em si mesmo, quanto naquele por quem se interessa, pois que, se não possui maturidade psicológica para se autoamar, conhecendo-se a si mesmo, as suas grandezas e limitações, quando se dirige a outra pessoa está distante do espírito de doação, de renúncia, de abnegação, tornando-se o aparente afeto uma necessidade de apoio e de amparo.

E indispensável, em todo relacionamento maduro e nobre, a autoconsciência afetiva que sedia o amor no imo, a fim de produzir os efeitos saudáveis e as compensações agradáveis, ao mesmo tempo, dispondo de recursos emocionais para as inevitáveis dificuldades e desafios que, normalmente, devem ser enfrentados.

*35) Jesus é o exemplo máximo de ser humano que possuímos. Por que, apesar de todo desenvolvimento e avanços, ainda não conseguimos compreendê-l0 e vivenciar Seus ensinamentos?*

O amor é a emoção mais recente a manifestar-se no ser humano durante o seu desenvolvimento antropossociopsicológico.

Enquanto o medo e a ira são anteriores, o amor se expande lentamente e insculpe no ser em desenvolvimento as belas manifestações da amizade, da ternura, do

devotamento, da compaixão, até culminar na doação de si mesmo em favor do progresso da Humanidade e do seu próximo.

É compreensível que, desafiado pelo Homem de Nazaré, que o trouxe ao campo de batalha do comportamento terrestre, esse sentimento n'Ele já se encontrava em nível superior, o que Lhe permitiu o sacrifício da vida para demonstrar-lhe a excelência.

Jesus é o símbolo mais elevado que se conhece de amor, e alguns símiles através da História têm tentado imitá-lO de forma total, aproximando-se significativamente do Seu exemplo, mas não logrando igualá-lO.

É natural, portanto, que se apresente uma estrada sinuosa e áspera, feita de algum desconforto inicial e desafiador para vencê-la, objetivando atingir a meta à frente.

A pouco e pouco, porém, vão-se fixando as excelências do sentimento de amor por Ele e, mediante treinamentos contínuos, a chama ardente do desejo de O seguir e de integrar-se-Lhe no programa libertador faculte a perfeita identificação.

O importante, de momento, é não O perder de vista, seguindo-Lhe os ensinamentos e aprendendo com Ele acerca da renúncia e abnegação, devotamento e sacrifício, que enriquecem os sentimentos e iluminam os conhecimentos em torno da conquista da plenitude.

*36) No Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. XVII, Kardec apresenta as qualidades do Homem de Bem. A investigação da consciência sobre os próprios atos, em um trabalho constante, é a condição para nos tornarmos homens e mulheres de bem?*

Somente com a lúcida consciência do dever, fruto da autoanálise cuidadosa, da observação dos comportamentos do Self, é que se consegue viver as qualidades do Homem (e da Mulher) de Bem.

Ninguém vive sem hábitos. Quem não os têm saudáveis, possui-os enfermiços. Esses hábitos fixam-se nos painéis da memória e repetem-se, dando lugar ao comportamento que retrata a individualidade, sobrepondo-se às máscaras afiveladas à face para uma boa convivência social.

Como as qualidades morais são degraus de ascensão do primarismo — consciência de sono — à transcendência — consciência cósmica - faz-se necessário autoaprimorar-se, transformar instintos agressivos em sentimentos enobrecidos, vícios de conduta em qualidades morais.

A reflexão e a meditação, a leitura saudável e a oração, o trabalho fraternal em favor do próximo, são metodologias eficientes para esse mister, por conseguir diluir as fortes impressões do primarismo e transformá-las em fontes generosas de vitalidade e de alegria de viver.

O trabalho de autoburilamento, portanto, é o processo psicoterapêutico mais saudável para a conquista da plenitude, das qualidades morais dignificadoras.

SÉRIE PSICOLÓGICA

JOANNA DE ÂNGELIS [2]

1 — Jesus e Atualidade - 1989 2-0 Homem Integral - 1990

3 — Plenitude - 1990

4 — Momentos de Saúde e de Consciência - 1992/1991

5 — O Ser Consciente - 1993

6 — Autodescobrimento: uma busca interior - 1995

7 — Desperte e Seja Feliz - 1997

8 — Vida: desafios e soluções - 1997

9 — Amor, Imbatível Amor - 1998

10 — 0 Despertar do Espírito - 2000

11 — Jesus e o Evangelho à luz da Psicologia Profunda - 2000

12 — Triunfo pessoal - 2002

13 — Conflitos existenciais - 2005

14 — Encontro com a paz e a saúde - 2007

15 — Em busca da verdade - 2010

16 — Psicologia da gratidão - 2011

[2] Obras catalogadas até o ano de 2014, por ano de lançamento. LEAL Editora - Mansão do Caminho - Salvador-BA