

# MARIA JOSÉ CORREIA

APRENDENDO COM A CRISE

FORTALEZA (CE), JULHO DE 200

APRENDENDO COM A CRISE  
**AS CRISES NA VIDA DO HOMEM COMO OPORTUNIDADE PARA O  
CRESCIMENTO INTERIOR.**

*Trabalho apresentado para a conclusão do curso  
de Educador Emocional, ministrado em Fortaleza-  
CE, sob a orientação do professor Mário Koziner*

PONTO DE APOIO (FORTALEZA-CE)  
INSTITUTO KOZINER – (SALVADOR-BA)  
FORTALEZA (CE), JULHO DE 2002

## **AGRADECIMENTOS**

Ao Universo que me pôs as mãos condições para a realização deste trabalho, assim como, pessoas “disponíveis” que comigo colaboraram na conclusão desta tarefa.

Ao professor Mário, pelo seu respeito às individualidades e por me conceder mais um tempo de espera, para conclusão deste trabalho.

## SUMÁRIO

<b>OBJETIVO.....</b>	<b>05</b>
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>09</b>
- Definindo a palavra crise .....	09
- As sete “faces” do momento de crises .....	11
<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>24</b>
- As quatro nobres verdades .....	24
- Um brinde a desilusão .....	27
<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>33</b>
<b>BIBLIOGRAFIA CONSULTADA .....</b>	<b>34</b>

## OBJETIVO

Este trabalho tem como finalidade explicitar o papel da *crise* no caminho do *autoconhecimento*. O primeiro pilar da (Inteligência Emocional) e conseqüente oportunidade de crescimento na vida de cada um de nós. Ele é complemento de um cenário de vários anos de inquietação em busca de perguntas até então sem respostas para o meu mundo interior e se estrutura no papel integrador de técnicas de diferentes vertentes de trabalho voltados para o crescimento interior, (Inteligência Emocional, PNL, técnicas de meditação) que atuam em diversos aspectos da natureza do homem, cada uma delas desenhada para atuar no ser humano como um todo. Também, contempla a maneira de olhar as crises, ao estilo das tradições Orientais: o Hinduísmo, o Budismo, levando em conta o aspecto científico, humanista e espiritual destas filosofias enfatizando as causas pela quais o ser humano sofre, sem dar conotação religiosa ao exposto. A noção de ser humano destas filosofias milenares é muito parecida com a que Carl Jung trouxe para estas últimas importantes décadas do século XX, onde a psicologia foi forjada. Jung conceituava o caminho da cura, o caminho terapêutico, como o caminho da individuação, que é o caminho de se tornar inteiro, de se tornar um indivíduo, um ser sem divisões. E definia o processo como o processo de abertura de um canal, um diálogo entre o ser pessoal e esse algo em nós que vê muito mais do que o ego, e que ele chamo. De self: uma instância organizadora/integradora, da qual em geral inconsciente, mas que atua incessantemente numa camada mais profunda da nossa psique para que nos tornemos um ser, não perfeito, mas feliz.

Quando dei início ao curso de Educador Emocional, foi em um momento de crises. Crises de valores e identidade que me fizeram repensar a vida, já que os referenciais que me eram familiares esvaziaram-se qual fumaça e assim não sabia mais onde colocar os pés, temia despertar num ambiente novo onde não mais conseguisse me reencontrar.

Estava hipnotizada acreditando saborear uma laranja enquanto mastigava uma cebola. Foram necessários um abalamento e destruição de algumas estruturas tradicionais para uma redefinição de mim mesma. Chegou o momento em que as máscaras que me impediam de crescer começaram a se despedaçar, contudo, tive a certeza, de que se dava o início de um caminho novo a ser trilhado.

Neste contexto a formação em Educador Emocional teve inominável contribuição deste novo horizonte da minha vida fazendo com que eu pudesse reconhecer, resgatar nomear e aceitar minhas emoções. Uma das riquezas mais incontestes da minha condição humana. Aquela parte dentro de mim inexplorada que foi reduzida ao silêncio, pode fazer-se ouvir. O tempo após a crise não é um tempo de estabilização que se assemelharia a uma nova interrupção do crescimento. Cada vez devo vencer meus medos e suplantar minhas resistências, e cada passagem transpostas reativa novas forças de crescimento e reforça o novo *eu* que procura sempre em mim emergir.

Conhecer a mim mesma é uma caminhada ladeada com a Inteligência Emocional. A partir da internalização e utilização de novas técnicas, meu mundo interior me apareceu sob nova Luz. Mudanças. Transformações. Novos paradigmas. Fisiologia muda à psicologia. A fala em "eu". Auto-responsabilidade. Visão em espelho. Auto-aceitação. Auto-observação dos sentimentos. A relação entre sentir, sentir e atuar. Exercícios psicofísicos. Meditações são ferramentas que trago do meu novo aprendizado. Hoje sou capaz de discernir aquelas inúmeras situações nas quais reagia de modo convencional sem ao menos saber que me limitava a repetir padrões e crenças comportamentais. A emoção que estava presente nas mais diversas situações da minha vida que eu desejava camuflar está agora presente na minha consciência; sei como agir em relação ao que realmente sinto a respeito de uma pessoa, numa determinada situação profissional, familiar. Sinto-me mais à vontade comigo mesmo, e o bem estar que sinto confirma-se nessa atitude de acolhimento daquilo que se passa comigo. No diálogo comigo mesmo, superei o medo de encontrar o inadmissível e tenho vontade de ir além; de onde vem tudo isso? Contra quem se dirige esta agressividade? Qual é o desejo que se frustrou em mim? Do que é, afinal de contas de que me sinto culpada? Situações novas aparecem; mas, mais que me precaver, prefiro deixar exprimir a voz interior que me esclarece sobre o significado real daquilo que sinto e que sou.

E foi sustentada por esta via de reconciliação comigo e com o meu mundo interior, que encontrei inspiração para escrever este trabalho.

O presente trabalho propõe-se a um duplo objetivo. Primeiro objetivo consiste em examinar de maneira mais consciente a importância das causas das crises pessoais na vida dos homens.

Segundo *despertar* o leitor da importância de conhecer e compreender as próprias emoções; saber o quê se está sentindo e porquê. As idéias apresentadas neste trabalho não prometem revelar a chave da felicidade; mesmo porque meus objetivos são mais modestos. Mas, se você puder descobrir a maneira pela qual você se faz infeliz e delinear a maneira de se tornar menos infeliz, eu consideraria meus objetivos como largamente atingidos.

Desejo bastante que ao terminar esta leitura, vocês estejam profundamente convencidos de que simplesmente por serem criaturas humanas, vocês possuem um espírito pelo qual podem se libertar de grande parte de suas perturbações pessoais. Se usarem suas capacidades de autoconsciência, se procurarem com todo empenho retirar do seu espírito as *idéias* que são as causas primeiras das suas dificuldades e se engajarem corajosamente na *ação* terá boas probabilidades de melhora considerável na sua qualidade de vida. Que este trabalho conduza você a este fim.

O **capítulo I** - inicia-se com um diálogo entre Arjuna e seu mestre *Krishna* onde *Arjuna*, não se reconhece na sua imperfeição e natureza terrena e nega o sentimento de ser uma criatura inferior. A guerra do bem contra o mal cria uma consciência polarizada e uma cisão interior ao tentarmos negar as sombras. O caminho para a unidade, ao contrário, propõe novas opções que permitam experimentar esquemas abertos à negociação construtiva com o vasto campo das nossas imperfeições. Exige mais do que simplesmente fugir ou olhar para o lado. Exige uma nova perspectiva baseada no limite. A opção do limite é uma opção pela realidade que provoca um modo realista de considerar a nós mesmos e a vida. Ela tem como base um subsolo mais intuitivo-emocional do que meramente racional-cognitivo que nos torna mais conscientes da polaridade que existe em todas as coisas sem ter medo de passar pelos conflitos inerentes à natureza humana. Continuo o capítulo um definindo a palavra crise e descrevo as sete "faces" de uma situação de crise.

No **capítulo II**, abordo as causas das crises, numa abordagem dentro da filosofia Budista, Hinduísta e ergo um brinde a cada desilusão surgido na vida. Enfatizo a importância da autoconsciência no processo de entendimento e superação das crises na vida do homem, e da habilidade para pensar a respeito do próprio processo do pensamento frente a situação de conflito; forneço algumas orientações de como perceber nossos hábitos é o caminho pelo qual se ver a crise de maneira produtiva. Neste capítulo faço a conclusão do trabalho.

Não sei se é correto afirmar que sofrimento e crise são a mesma coisa: mas, no mínimo os dois são amigos íntimos e costumam andar de mãos dadas. Ao que tudo indica o sofrimento gosta de abrir caminho e, depois, sentindo-se sozinho, traz a crise para lhe fazer companhia; essa costuma ser a rotina de nossas vidas, pois, em maior ou menor grau, sempre têm conosco elementos que nos fazem sofrer e, com frequência variável, deixamos eles crescerem e tomar conta de grande parte de nossas energias.

É dentro deste pano de fundo, que eu me pergunto e divido estas perguntas com vocês.

**É necessário ser sempre assim?**

**Sufrimento e crise são as mesmas coisas?**

**De onde se deriva essa divisão em meu interior?**

**Qual é essa parte de mim que foi condenada ao silêncio?**

**Estou preparado para questionar a natureza do meu mal?**

**Como posso transformar a crise num processo de dar luz a mim mesmo?**

**Qual o papel das emoções dentro do autoconhecimento?**

**De que depende uma mudança consistente e real capaz de unir causa e efeito com conseqüente incremento na qualidade de vida**

Estas são as questões básicas que nos ocupará durante este trabalho.

## CAPÍTULO I

### 1. DEFININDO A PALAVRA CRISE

Conta à filosofia bramânica<sup>1</sup> que houve na Índia, uma grande guerra, há mais ou menos a cinco mil anos e que dois exércitos começaram a se encontrar no campo de batalha. *Arjuna*, grande guerreiro, filho de Indra foi estimulado pelo seu Mestre, *krishna* ao unir-se ao exército composto de pessoas nobres em evolução. O outro exército era formado de pessoas cristalizadas, reacionárias e retrógradas.

Ao ser conduzido num carro a fim de permanecer no centro dos dois exércitos, surpreendeu-se *Arjuna* vendo que ambos os lados eram formados por seus parentes, amigos e mestres. Voltando-se para *Krishna*, disse:

*Ó Krishna<sup>2</sup>, ó Infalível, vendo todos estes parentes, amontoados e prontos para lutar, meus membros fraquejam, e seca-se a minha boca. Estremeço todo e meus cabelos se arrepiam.*

Mas *Krishna* adverte-o, dizendo:

*Num momento tão difícil, como pode tamanha covardia abate-lo a você, o maior de todos os guerreiros? A covardia não é dom dos nobres: é vergonhosa, e não leva à conquista nem do céu nem da terra.*

---

1. **BRAHAMANISMO:** Em: NOVÍSSIMA ENCICLOPÉDIA DELTA LAROUSSE. A mais antiga religião da Índia, o Brahamanismo a qual se liga uma organização social que repousa numa divisão em castas hereditárias.

2. **POEMA MARABATA,** trecho contido nos seus livros sagrados Bhagavad Gita, Torkom Saraydarian.

abordagem buscando definir a palavra crise. Consultando o novo dicionário Aurélio e a Enciclopédia Delta Larousse, (Editora Nova Fronteira e Editora Delta respectivamente), verifiquei que os compêndios citados oferecem em torno de doze definições diferentes para esta palavra. Vejamos algumas delas, cujo sentido interessa o nosso tema.

- ? **Momento difícil de uma evolução ou processo (crises existenciais crises ou ajustes cósmicos, por exemplo);**
- ? **Momento perigoso ou manifestação violenta, repentina de um sentimento (crise de raiva, por exemplo);**
- ? **Estado de dúvida e incertezas (crise religiosa, crise moral, crise da adolescência); momento decisivo (crise histórica);**
- ? **Tensão, conflito (crise diplomática, crise internacional);**
- ? **Deficiência, penúria, falta (crise de mão-de-obra, crise do café);**
- ? **Ponto de transição entre uma época de prosperidade e outra de depressão e vice-versa.**

Se formos fazer uma rápida análise destas definições verificaremos que em todas elas existe uma situação de falta de alguma coisa, seja falta de equilíbrio, de razão, de coragem, (como no caso do personagem *Arjuna*) de alguma coisa de natureza material ou prática. Apenas a última definição não tem esta conotação e, por isso; voltarei a ela em momento oportuno deste trabalho. Um outro fator comum às situações de crises e que se enquadram nas definições acima, é que todas elas envolvem algum tipo de sofrimento, seja físico, moral, espiritual, ou que elas podem ocorrer entre grupos de pessoas, nações, cosmo. Elas ainda estão relacionadas com nossos pensamentos, informações e conhecimentos, e com as exigências da “nossa natureza” e da humanidade. Sempre que houver crise haverá sofrimento e, creio poder afirmar, sempre que houver sofrimento, haverá uma crise, mesmo que seja potencialmente.

Aprofundando o que chamamos de crise, podemos detalhar alguns componentes ou “faces” do momento de dificuldade. São sete faces, sete pétalas desse lótus, as quais passo a descrever<sup>3</sup>:

## 1.2. AS SETE FACES DE UMA CRISE

### 1.2.1 ESTAGNAÇÃO

Numa crise as pessoas pensam em estagnação. Em tempos difíceis. *Estagnação pode ser chamada de falta de crescimento, pobreza*. Nós seres humanos, possuímos uma forte tendência à estagnação e a ficarmos e a ficarmos presos a valores consagrados. A *Razão de Ser* de todas as coisas não permite que haja progresso contínuo, ininterrupto, numa mesma direção. A vida interior, presente em todas as coisas, sempre está em busca de novos mecanismos pelos quais possa expressar-se. Muitas vezes arrastamos padrões equivocados de conduta ao longo da vida; aí é preciso acordar e neste momento é possível que a angústia por tempo perdido tanto tempo, por desconhecer a verdade tendo-a tão perto, faça com que derramemos algumas lágrimas amargas no princípio, mas doces e refrescantes à medida que a energia revitalizante envolve-nos. Nesse estado de bem-aventurança somos capazes de perceber que a estagnação não é o fim de nada; é apenas a transformação natural de algo que já cumpriu o seu ciclo. Nossas experiências cotidianas do mundo são apenas um aspecto do universo, percebido diretamente através dos nossos órgãos do sentido, o que torna difícil ter uma visão panorâmica da sua totalidade. Há uma lei ou talvez um princípio fundamental, cuja realidade é inegável; *a lei da evolução*, que se entende como um constante movimento em direção à perfeição-base e razão de tudo que existe. “A evolução de todas as coisas no universo não ocorre de forma desordenada ou arbitrária; ela segue uma ordem e persegue um objetivo que constituem, juntos, o plano *Maior*<sup>3</sup>”.

3. **GRZICH**, Mirna Amarante. O significado profundo da crise segundo os ensinamentos de Gurdjieff. Planeta Meditação. São Paulo (08) – p. 14-19

4. **KAFATOS** Menos e **KAFATOS** Talia. Consciência e Cosmo, Ed. TEOSÓFICA. Brasil, 1994. p. 36 – 37.

### **1.2.2 DECADÊNCIA**

No universo, tudo que nele existe: objeto, ser, nação, processo - tem obrigatoriamente em sua constituição pontos fracos que decairão ou entraram em colapso. Habitualmente, quando tudo parece ir bem, adormecemos e não costumamos tomar conta dele.

Há uma continuidade entre todos os acontecimentos presente conseqüente e subseqüente. Há uma relação entre tudo que veio antes, e tudo que vem agora. No cosmos, a “destruição” é um acontecimento normal. Funciona como um processo de reciclagem, através do qual todos os elementos dos mecanismos se convertem em suas substancias primordiais. Assim é com todos os grandes movimentos, filosofias, credos, governos, nações e todas as outras coisas: **nascer, crescer, amadurecer, decair, morrer, renascer**. Neste momento de transição a “consciência” e as “facetas espirituais” de um mecanismo retiram-se e esperam o tempo suficiente (às vezes durante longos períodos) até criarem a partir de antigas substâncias, um mecanismo novo que se adapte melhor aos impulsos e energias, neste novo processo de criação.

### **1.2.3 PERIODICIDADE**

“Tudo tem fluxo e refluxo; tudo tem suas marés; tudo sobe e desce; tudo se manifesta por oscilações compensadas<sup>5</sup>”. Engana-se aquele que veste a carapuça de favorito: a vida é cíclica, e com seu movimento, ora nos coloca em baixo, ora nos coloca em cima. Existe sempre uma *ação* e uma *reação*, uma *marcha* e uma *retirada*, uma *alta* e uma *baixa*, manifestada em todos os tons e fenômenos do universo. Os sóis, os mundos, os homens os animais, as plantas, os minerais, as forças, a energia, a mente, a matéria e mesmo o Espírito manifestam este Princípio. O Princípio se manifesta na criação e destruição dos mundos, na elevação e queda das nações, na vida histórica de todas as coisas. No homem a compreensão e aceitação deste movimento pendular da vida darão a pessoa à chave para o “equilíbrio” destes movimentos rítmicos de fatos e emoções, e habituá-la-á a conhecer melhor a si mesmo e a evitar ser levado por estes fluxos e refluxos.

#### **1.2.4 OBSTÁCULO**

Uma crise é um momento em que nossa necessidade é maior do que os recursos de que dispomos. Crise é momento em que o estímulo é maior do que aquilo que podemos **ter, saber, fazer, ser** e revela-se claramente em **ter mais, saber mais, fazer mais e ser mais**.

Em cada crise as pessoas percebem aos poucos que não há desenvolvimento ou progresso sem que se ultrapassem as antigas limitações. Todo esforço para superá-las provoca uma crise em nós e nos que estão a nossa volta. Toda expansão se defronta com as nossas limitações, daí resultando uma crise. Os obstáculos são, essencialmente, desacordos mentais internos. Eles são o resultado do desejo de que as coisas sejam diferentes do que, em verdade são. A maior parte das pessoas bem sucedidas, já passou por desapontamento, reveses, se não por completo fracasso. Ganhar ou perder faz parte do processo de crescimento e todos nós já perdemos alguma coisa e é inevitável que durante algum tempo fiquemos inseguros, até mesmos desesperados, mas acabamos encontrando força e sabedoria para tirar o maior proveito possível da experiência. As derrotas são tão preciosas quanto às vitórias, desde que os aprendizados úteis sejam preservados. “A partir do momento em que um acontecimento ocorre, não podemos mais voltar no tempo e modifica-lo. Então passamos a reagir à lembrança do acontecimento. É essa que pode ser modificada, não o evento em si ensinam Joseph O’Connor e John Seymour no livro Introdução Programação Neurolingüística. A sensação de vitória ou derrota uma vez instalada em nossas “mentes” cerebrais pode determinar nossa maneira ousada ou recatada de superar as dificuldades que nos são apresentadas ao longo de nossa vida. Problemas não existem; “um problema é apenas um objetivo que está colocado em lugar errado<sup>6</sup>” afirmam O’Connor e John Seymour. Se formos encorajados desde pequenos a usar o nosso cérebro emocional e procuramos soluções criativas - e por tanto diferentes - a cada resultado inadequado que obtivéssemos em nossas ações, sem dúvida não nos colocaríamos entre aqueles que como na propaganda de tênis, que insistem no pensamento mesquinho de que “não se ganha o segundo lugar, apenas perde-se o primeiro<sup>7</sup>”.

6. **REVISTA PLANETA** – São Paulo (312) p. 98. Setembro de 1998.

7. **IBIDEM**, op; cit; p. 99.

A competitividade alimenta o binômio vencido/vencedor. Os que encaram a vida como um estimulante desafio, e este como exercício da criatividade e auto-superação, desenvolvem o espírito competitivo saudável.

Aqueles que admitem a competição em sua vida como o único caminho para o sucesso sofrera decepções na certa. São pessoas que vivem criando inimigos reais e imaginários, a pretexto de sempre levarem a melhor. Vivem em constante estado de alerta e em conseqüência em constante tensão. Quando a questão é ganhar ou perder, é importante perceber o papel exercido por nossos valores, crenças e julgamentos. É claro que a idéia só é bem aceita para aqueles que exercitam constantemente a flexibilidade: se uma coisa não eu certo hoje, pode dar amanhã. Importantes são os fins almejados, e existem vários meios para se chegar lá. Convém lembrar sempre que soluções éticas preservam o sistema isto é, não interferem na dinâmica da natureza.

### 1.2.5 POLARIDADE/DUALIDADE

*“Tudo é duplo; tudo tem dois pólos; tudo tem par de opostos; todos os paradoxos podem ser reconciliados<sup>8</sup>” - O Caibalion.*

Por considerar a questão da polaridade um aspecto de grande importância para a compreensão da crise em nossa vida, assim como de grande valia no processo do entendimento das coisas que nos acontecem e que taxamos de “bom”, “ruim”, quero deter-me um pouco mais nesta questão e começo apresentando abaixo, o conhecido enigma vaso/rosto que aqui denomino enigma da polaridade.

#### ENIGMA DA POLARIDADE<sup>9</sup>



8. TRÊS INICIADOS, O Caibalion. São Paulo – Pensamento pg. 85

9. DAHLKE Rudiger e DETHLEKSES Tlorwald. A doença como caminho. São Paulo – Pensamento. p. 23

Essa brincadeira óptica é um bom ponto de partida, para nos ajudar a esclarecer o princípio que rege a maioria de nossas decisões que é a polaridade, e que nestas imagens está representado como: **primeiro plano/segundo plano** ou então: **rostos/vaso**.

Dentre as duas possibilidades a imagem que eu toma conhecimento depende de qual superfície eu coloco como primeiro ou segundo plano. Se eu interpretar a superfície preta como fundo, a superfície branca se torna primeiro plano, e eu vejo um vaso. Mas esta percepção é anulada se eu escolher a superfície branca para segundo plano, pois então verei a superfície preta como primeiro plano e poderei enxergar dois rostos de perfil. Com esse plano óptico podemos relacionar o que acontece em nosso íntimo quando, alternadamente, anulamos nossa percepção. Os dois elementos da imagem **vaso/rostos** estão simultaneamente contidos no quadro, mas obrigam o observador a tomar decisão no sentido de “ou *um*” / “ou *outro*”: ou vemos o *vaso*, ou vemos os *rostos*. Na melhor das hipóteses, podemos ver ambos os aspectos desse quadro em seqüência, mas, é muito difícil percebê-los ao mesmo tempo. Ao dizer *eu* a pessoa se separa de tudo aquilo que percebe como *não-eu*, e como *tu*, e, ao dar este passo, torna-se prisioneiro da dualidade ou polaridade. O seu *eu* se prende então ao mundo das oposições, que se divide não só em *eu e tu*, mas também em *dentro e fora*, *homem e mulher*, *bom e mau*, *sombra e luz*, *certo e errado* e assim por diante. O ego do ser humano torna-lhe impossível perceber ou sequer imaginar uma unidade ou totalidade de qualquer tipo. Nossa inteligência não faz outra coisa senão repartir a realidade em pedaços cada vez menores (análises) e escolher entre (possibilidade de decisão). Assim dizemos sim a um e, ao mesmo tempo, não a outro dos elementos que compõem a dualidade, pois os opostos se excluem. A polaridade é como uma porta em que um dos lados está escrito **Entrada**, e no outro, **Saída**. Continua sendo a mesma porta, mas, dependendo do lado pelo qual nos aproximamos dela, vemos apenas um de seus aspectos. Assim, somos forçados a dividir cada unidade de realidade em dois pólos e a contemplá-los um depois do outro. Portanto depende do nosso ponto de vista qual dos dois lados da medalha iremos ver.

A uma observação superficial, as polaridades parecem oposições que se excluem mutuamente; um olhar minucioso constata que, juntas, as polaridades formam uma unidade e, portanto uma precisa da outra como condição básica para sua existência. Assim como a inspiração vive da expiração, também o bem vive do mal, a paz da guerra, a saúde da doença. Porém, o mundo não se deixa dividir naquilo que deve ser e que, portanto, é certo e bom, é naquilo que na verdade não deve ser e que, portanto, tem de ser combatido e eliminado.

E aqui, a solução possível está naquele ponto a partir do qual todas as alternativas, todas as possibilidades, todas as polaridades podem ser vistas como certas ou erradas, boas ou más, visto serem parte da unidade e devido a este fato possuírem o direito e existir, pois sem elas a totalidade não seria um todo. Em si, o pensamento teórico é fácil, mas choca-se com uma certa resistência profundamente arraigada no ser humano, uma vez que modificar o estilo de vida é um processo de difícil execução. Se nosso objetivo for atingir a unidade, ou seja, aquela que contém dentro de si, em forma indiferenciada de todas as polaridades, nenhum de nós poderá se considerar bom ou íntegro, pois enquanto nos separarmos de tudo que resta ou enquanto excluirmos algo de nossa consciência, a bondade e a integridade não serão plausíveis. Neste universo não existe nada que não tenha razão de ser, mas grande parte destas justificativas ainda não pode ser entendida pelos homens. De fato todos os esforços do homem servem a um único objetivo: aprender a conhecer melhor as interligações - ou, como costumamos dizer, tornarmo-nos mais conscientes - mas não para modificar as coisas. Nada há a modificar ou a melhorar, a não ser o nosso próprio modo de ver as coisas. Podemos falar sobre essa unidade na qual inclui o todo, porém não podemos imaginá-la. Até podemos senti-la e experimentá-la até certo grau, por meio de determinados exercícios ou técnicas de meditação, que nos ajudam a desenvolver as habilidades de, ao menos por pouco tempo, unir polaridades com nossa consciência. Mas na verdade os nossos pensamentos; escapam a uma descrição oral ou a uma análise intelectual, pois o nosso raciocínio precisa exatamente da polaridade, da divisão entre sujeito e objeto, entre o conhecedor e o conhecido.

A Unidade total está na paz eterna; é o ser puro, sem forma e sem atividade; que fique claro que tudo que se disser sobre a Unidade será através de termos negativos, ou seja, implicará negar de fato alguma coisa; sem tempo, sem espaço, sem modificação sem limite.

A guerra do bem contra o mal surgiu para *Arjuna*, nosso herói, citado no início deste trabalho, como uma grande oportunidade de se defrontar com estas *forças antagônicas* da natureza humana representada simbolicamente por dois exércitos: o *exército positivo* e o *exército negativo*. Esses dois exércitos não são apenas elementos físicos, mas também elementos emocionais e espirituais.

Chegou a hora na vida de *Arjuna* em que ele precisou enfrentar todas as suas fraquezas e virtudes, e então escolher entre elas. Ele está no caminho de conquistar seus elementos negativos ou ser capturado e trucidado por eles. Não conseguimos amadurecer enquanto não enfrentamos nossas fraquezas e desenvolvermos nossas virtudes, mas, até lá cabe a cada um de nós constatar, que nós na nossa essência somos a Unidade, somos *Arjuna*.

*Em vez de combater e aniquilar meu inimigo posso torna-lo meu amigo. Se conseguir, me tornarei mais, e não menos. Por que ser menos? Ao contrário, devo trabalhar no sentido de tornar meu inimigo belo, justo, pleno de bondade, alegre e livre. Se você não for belo, não poderá ser meu amigo. Se não for meu amigo, não gozarei a vida. Para eu gozar a vida, vou ajuda-lo a também gozar a vida<sup>10</sup>.*

10. SARAYDARIAN, Torkom. Choques Cósmicos. São Paulo. Pensamento, 1997. p. 70

### 1.2.6. OPRESSÃO

O mundo em que vivemos é o mundo que escolhemos para viver, quer consciente ou inconscientemente. Ninguém é, nem pode ser, mais do que acredita ser. Oprimir-se é um hábito *mental*, *portanto é possível* a você mudar qualquer hábito e remover qualquer atitude adquirida.

Compreenda, integralmente, o mal que a aflição lhe pode fazer. Trata-se do inimigo que mais desintegra a personalidade humana. Os indivíduos que pensam negativamente inevitavelmente enxergam tudo num sombrio desolamento. Ninguém sabotará com êxito seus planos, se você não os tiver auto-sabotado antes.

Nossas crenças podem fechar ou abrir o fluxo de nossas idéias Ninguém pode fazê-lo fracassar, se você não tiver preparado previamente para o fracasso. A culpa de nossos fracassos não está, pois, nos outros, senão em nos mesmo. Nós absorvemos coisas boas e más do mundo a nossa volta.

Um dos fatos básicos da experiência humana é que você obtém o que a sua atitude mental indica, isto é, se você acredita que pode, então pode. Nada de bom, nada de mal acontecem por acaso. Somos criadores do nosso destino quando permitimos que penetre em nossa mente o pensamento às condições dessa impossibilidade. Quando formos capazes de reconhecer nossos próprios erros, nossas crenças, quando assumirmos nossa própria responsabilidade em relação às auto-sabotagens que nos impedem de consumir nossas metas, então podemos recuperar o poder que nos mesmo nos tínhamos tirado: **o poder de conseguirmos tudo que quisermos.** Temos que parar de projetar nossos erros nos outros. É necessário que o homem se autoconheça e se autocritique. A vida de todos nós é uma construção, que pressupõe: aprender e transformar modelos fornecidos pela família e comunidade, tomar contato e reinterpretar crenças e valores da cultura, elaborar experiências pessoais buscando ver vantagens na adversidade, expressa uma vida mais saudável. Esta construção é nosso patrimônio, que nos confere um modo de ser, viver, de olhar para as situações da vida e desenvolver estratégias mais ecológicas para lidar com os acontecimentos do dia-a-dia. Todos somos capazes de viver uma vida com alegria.

Encarar com naturalidade as mudanças e adotar pequenas atitudes como perseverança, descontração, riso e gratidão tornam a vida mais leve e gostosa. Uma vida saudável depende do quanto investimos em nós mesmos e acreditamos no nosso potencial, na nossa capacidade de experimentar as emoções negativas, como sinalizadoras de intenções positivas para nos tornar emocionalmente maduras. Entretanto, a mudança definitiva para ampliar as possibilidades emocionais só será possível pela aprendizagem de novas estratégias e modelos mentais onde começa por virar espelho para dentro, aprendendo a desenterrar imagens interiores do mundo, traze-las e expô-las a luz de uma consciência em que você possa reconhecer o nível no qual a limitação foi criada e o nível pelo qual se encontra a solução.

### **EXAMINE SEUS MODELOS<sup>11</sup>**

- ? **Verifique o modelo que adquiriu na infância.** Você era encorajado ou criticado por seus colegas pais? Diante de algum fato que “não deu certo?”
- ? **Que imagem você faz de uma pessoa vitoriosa?** Você se parece com ela ou é exatamente o contrário?
- ? **Verifique seu modelo atual.** Você costuma elogiar-se ou criticar-se diante de algum resultado indesejado?
- ? **Aprenda a fazer a “ponte para o futuro”.** Antes de tomar uma decisão importante, “imagine”, com riquezas de detalhes, pelo menos três soluções que o caso em questão poderia assumir no futuro (até mesmo algumas aparentemente indesejáveis).

Escolha a que lhe parecer mais adequada e vá em frente.

Muitos comportamentos e atitudes indesejáveis e limitantes para a vida presente, já foram úteis no passado em algum contexto específico. A mente aprendeu e cristalizou aquela forma de compreender e agir. Compreender que estes mecanismos já não trazem benefícios na vida adulta, resignificá-los e transmutá-los em novos comportamentos é essencial para evitar conflitos e atingir a harmonia nas relações.

11. **ANDRADE**, Regina. As Lições da Derrota. Revista Planeta. São Paulo. pg. 95.

### 1.2.7 MUDANÇA

Na minha formação de educadora emocional aprendi que os sentimentos e as emoções possuem o poder de nos deprimir ou estimular, e que as palavras que usamos têm o poder de aumentar, diminuir e modificar nossas reações à experiência que estamos vivendo. As palavras são disparadoras de emoções por isso é emocionalmente importante expandirmos e transformarmos nosso vocabulário dando vários significados a palavra crises, para que ela produza os estados emocionais que desejamos. Ao darmos significado a palavra crise de maneira diferente da qual normalmente utilizaríamos, estamos colocando um rótulo novo na experiência; que deixa de ser um Frankstein com vida própria e com uma conotação eminentemente derrotista, complicada e apavorante para ser uma paleta de muitas cores para pintar a cada nova experiência de vida.

Nem sempre na vida a idéia de crescimento é considerada agradável. Percebemos que neste processo de mudança pessoal, sua principal característica é a incerteza. Esta incerteza gera em nós insegurança, ansiedade e tensão.

Esta “resistência” à mudança é abordada em praticamente todas as teorias que tentam explicar o desenvolvimento humano. É importante compreender que nós, seres humanos somos criaturas de hábitos, e temos a tendência para aceitar mudanças apenas nos nossos termos, e na falta de coragem para experimentar nossas verdades na vida diária, colocamo-la embaixo do tapete. Estar convencido desta necessidade de mudança é o primeiro degrau deste processo pessoal. Como alguém pode mudar se não acredita que é necessário? Recuperar acompanhar os fluxos emocionais, a relação com os sentimentos, não super valoriza-lo, porém não coloca-lo abaixo do tapete. É impossível ter leveza verdadeira, real, frescor de mente, quando esses pesos continuam atuando. A vida real, com suas tristezas e alegrias, são o grande laboratório em que nada pode ser desperdiçado na longa tarefa de colocar a matéria bruta a serviço da energia pura. Este processo de auto-encontro vai lhe trazer um estado de saúde integral, saúde do corpo da mente e das emoções.

Para conseguir este intento não basta querer desenvolver a saúde, ele necessita querer mudar os fatores que impedem de fluir a plenitude, isso requer uma vontade ativa para vencer a inércia de permanecer da forma como está. O indivíduo precisa confiar na própria capacidade de mudar, através de um esforço continuado, paciente perseverante, sobretudo muita coragem para conquistar o que deseja. Conhecimentos, interpretações da realidade é o que o Eu Superior periodicamente manifesta e que nós chamamos crises.

Na verdade, a crise é um instrumento de mudança e também de direção. Elas mostram-nos não só onde estamos, mas também para onde estamos aptos a ir. Para que ocorra mudança nas pessoas faz-se necessário que haja algum desequilíbrio ou crise interna que propicie alterações de percepções e novas idéias, sentimentos, atitudes, comportamentos. Esta fase de descongelamento produz ansiedades e medo. Queremos abrir espaço para a verdade, mas as ilusões são coisas vivas e se comportam como parasitas inteligentes que não gostam de ser ignorados. Queremos viver com sabedoria, mas nem sempre estamos dispostos a abandonar a ignorância. A cada verdade que descobrimos, surge uma desilusão de igual tamanho, para a qual podemos não estar preparados. A maldade sempre fica ofendida pelo que é bom, e costuma causar grandes tempestades nas ocasiões em que se sente abandonada.

O homem comum passa boa parte da vida fugindo da dor ou buscando anestesia psicológica. Rádio, televisão, cinema, futebol, comentários sobre a vida alheia, revistas inúteis e ou, em parte, com a função de entorpecer e desviar sua mente da questão central da vida, através de formas de “diversão” que têm - o caráter precioso de evitar nossa visita à verdade.

Quando a dor é exagerada e transformada em algo central podemos querer fugir dela por meio de algum dogma ou salvador, ou fechar os olhos para ela através do refúgio nos prazeres materiais, o que causa mais dor. Podemos desenvolver uma espiritualidade mecânica e supersticiosa ou - no outro extremo - cair em um materialismo que é a pura ignorância. Quando se trata de verdades pequenas, é mais fácil mantê-las a uma distância segura da prática e evitar uma crise. Uma boa dose de ingenuidade e crença cega pode nos ajudar a fazer isso.

Mas reexaminar os alicerces da nossa estratégia de vida, buscando apenas a verdade, causa surpresas, É como caminhar sem muletas. Requer doses mais altas de coragem.

Naturalmente, não é possível caminhar até a verdade com muletas. Tampouco podemos alcançá-la sem tropeços, pois não cresceríamos. Quando não há muletas, os tombos fazem parte da caminhada. Quem tiver forças receberá com um sorriso as decepções e desenganos. O desafio de deixar caírem às máscaras e aparências falsas está diante de nós e de tudo que fazemos, inclusive no caminho do autoconhecimento espiritual.

Existe uma infinidade de métodos e técnicas para nos livrarmos de nossas dificuldades, desde métodos calcados em antigas filosofias e religiões, até os atuais livros de auto-ajuda, as preces e invocações aos anjos, para que eles resolvam nossos problemas, passando também, por soluções mais materialista, como por exemplo, as viagens de férias, as noitadas regados a álcool, e outros tipos de sensações, mais fortes ou mais suaves. Buscamos todo tipo de experiência, como receita para nos fazer mais felizes ou vivermos melhor. Observemos que a maioria dos caminhos oferecidos para a nossa felicidade tem alguma característica em comum, e a principal delas costuma ser o fato de que as técnicas atacam o problema sem se preocuparem com a origem dos mesmos, com o porquê deles terem surgido e crescido; só existe preocupação com o efeito, e nenhuma com as causas.

Examinados esses imperativos da vida podemos nos perguntar: do que depende a mudança consistente e real, capaz de fundir efeito e causa com conseqüente incremento na qualidade de vida? Muitas vezes quando nos vemos diante da necessidade de uma mudança, tendemos a considerar como “soluções definitivas” recomeçar “tudo do zero”, ou seja, que pudéssemos nos desfazer de todas nossas experiências anteriores. Quem não já desejou ser outra pessoa? Mudar de cidade ou de país? Ter nascido em outra família? Ter casado com outra pessoa? Em diferentes momentos da nossa vida, em função de nosso estado e das circunstâncias em que nos encontramos, podemos acreditar que a mudança só é possível se trocarmos “o velho pelo novo”.

O que é possível são novos paradigmas, pequenas, significativas e continuadas forma de perceber, pensar, sentir e agir em relação a nós e aos outros através das lentes da autopercepção (primeiro pilar da Inteligência Emocional.) É durante uma crise pessoal que o desassossego e a insatisfação com a própria vida, constituem uma alavanca para a busca de soluções relativas as nossas dificuldades de crescimento. Qualquer crise deve ser vista como o começo de um processo de transformação, uma chance divina de tornar-se mais e mais consciente da existência. Se nos tornamos mais conscientes dos eventos de nossa vida como observadores imparciais do que acontece, podemos perceber as transformações e todas as mudanças ocorridas após os eventos de crise não só como momento, mas, como oportunidade de enriquecimento pessoal é um desafio que nos fará mais felizes e com certeza mais competentes para a vida.

## CAPÍTULO II

De todas as correntes filosóficas ou religiosas o Budismo é a que mais se preocupa com o sofrimento e é nele que filosofia budista tem todo o fundamento de seu edifício; quando o príncipe Sidharta voltou ao convívio com os homens, do qual havia se retirado após constatar que todos os seres eram sofredores, anunciou as bases do que viria a ser budismo. Essas bases foram condensadas em quatro idéias, que talvez choquem à primeira vista pela sua aparente simplicidade, que também caracteriza sua sabedoria.

Essas quatro idéias são conhecidas como “**As Quatro Nobres Verdades**<sup>12</sup>”, que são assim enunciadas:

*A verdade da existência do sofrimento*

*A verdade da causa ou origem do sofrimento*

*A verdade do caminho para a cessação ou extinção do sofrimento.*

*O caminho do meio ou o Quarto nobre óctuplo caminho.*

A constatação prática dessas verdades é, com certeza, o melhor roteiro para melhorarmos nossa qualidade de vida, mas não significa tornar o caminho fácil.

Façamos algumas considerações sobre elas

---

Façamos rápidas considerações sobre elas.

12. **SILVA**. Edmar. Palestra – A crise na vida do homem como oportunidade para a felicidade. Brasília. Instituto Teosófico 13/02/99.

A *primeira Nobre Verdade* nos ensina que somos todos infelizes e insatisfeitos; estamos sempre sofrendo, porque queremos o que não temos ou, temos o que não queremos; desejamos estar próximos de quem ou daquilo que nos agrada e desejamos nos afastar daquilo que não nos agrada. Praticamente, é essa qualidade que dirige nossas vidas. A Filosofia Esotérica<sup>13</sup> ensina que o mundo que percebemos é uma pequena parte de tudo o que existe, e que é marcado pelas idéias de separatividade e de transitoriedade, ou seja, não vivemos o mundo da *Realidade*, pois esse é não condicionado e não sujeito à transitoriedade, ou seja, nele as coisas não são passageiras como nós percebemos no mundo que nos rodeia. A transitoriedade ou impermanência das coisas é que nos faz sofrer, porque não queremos morrer, não queremos que as pessoas queridas morram, não queremos que o sorvete acabe, não queremos que o bom filme termine, etc., mas, queiramos ou não um dia tudo acaba. O medo da morte nos acompanha diariamente, mas nem percebemos: o envelhecimento não significa apenas a perda da beleza física, mas também, a aproximação da morte, e por isso não queremos envelhecer e sofremos na busca do rejuvenescimento.

As Antigas Filosofias ensinam que existe um mundo não condicionado, que não depende das coisas transitórias e efêmeras para existir e que nós não percebemos sua existência. Essa falta de percepção de realidades mais plenas está na origem de todo sofrimento, porque, quando tudo é realmente pleno, não se necessita de coisas externas, das quais somos dependentes no mundo da manifestação (alimento, afeto, etc.). A realidade plena só é percebida por faculdades mais sutis, que estão potencialmente presentes em cada um de nós, mas ainda não foram desenvolvidas, faculdades essas mais refinadas que o próprio pensamento, que é nosso mecanismo mais sutil de percepção. O pensamento separa as coisas para tentar compreendê-las e essa é a origem do sofrimento. Sempre que queremos perceber a Realidade utilizando o pensamento e outros meios de percepção ainda menos refinados, o que percebemos são apenas as coisas mutáveis, perecíveis, e essa mutabilidade ou transitoriedade é a essência do mundo manifestado em que vivemos, e se alguma coisa tem como essência à própria mutabilidade, tal coisa não possui realidade em si. Existe uma interdependência total no mundo em que vivemos; ele é o mundo dos fenômenos, cuja Causa Única permanece inatingível pra nós como aquela Realidade Absoluta.

---

13. Esotérica: Em: NOVISSÍMA ENCICLOPÉDIA DELTA LAROUSSE. Qualificação dada nas escolas dos antigos filósofos, à sua doutrina secreta.

Tudo o que existe aqui é, ao mesmo tempo, efeito de alguma causa anterior e causa de algum efeito futuro. A religião que abraçamos, os livros que lemos, as idéias que seguimos determinam a nossa maneira de ver a vida e muitas vezes queremos que o mundo seja modelado nestes conteúdos que assimilamos por julga-los corretos. Mas o mundo é muito maior do que nós e, há muitos fatores na vida que não conseguimos controlar, se não conseguirmos fazer com que uma pessoa siga o modelo que nós adotamos, muito mais difícil será o mundo se moldar àquilo que desejamos, e por isso sofreremos.

Entendemos que a nossa existência está fundamentada em coisas efêmeras, que por assim serem, nunca satisfazem completamente e, por isso, estamos sempre insatisfeitos; dentro de nossas vidas existem os momentos de felicidade, e isso não pode ser negado; a felicidade pode acontecer a qualquer pessoa, tanto a nível material quanto espiritual, e logicamente, quanto mais próxima a nossa felicidade estiver de nossos níveis espirituais, mais plena ela será. A plenitude total nunca será atingida pela satisfação; nosso pensamento estará sempre atuando nesse processo, captando nossos objetos físicos, emocionais ou afetivos e mentais ou intelectuais; e isso nos leva ao contínuo “vir-a-ser”.

O desejo é, talvez, o motivo do sofrimento humano mais próximo da nossa compreensão limitada, e essa é a *Segunda Nobre Verdade* - a causa do sofrimento; mas a causa profunda de nosso sofrimento é outra. Dissemos anteriormente que somos seres sem existência real, vivendo em um mundo irreal, porque todos os nossos princípios ou componentes são formados a partir de “matéria emprestada” aglutinada em torno de um núcleo de consciência que está buscando conhecimento dos planos materiais e o faz através do difícil processo de desejar e satisfazer seus desejos. Quando cessamos de existir no mundo da manifestação, que compreende os níveis físicos, emocional e mental, toda a matéria que utilizávamos será “devolvida” aos seus próprios níveis e a consciência se recolherá aos planos mais sutis, enquanto aguarda uma outra existência. Quando compreendemos isso pela nossa própria experiência, compreenderemos também que estávamos vivendo no mundo de ilusão ou no mundo de “maya”, porque todas as coisas, um dia, deixarão de existir na forma em que as conhecemos.

Pode-se afirmar que existem dois mundos aparentemente irreconciliáveis, mas que estão em um constante processo de reencontro: o da *Realidade* (vydiâ) e o da *Manifestação*, (avydiâ) que é também de “maya” ou ilusão. Quem conhece a *Realidade* passa a viver acima da ilusão, pois sabe que “é”, não necessita mais do que “não é”, ou seja, daquilo que é efêmero, e insatisfatório. Deduzimos que só sofre quem é ignorante, quem não possui sabedoria. A ignorância ou a falta de sabedoria é então a grande causa do sofrimento; como não conhecemos, ou melhor, não nos lembramos das coisas reais, que verdadeiramente trazem a satisfação plena, e, portanto a felicidade, fica durante incontáveis vidas perseguindo o que só satisfaz parcialmente. Isso, eventualmente, até proporciona felicidade, mas é uma felicidade limitada pela transitoriedade inerente a todas as coisas manifestadas. Quem atinge o estado de vidyâ nada deseja ou rejeita, porque sua existência está centrada num nível de consciência em que a Realidade é “ser”, e não “ter”; estas pessoas estão livres do apego, que é uma consequência do desejo que nos leva a não quereremos ficar privados daquilo que nós gostamos ou que nos satisfaz. Isto significa um duplo sofrimento, pois sofremos quando não temos algo e, quando temos, sofremos por medo de perder. Podemos começar a resolver esse problema com aceitação prévia de que nada nos pertence e que, um dia, mesmo que seja na morte, enfrentaremos a perda. Como não sabemos quando virá esse dia, seria prudente que estivéssemos sempre preparados para ele, ou seja, desapegados de todos os objetos ou pessoas que julgamos nossos.

#### UM BRINDE A DESILUSÃO<sup>14</sup>



14. **CARDOSO**. Carlos Aveline. Um portal para o crescimento. Revista Planeta nº 336.

Sente-se em local de ar puro com meio copo de água ao alcance da mão. Coluna ereta, mãos nos joelhos, respire calma e profundamente, desligando-se de tensões e preocupações de curto prazo. Pense por um instante no fato de que no centro da nossa galáxia existe, há bilhões de anos, uma quantidade enorme de luz e paz, bem maiores que as melhores intenções de um habitante qualquer deste nosso pequeno sistema solar. Depois reveja as suas decepções e desilusões mais dolorosas. A seguir, agradeça a elas pelas lições recebidas. Identifique claramente essas lições. Diga, sorrindo: “Muito obrigado a vocês, desilusões. Voltem sempre. Apresente-se com novas caras, de modo inteiramente inesperado, trazendo-me cada vez mais conhecimento da vida e mais liberdade. Bem-vindas! Através de vocês, sou treinado pela grande escola espiritual que coordena a evolução da vida humana. Eu me aproximo desta escola à medida que aprendo com vocês e me aperfeiçoo”. Erga o copo de água, beba, num brinde interior que celebra seu aprendizado, e continue:” Lamento não haver-me desiludido mais, para que pudesse estar ainda mais livre, hoje; mas agradeço tudo o que fizeram por mim”. Sorria para suas dificuldades, humilde e vitoriosamente. Deseje o bem a todos os seres. Erga-se lentamente da meditação, e perceba a sensação de liberdade que está ao seu alcance.

A conseqüência de se atingir é também a concretização da *Terceira Nobre Verdade*, que é a cessação do sofrimento ou cessação da existência, o mesmo que o Nirvana. *Nir* significa em sânscrito não, e *vana* significa cordão; *nirvana* é, então, a não existência de um cordão que prenda, significando não estar preso ou estar liberto. Realiza-se o Nirvana pela completa renúncia aos objetos de desejo, incluindo-se o desejo das novas existências no mundo da *manifestação*. Esta renúncia nunca virá como algo que se decide fazer e já está feito, porque, enquanto existir desejo para ser satisfeito, ele deverá ser atendido ou compreendido, para que se possa transcendê-lo. Deve ter muito claro o fato de que nada poderá ser aniquilado, da mesma forma que o fogo só se apaga realmente quando o combustível acaba, pois se o apagamos antes, o combustível permanece e bastará uma fagulha para que volte a queimar. O desejo, em qualquer uma de suas inúmeras modalidades, também é uma energia que deverá ser utilizada para que se extinga.

Vivemos em uma região do planeta onde, durante séculos, foi ensinado que determinadas manifestações de desejos devem ser aniquiladas ou negadas a suas satisfações. Logicamente não são todos os desejos que podem ser satisfeitos, mas, usando um exemplo radical, as guerras só acabaram quando for entendido pelos governantes que não existe nada que justifique e então elas não serão mais desejadas; o desejo desenfreado por riquezas só desaparecerá quando compreender que basta que cada uma possua o necessário e forem criados mecanismos para que todos possam viver dignamente. Ou seja, é necessário o conhecimento, como no exemplo dado, das reais causas de uma guerra ou da fome, como também das suas conseqüências, para que se resolva não mais guerrear a não deixar que as pessoas morram sem alimento.

Este é um primeiro passo no sentido da eliminação do desejo, e não ignorá-los, simplesmente. O conhecimento das causas de nossos desejos menores, bem com de que tudo aquilo que os satisfaz, não nos fará realmente felizes, mas acabará por fazer com que nos desinteressamos e direcionemos nossas energias para a busca da satisfação plena e verdadeira. Como conseqüência disso, vidyâ, a sabedoria plena, fará com que compreendemos todo o mecanismo de desejo / busca-de-satisfação / novo desejo / nova insatisfação, num processo que tende ao infinito, e fará com que queiramos romper o cordão que nos prende ao processo, atingindo, então, de libertação, que é Nirvana. Daí surge *a quarta nobre verdade*, que nos indica o caminho que leva à cessação do sofrimento; esse caminho é conhecido com o *Caminho do Meio* ou *Nobre Ótuplo Caminho*; seguindo-o estaremos fugindo de dois extremos. O primeiro extremo é a auto-indulgência (achar correto tudo o que se faz para a satisfação de si mesmo), conforto e prazer físico, o caminho próprio dos indivíduos que buscam a felicidade através dos prazeres dos sentidos, trazendo apego às paixões exacerbadas, acarretando sofrimento. O segundo extremo o da autotortura, que nos leva à negação de nossas necessidades e, também, ao sofrimento. Para que o som de um violino seja perfeito, suas cordas não poderão estar muito tensas, pois isso fará com que elas terminem por arrebentar, mas, também não poderão estar muito frouxas, pois assim seu som será desarmonioso.

Isto exemplifica porque devemos fugir dos extremos; se nos jogarmos com muita presa em um caminho de busca da libertação, negamos as necessidades que ainda não foram transcendidas e, por isso, não nos libertamos; se não começamos a buscar este caminho, ficaremos inertes e também não atingimos a libertação.

Temos aí uma rápida apresentação do mais completo “manual para a libertação do sofrimento”. A simplicidade do que foi dito não deve dar a idéia de que é fácil praticar tais princípios e deve-se mesmo esperar muita dificuldade, aparentes avanços e retrocessos. Este método de avanços e retrocessos é o único que nos levará ao auto conhecimento que liberta; cada avanço é uma pequena felicidade e cada retrocesso é um novo sofrimento, quando não se sabe lidar com ele. Os princípios do Nobre Caminho Óctuplo devem ser praticados na medida da capacidade individual, caso contrário não seria uma proposta de caminho do meio, e estaríamos forçando nossa física, emocional e mental; para usar o exemplo já citado, esticando demasiadamente a corda do violino.

Um ponto a ser compreendido sobre sofrimento e crises é que eles nascem dos choques de opostos, que podemos também definir como conflito. O homem é um conflito ambulante, já que é formado por matéria e espírito, por razão e emoção, e tem o costume de dividir as coisas em agradáveis e desagradáveis, certo e errado, etc. Mas, como devemos nos portar em um mundo fundamentado em princípios opostos, em que as causas que podem levar ao conflito e, conseqüentemente, às crises, pulam dentro e fora de nós? Parte de minha pessoa quer se espiritualizar, outra parte quer “chafurdar na lama”; parte do mundo me convida a ser altruísta e generosa outra parte do mundo me convida ao consumo de coisas desnecessárias e ao egoísmo. Chogyam Trungpa, no livro *Além do Materialismo Espiritual*; (Editora Cultrix) nos recomenda que tenhamos senso humor perante a vida; ele diz que levamos a vida demasiadamente a sério, como também às coisas que nos cercam. Assim quando alguém se opõe ao que penso, acho isto extremamente perigoso e quero acabar com as possibilidades de ação de tal pessoa, quando ela estiver realmente errada, é só deixa-la seguir seu caminho, que não irá muito longe.

Ele põe que quando estivermos em uma situação de sofrimento ou de conflito, que busquemos nos afastar mentalmente de tal situação e tentemos vê-la de fora ou do alto, como se estivéssemos flutuando e vendo o problema do alto, com os olhos de observador atento; assim, poderemos perceber os fatos através dos pontos de vista diferentes dos que tínhamos até então e, talvez até consigamos entender o porque do que está ocorrendo e tudo nos pareça ridículo e sem sentido. Enquanto estivermos ocupados em apenas resolver o problema, ele tomará posse de toda a nossa capacidade mental, não deixando espaço para atendermos os fatos e, então, tudo parecerá extremamente sério, e importante; nestas condições deixaremos de levar em conta que tudo é passageiro, efêmero, inclusive aquele problema ou qualquer outro. Bastará esta perspectiva bem entendida, bem assimilada, para minimizar boa parte de nossos sofrimentos e de nossas crises. Se, pelo contrário, conseguimos isolar nossa mente, acalmar nossas emoções e relaxar nosso corpo, inclusive abrindo mão, na medida do possível, de nossos instintos de defesa, poderemos utilizar a razão e até abrimos espaço para que nossos princípios superiores iluminem nossos pensamentos, permitindo a compreensão do que está realmente acontecendo. A compreensão verdadeira nos mostrará que os acontecimentos que nos levam às crises não são fatos isolados, e que estão ligados às causas passadas, levarão a efeitos futuros e têm que ser bem compreendidos e bem resolvidos. A maior parte do sofrimento é, na verdade psicológico e foge de nossa luta contra a realidade, portanto, não chegaremos a lugar nenhum lutando contra eles, permitindo o nascimento de uma crise, mas pelo contrário nos integrando a eles poderemos compreendê-los e transcendê-los.

O senso de humor não significa uma alegria tola e falsa, mas uma capacidade de irradiar alegria, contentamento e serenidade incondicionalmente, quaisquer que sejam os fatos que a vida nos oferece. Isto implica em termos aquela visão abrangente de todas as crises e conflitos que, porventura, enfrentaremos vida à fora. A felicidade poderá ser atingida no momento que soubermos viver a vida com todos os seus conflitos, minimizando os efeitos das causas de possíveis sofrimentos e contornando as crises quando surgirem.

A felicidade total, porém, só virá quando conseguirmos ultrapassar nossas preferências ou repulsas, porque assim teremos harmonizado as polaridades opostas (mas complementares) que convivem em cada ser e em todo o universo. Durante a aprendizagem, nada deve ser desperdiçado, cada palavra ou pensamento pode ser um instrumento útil na longa tarefa de colocar a matéria bruta a serviço da energia para o desafio e navegar no oceano de luz espiritual durante a vida física, e manter os pés na terra, enquanto a cabeça está no céu.

Talvez uma boa síntese para o trabalho de tornar as crises uma oportunidade para a felicidade esteja no ditado popular que ensina a fazer limonada com limões que vida nos oferece, porque os limões estão sempre sendo oferecidos, na forma de acontecimentos que nos fazem sofrer. Quando aprendemos a lidar com eles, estamos fazendo a limonada, ou seja, nos tornando mais sábios, percebendo um pouco mais a vida e as leis que a regem. Quando compreendemos tais leis, tornamos a vida mais simples, mais fácil e mais leve, e estaremos sendo mais felizes. O ideograma chinês para o vocábulo “crise” é composto por duas idéias que, aparentemente, se excluem mutuamente que são as palavras “riscos” e “oportunidades”.

As crises estarão sempre nos rondando e cabe a cada pessoa, e somente a cada uma, a responsabilidade de impedir que eles não se instalem; mas, quando encontram espaços em nossas vidas, não devemos encara-las como eternas, pois como dissemos, elas terminam por passar algum dia. Se soubermos aproveitar como oportunidades de aprendizado, poderemos aceitar a definição citada no início, que diz serem elas um “ponto de transição entre uma época de prosperidade e outra de depressão e vice e versa”, ou seja, as crises são verdadeiros momentos de definição de nosso futuro, em que escolhemos sermos infelizes ou felizes.

## CONCLUSÃO

No processo de se tornar inteiro torna-se fundamental um trabalho de reeducação no sentido de pararmos de fugir de nós mesmos; da nossa essência, e partimos para um mergulho profundo dentro de nós. Se não nos afogarmos teremos a chance do auto-encontro, que nos fará mais livre das amarras que nos prendem aos conflitos geradores das crises de todas os matizes. Desenvolver o que denominamos competência emocional, a capacidade de se perceber a vida sabendo exatamente onde, como, porquê quando agir para conquista-la de forma plena e saudável, aumentar e valorizar cada vez a riqueza da autopercepção e da percepção intuitiva foi o meu aprendizado e meu presente maior durante o meu curso de Educador Emocional.

Analisando estas etapas da crise de identidade exposta neste trabalho, tenho consciência de ter descrito sob a luz do autodescobrimento que aqui é uma elaboração de pesquisas integradas aos materiais que a minha experiência pessoal me forneceu. E a você cabe a tarefa de completar e concluir na sua própria vida o que aqui apresentei na forma de esboço.

Seria contradizer-me querer encerrar em termos de conclusão essa análise de uma crise de identidade que aqui é apenas o início de um dialogo incessante que aprendemos a manejar lenta e gradualmente, na longa busca do equilíbrio interior para que sigamos o caminho com confiança e determinação, pois quanto mais nos aproximamos do nosso destino, mais cooperamos com sua sublime execução.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- ANDRADE**, Regina. As Lições da Derrota. Revista Planeta.São Paulo. Setembro de 1998.
- ARTAUD**, Gérard. Conhecer-se a si Mesmo. São Paulo: Paulinas (6ª edição) 1982.
- BOOG**, Gustavo e **MARIN**, Maysa. Crises! São Paulo: Gente, 2000.
- CARDOSO**, Carlos Aveline. Espiritualidade e Dogma. Revista Planeta.São Paulo.(347) 2002.
- CARDOSO**, Carlos Aveline. Um portal para o crescimento. Revista planeta (336) 2002.
- CARVALHO**, Marco Aurélio Bilibio. Reintegração Emocional – Trabalhar Conscientemente com as Emoções. Brasília, 2000.
- CHRIS**, Griscom, O Ego Sem Medo. São Paulo: 12ª edição Siciliana, 1991.
- CREMA**, Roberto. Introdução à Visão Holística. São Paulo: Summus, 1998.
- DDETHLEPSEN**, thorwald e **DAHLKE**, Rüdiger. A Doença Como Caminho.São Paulo: Cultrix, 1997.
- GREENE**, Liz. **SASPORTAS**, Howard. A Dinâmica do Inconsciente. São Paulo: Pensamento, 1995.
- KEEN**, Sam. A Fronteira Interior. São Paulo: Saraiva, 1998.
- KOZINER**, Mario. Competência Emocional & Qualidade humana (3).Te, (Pi) 20 de Setembro de 2003.
- KOZINER**. Mario. Competência Emocional & Qualidade Humana (5).Te, (Pi) 16 de Novembro de 2002.
- MELLO NETO**, João Cabral de. Poesias completas: 1940-65. 2 ed. Rio de Janeiro, José Olympio, 1975.
- Novíssima Enciclopédia**. Delta Larousse
- OLIVEIRA**, Pedro. **LINDEMAN**, Ricardo. A Tradição Sabedoria. Brasília: Teosófica, 1993.**PETER**, Ricardo. Uma Terapia para a Pessoa Humana. São Paulo: Paulus, 1998..

**Revista Planeta.** MEDITAÇÃO (8) São Paulo: Três.

**Revista Planeta.** Edição Especial de 26º Aniversário. Editora Três nº 9 Setembro 1998.

**RIVERO,** Alexandre. O Sofrimento Como Conflito Cognitivo para a Transformação Pessoal. A Gazeta do Ipiranga, Junho de 2003.

**SARAYDARIAN,** Torkma. Choques Cósmicos. São Paulo: Pensamento, 1997.

**SILVA,** Edimar. As Crises na Vida do Homem como Oportunidade para a Felicidade. Palestra Apresentada em 13.12.1999, no Instituto Teosófico de Brasília.

**TITTON,** Adriana Dias. Processo de Mudança: Um Desafio Constante – Curitiba, 2002.

**TRÊS INICIADOS.** O Caibalion. São Paulo: Pensamento, 2000.