

*Texto extraído dos cursos ministrados aos domingos por Dr. Roberto Assagioli no Instituto di Psicossíntesi, Florença. Tradução Livre: Centro de Psicossíntese de São Paulo, agosto/2017.*

Lição III – 1967

## **TÉCNICAS DO DECIDIR – A AFIRMAÇÃO**

Roberto Assagioli

Dada a importância, no ato volitivo, do estágio da decisão é oportuno aprofundar e definir sua verdadeira natureza, aquilo que demanda, e os modos para bem realizá-la.

Um primeiro ponto do qual devemos ter clara consciência é que “decidir” muito frequentemente significa escolher; é necessário, porém fazer uma escolha entre várias possibilidades. Todavia, escolher implica preferir, e preferir algo, uma ação, uma saída, requer necessariamente descartar e eliminar outras, isto é renunciar a elas. Isto deveria ser óbvio, e, portanto, facilmente aceito, na prática, ao contrário, suscita, principalmente agora, fortes resistências e relutâncias, e muitas vezes rebeliões violentas. A palavra “renúncia”, ligada à palavra “sacrifício”, suscitam sem dúvida horror. Estas reações são produzidas por diversas causas:

1. O egoísmo e o hedonismo, ou seja, o desejo do prazer e o evitar sofrimento, são inatos na natureza humana.
2. A exagerada ênfase dada no passado ao dever, ao sacrifício e a excessiva ênfase no valor do sofrimento.
3. Uma errônea concepção da liberdade, entendida – ou mal-entendida – como direito de favorecer cada impulso, de satisfazer cada desejo, sem se dar conta das consequências para nós mesmos e para os outros, sem pejo e senso de responsabilidade.

Tudo isto deriva numa “rejeição” mais ou menos consciente à escolha. Com isso, para usar um dito inglês, se pretenderia, “comer o bolo e continuar a tê-lo”. Esta procura contínua em ter posses, posições, vantagens, sem dar, isto é, sem conquistar, sem ganhar ou merecer, manifesta-se de diversas formas, muito evidentes atualmente.

Existem sobretudo as explorações, dos tipos mais grosseiros e vulgares, dos mascarados e refinados, e não raro mais danosos e reprováveis.

Um tipo particular do desejo de adquirir ou receber, sem “pagar” de modo adequado, é o de “tentar a sorte” sob a forma dos “concursos de prêmios”, das loterias, dos jogos de azar, das especulações na bolsa. É oportuno examinar esta tendência ora tão difundida. Poder-se-ia objetar que não há nada de mal em comprar um bilhete de loteria, jogar na loteria esportiva, tentar vencer um jogo da loto, e também vender títulos acionários sem possuí-los, ou comprá-los sem intenção de retirá-los não tendo dinheiro para pagá-los! De fato, tudo isto é lícito, aliás a loto e as loterias são organizadas e reguladas pelo Estado.

Mas, o que não é lícito, o que tem efeitos danosos e muitas vezes perniciosos, é a mentalidade de que são expressão; é a procura de favores obtidos da sorte, do destino, ou também em parte pela própria habilidade, mas não realmente conquistados ou merecidos. É a expressão da sede de prazer mediante a posse de coisas materiais, da voracidade do dinheiro e do que ele pode dar. Tal voracidade não raro torna-se uma paixão arrebatadora e insaciável; há aqueles que deterioram a saúde, que encurtam a vida na atividade frenética de ganhar. Particularmente funesta é a paixão pelo jogo, na qual a avidez pelo dinheiro é acentuada pelo fascínio do risco.

Eu disse que a voracidade é insaciável; de fato não há limites; ela produz um contínuo estado de descontentamento, de insatisfação, um aumento indefinido das exigências. Por outro lado, quando o anseio de ganho induz, como acontece não raro, à ações incorretas, ou também legalmente passíveis de punição, somam-se ao temor de ser descobertos um estado de contínua desconfiança e preocupação; mas também quando estes não existem, há um senso de culpa reprimido, uma “má consciência”, que como as investigações psicanalíticas demonstraram, produz não raro impulsos inconscientes de autopunição.

Do ponto de vista geral, filosófico, poder-se-ia dizer que todas essas tentativas são baseadas na ilusão de poder fugir às leis universais de “causa e efeito” ou de “compensação”, em vez de cooperar voluntariamente com ela. Isto foi muito bem expresso por Emerson no seu belo ensaio intitulado “compensação”. Ele diz: “Alguns jogam xadrez, outros jogam na bolsa, eu prefiro jogar em “causa e efeito”.

Pode-se afirmar que a vida individual e a social seriam transformadas se todas as atividades, psíquicas (inteligência, imaginação, vontade e etc.) todo o tempo, as forças físicas e também o dinheiro obtido de favores, viessem ao contrario usados para produzir, para construir e criar. Devemos, porém reconhecer que existem muitos que o fazem sem ser, ou pretender ser, pessoas “superiores” ou “espirituais”. São pessoas ativas no campo pratico; há, por exemplo, muitos pesquisadores, técnicos, industriais, os quais aceitam de bom grado, espontaneamente, “as regras do jogo”, isto é, renunciam à vida cômoda, preferem permanecer no risco, e também arriscar o dinheiro ganho – ao contrario de apreciá-lo egoisticamente – para ampliar e desenvolver as suas empresas, até mesmo quando elas não são mais de sua propriedade.

Um exemplo típico é o criador de uma grande indústria italiana de eletrodomésticos (não o nomeio, mas pode ser facilmente identificado pela publicidade inteligente que faz nos jornais). Ele falou em uma entrevista, com acentuada sinceridade, do entusiasmo que o anima em seu trabalho, e o seu senso social é demonstrado pelo fato que ele coloca à disposição do publico peças sobressalentes de modelos velhos das suas máquinas, que não estão mais a venda, quando seria conveniente, como fazem outros, tornar aquelas peças inencontráveis para obrigar a compra de modelos novos.

Por outro lado, as pessoas práticas caem geralmente em um excesso de natureza diversa, são dominadas pelo mito do produzir, baseado na supervalorização dos bens materiais, do conceito da “civilização do bem-estar”, negligenciando ou não reconhecendo o valor maior que tem os bens psicológicos e espirituais. Assim cria-se a “espiral”, o “circulo vicioso”: “produzir mais”, “vender mais”, e por isso intensificar e exacerbar os desejos e criar necessidades fictícias.

Existem, contudo, industriais que reconhecem a importância dos valores humanitários, e também a necessidade de desenvolver um serviço social, e dedicam partes muitas vezes importantes dos seus ganhos a obras sociais, humanitárias e culturais. Apontarei somente algumas das mais importantes fundações ou iniciativas voltadas àqueles objetivos: nos Estados Unidos as Fundações Rockfeller, Carnegie, Ford; na Inglaterra a Nuffield; na Itália a Cini, o Hospital Gaslini, os Prêmios Marzotto e os Prêmios de benemerência “Motta”.

Não vou me alongar sobre este tema porque vai além do dia de hoje e porque foi tratado amplamente em meu texto "Dinheiro e Vida Espiritual". Desejo, porém, citar, a título de honra, o engenheiro e industrial belga (de origem italiana) Joseph Basile, o qual, enquanto é muito ativo no campo prático, tem reconhecido amplamente não somente a importância dos bens e valores culturais, mas também os efeitos benéficos da cultura e da eficiência dos dirigentes. A este tema é dedicada toda a primeira parte do seu livro "A formação cultural dos quadros e dos dirigentes" (Verviers Gerard – tradução italiana: Milão, Pirola 1967). Basile define a cultura geral como "a formação harmoniosa adquirida com um triplice esforço de informações, ações e reflexões, tendo em vista o desenvolvimento equilibrado de si mesmo e da sociedade". Dá à cultura um sentido amplo e elevado, como indicam os títulos de alguns capítulos do livro: "A alternância da Ação e da Contemplação – A Imaginação criadora – O Equilíbrio e a Serenidade – A Espiritualidade – A Meditação, Fonte de Força". Basile dá um grande valor à decisão. Diz: "Em nossos tempos a força do chefe concentra-se no ato de decisão e pressupõe maturidade, experiência e vontade, que consiste em informar-se, avaliar e disparar".

Isto nos reporta ao nosso tema: o ato de vontade mediante o qual se tomam as decisões e fazem-se as escolhas.

Como já assinali, um critério importante para escolher é prever o mais claramente possível os efeitos de uma escolha – e não somente os imediatos, mas também a longo prazo, uma vez que estes podem ser diferentes, aliás opostos aos primeiros. Algo que dá satisfação em um primeiro momento pode ter em seguida efeitos nocivos; um exemplo típico é o de adequar-se às leis que regulam os fenômenos da natureza e da vida, ou seja, obedecer a eles. Obedecer, é outra palavra que suscita repulsa, ou melhor, horror. Isto porque também esta evoca a recordação de submissões forçadas e imposições injustas. Mas os excessos de autoritarismos que existiram no passado e estão presentes ainda atualmente, não têm nada a ver com a ordem universal, com a autoridade das normas pessoais e objetivas das grandes leis. Conhecer-las, e adequar-se a elas, é o verdadeiro modo para adquirir sempre maiores poderes sobre forças da natureza; um exemplo evidente é o dado pela aviação: o maravilhoso poder conquistado pelo homem que lhe permite sobrevoar a terra a grandes alturas e a enormes velocidades, não foi obtido violando as leis de gravidade, mas utilizando-a de modos sempre mais engenhosos. Isto confirma a verdade do antigo dito "*Libertas parere est*" (na obediência está a liberdade).

A capacidade e a habilidade de escolher podem, como todas as outras funções psíquicas, ser desenvolvidas mediante um metódico treinamento, ou seja, com o uso de exercícios adaptados. Para fazê-lo, é oportuno começar com decisões e escolhas relativas a coisas de pouca, ou nenhuma importância para si mesmo. De tal modo, eliminando cada elemento de interesse ou de engodo, isola-se por assim dizer, o puro ato de vontade com o qual se decide. Pode ser a escolha de uma estrada em detrimento a outra, ou de uma roupa ou de uma comida; cada um pode encontrar inumeráveis exercícios desse gênero.

Depois destes, pode-se passar a escolher entre alternativas de maior importância, se dando conta sempre que uma escolha é preferência, e, portanto, implica em exclusões e renúncias. É necessário lembrar sempre que se quiser alcançar um fim, ao qual se atribui um valor, deve-se querer também os meios para obtê-lo, embora possam ser desagradáveis ou penosos. Uma ajuda simples e eficaz para fazê-lo é ter presente, repetindo frequentemente a afirmação: “vale a pena”. Assim as preferências e as renúncias podem ser feitas de bom grado, aliás alegremente, seguindo o exemplo da Matilda de Dante que avançava sobre o prado do Paraíso terrestre “cantando e escolhendo de flor em flor”.

Em relação à escolha a ser feita, é importante reconhecer que muitas entre elas fazem parte, sobretudo atualmente, de uma escolha fundamental: entre o passado e o futuro. Estamos em um período de profunda transformação, de rápida renovação; as velhas formas não funcionam mais, os velhos modos de vida demonstram-se inadequados; por isso é inútil se apegar a eles, iludir-se em poder conservá-los; é preciso ter coragem e vontade em renunciar a eles e escolher o novo, lançar-se animadamente, alegremente na aventura do futuro.

Acrescento também para prevenir fáceis objeções, que não se trata de escolher sempre o novo sem discriminação alguma. Há manifestações violentas, excessivas, inconsideradas, às quais não devemos aderir, nem submeter-mo-nos passivamente. As novas energias podem e devem ser reguladas nas suas manifestações com escolhas oportunas, com decisões firmes, com vontade forte.

Mas, também neste caso, “dominar” não quer dizer refutar ou tentar reprimir; não devemos permanecer agarrados às escolhas do passado onde estaremos submersos, mas avançar, mantendo firmemente na mão o leme, na crista da nova onda.

## **A AFIRMAÇÃO** (o quarto estágio da ação volitiva)

Depois de ter deliberado, escolhido, decidido, começa o processo da específica e verdadeira atuação da vontade, ou mais precisamente daquilo que se quer que seja, que aconteça, que se manifeste.

O primeiro passo ou ato desta fase consiste na afirmação. Sem ela a decisão permanece uma possibilidade, mas não se torna uma “energia operante”

A afirmação é, portanto, um ‘momento’ ou estágio essencial da vontade, e neste sentido é verdadeiro como disse Spinoza, isto é que “a vontade é o poder de afirmar ou negar”. Note-se bem a palavra poder, ela significa duas coisas: poder no sentido de capacidade, e poder no sentido de potência, energia.

Devemos estar atentos para aquilo que implica e pede a afirmação volitiva ou a vontade afirmadora. Acima de tudo um sentido ou estado de animo de segurança. Este tem dois aspectos, ou melhor é a síntese de dois estados internos: fé e convicção.

A fé é de natureza intuitiva, percebe o que não está evidente, o que não é manifesto, e que nos toma. Segundo a definição de São Paulo, é “a substância das coisas esperadas, a evidencia do que é invisível”. É necessário, sobretudo fé em si mesmos, no verdadeiro EU, no que somos essencialmente “em espírito e verdade”. Keyserling o diz de modo eficaz: “Somente a afirmação interna que é chamada *fé*, cria a decisão e torna real o EU na existência fenomênica” (From Suffering to Fulfillmente”, p.III). Note-se bem na *existência fenomênica*, uma vez que o EU, para e em si mesmo, já existe, é independente de sua própria manifestação. “Este espírito vivo”, diz Keyserling, “o núcleo metafísico do ser humano, não é compreensão, nem razão, nem alguma outra função, o espírito é substância, é aquilo que existe de mais substancial no homem; por isso tem qualidade, mas não é ele mesmo qualidade” (idem).

A convicção é de natureza mental; forma-se pela via racional, ou então por adesão intelectual a uma intuição reconhecida como correspondente a verdade. Na experiência viva, fé e convicção coexistem e se fundem em varias proporções, e sua combinação resulta em segurança.

A segurança por sua vez suscita ou reforça uma outra qualidade de valor, a resolução. A afirmação para ser eficaz deve ser enérgica, deve possuir um forte potencial dinâmico, ou intensidade, o que se poderia chamar como analogia tratada na eletricidade, uma alta “voltagem” psico-espiritual.

A afirmação pode ser considerada como um comando, um comando dado com autoridade. Esta autoridade pode derivar de uma posição, de uma carga externa, mas é principalmente e essencialmente uma qualidade, uma realidade interna, psicológica ou espiritual. Quem a exercita sente, aliás sabe que a possui, e aqueles aos quais é dirigida a percebem diretamente e são induzidos a obedecer.

A autoridade pode, ou melhor deveria ser exercitada antes de tudo dentro de nós, sobre as energias, as funções psíquicas que devemos usar para realizar o que nos propomos.

## **AS TÉCNICAS DA AFIRMAÇÃO**

A afirmação volitiva requer o uso de técnicas precisas:

1. O uso de “palavras de poder”: uma afirmação, para que seja eficaz, deve ser expressa de modo claro, preciso; por vezes pode bastar uma só palavra, mas frequentemente é oportuno usar uma breve fórmula ou frase. As palavras ou frases podem ser ditas somente internamente, mas são mais eficazes se pronunciadas em voz alta, usando assim também o poder do som. É útil também assinalar por escrito, ou então impressas e guardadas. Estas palavras ou frases são muito diferentes dependendo dos fins a que nos propomos, do que queremos evocar e desenvolver. Para o uso das palavras o Instituto imprimiu um certo número daquelas que são usadas com maior frequência. Quanto às frases, foram indicadas algumas em uma aula (que faz parte de um grupo de três sobre o uso da sugestão) intitulada “Venenos e Fármacos Psicológicos”.
2. Um meio muito eficaz é constituído pelas imagens, cujo poder dinâmico é bem conhecido. Dependendo do caso pode-se usar: a imagem, a visão do que se quer como já concluído, realizado, (para nós mesmos é o “modelo ideal”), ou

então uma imagem que seja o símbolo do que se quer. Também as imagens podem ser visualizadas mentalmente, ou ser designadas, ou ainda pode-se observar com atenção uma imagem externa (desenho, quadro e etc.).

3. Assumir atitudes físicas, fazer gestos, realizar atos, através dos quais exprimimos diretamente ou simbolicamente, o que se quer realizar.
4. Uma técnica importante, aliás muitas vezes necessária, é a da repetição. É necessário reafirmar mais e mais vezes o que se quer que seja realizado: o comando. O mesmo é feito para o uso das imagens e dos atos externos. O número das repetições depende:
  - da importância e da dificuldade da ação
  - do tempo necessário ao desenvolvimento do processo de manifestação.Quando este tempo é longo, é necessário que as repetições sejam a expressão de um comportamento afirmativo interno persistente.

A técnica da repetição pode ser usada de vários modos:

- repetição das mesmas palavras ou frases, ou uso das mesmas imagens em intervalos regulares, por exemplo, em certos momentos do dia (ao despertar, antes de dormir e etc.), ou então séries de repetições em intervalos mais ou menos longos.
- repetições com variações de forma. Estas evitam o inconveniente que as repetições tornem-se rotineiras e mecânicas. As variações renovam o interesse e estimulam a imaginação.

A escolha entre os vários modos é feita com critérios diferentes de acordo com os casos, mas principalmente após ter constatado, mediante experimentos, qual modo ou modos resultam mais eficazes.

Em relação à técnica da repetição, pode-se aprender muito com três grupos de pessoas muito diferentes entre si: os músicos, os ditadores e os anunciantes.

Os músicos usam repetidamente o mesmo tema, variadamente expresso, no curso de uma sonata, de uma sinfonia, ou mesmo em composições constituídas em variações sobre um mesmo tema. Recordemos as vinte e duas variações de Beethoven sobre um mesmo tema, e a insistência sobre o mesmo tema, no Bolero de Ravel.



Os ditadores têm usado até à exasperação a técnica da repetição, da “insistência”, o que se chama atualmente “lavagem cerebral”; e o fazem conscientemente, como disse candidamente Hitler em seu livro “Mein Kampf”.

Mas os mais hábeis e refinados são os anunciantes. Nas inserções das principais empresas vemos que por algum tempo a inserção é sempre a mesma; em seguida a modificamos, empregamos slogans sugestivos, e imagens suscitadoras, e as suas técnicas podem ser usadas eficazmente para objetivos psico-espirituais, com adaptações oportunas.

O uso das afirmações requer cuidados especiais. O mais importante é a de estar bem seguros que os nossos impulsos sejam corretos, bons, inócuos, e isto pede uma contínua vigilância. Outro cuidado é o de evitar, o quanto seja possível, as reações contrárias por parte dos outros; por isso são feitas de forma calma, harmônica, não “agressiva”. Quanto a isto, porém, pode-se fazer uma observação: muitas vezes a reação da consciência e a do inconsciente podem ser diferentes e até opostas. A certas afirmações repetidas, insistentes, nós por vezes reagimos negativamente, mas isto não impede que o nosso inconsciente seja “abalado” e acolha a sugestão, a afirmação. Um exemplo é o da publicidade televisiva: conscientemente pode suscitar reações de tédio e de antagonismo, mas depois muitas vezes termina-se por comprar aquele produto ou aquele carro! Isto acontece pela preguiça mental de escolher, ou por automatismo, enquanto se pensa em outra coisa.

Isto constitui uma demonstração do “polipsiquismo”, isto é, da consistência em nós de tendências, aliás, de subpersonalidades diferentes e por vezes opostas entre si. Por isso no campo psicológico cada afirmação, cada doutrina é expressa com reserva, é sempre “relativa” e não absoluta.

Ademais devemos evitar toda pressa e impaciência para ver os resultados. A este propósito é bom saber que por vezes as afirmações não somente não dão resultados evidentes imediatos, mas podem produzir, em um primeiro momento, efeitos opostos. Isto, porém, não deve desencorajar, ou melhor, deve ser considerado como um sinal da sua eficácia. Suscitam oposições internas e externas, é bom que elas se manifestem o que permite conhecê-las, enfrentá-las abertamente e superá-las. Como é conhecida, a técnica principal da psicanálise é colocar em evidencia as “resistências” do paciente, depois eliminá-las.

Um último ponto relacionado à afirmação volitiva que é importante e fundamental, é a sua relação com a identificação. A afirmação como comando voltado às outras funções psíquicas (pensamento, imaginação, e etc.), e como direção das suas atividades, deve ser feita com destaque, com certa “distância interna”, sem identificar-se com ela. O mesmo vale para o comando exercitado ao externo.

No entanto, dadas as íntimas relações existentes entre a autoconsciência ou consciência do eu e a vontade (indicadas no nosso esquema das funções psíquicas mediante sua contiguidade), pode-se identificar conscientemente o eu com a vontade, pode-se isto é passar da afirmação preliminar e necessária para cada ação volitiva “eu tenho vontade”, àquela que se pode chamar a afirmação essencial: “Eu sou uma vontade; sou uma vontade consciente, potente, dinâmica”.