

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 02.1969

A EXPLORAÇÃO E A CONQUISTA DO MUNDO INTERNO

Exercícios e Treinamentos: o exercício da ascensão

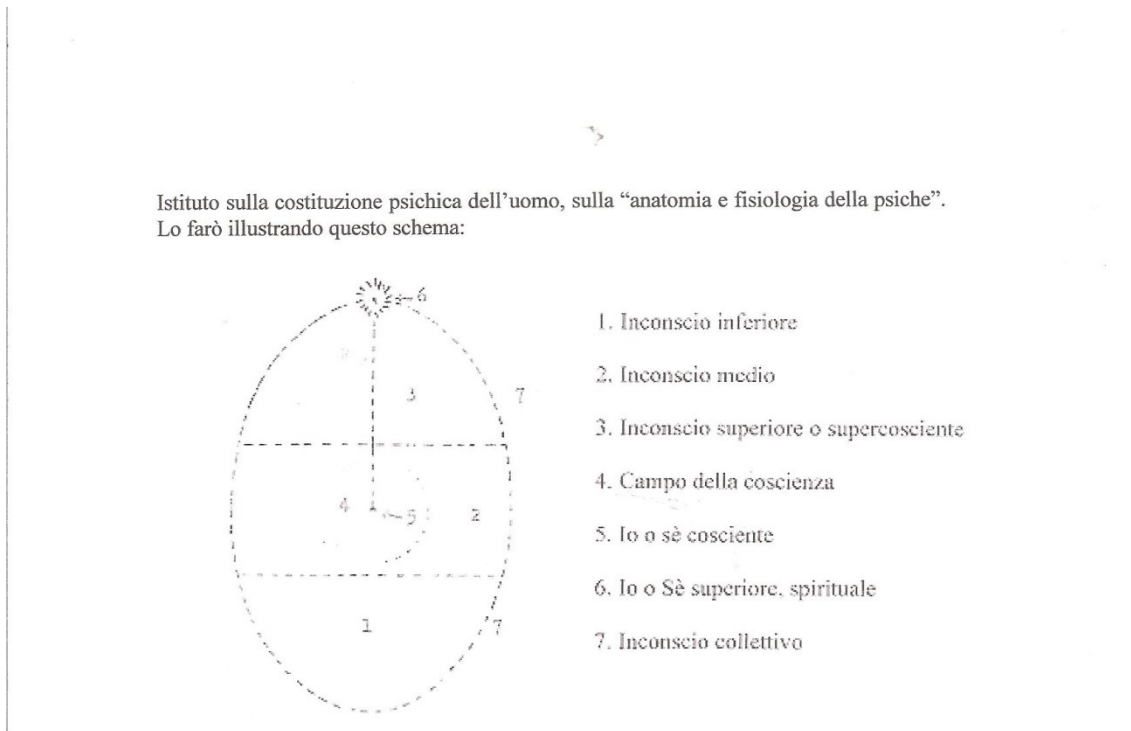
Roberto Assagioli

Existe uma constatação óbvia para qualquer um que reflita, mas da qual muitos não se dão conta ou esquecem: o homem é na realidade um ser psíquico que vive em um mundo psíquico. Ele só pode conhecer o mundo externo, incluindo com isso o próprio corpo, mediante os órgãos dos sentidos, isto é, através das sensações que suscitam nele; mas as sensações são fatos psíquicos, subjetivos, portanto cada um de nós vive em um mundo psíquico, no seu mundo psíquico.

Mas o homem é muito dominado, aliás poder-se-ia dizer sugestionado, hipnotizado, pelas impressões provenientes do mundo externo, e tão inclinado a agir naquele mundo que ele, por assim dizer, “vira as costas a si mesmo”, não se importa em conhecer sua verdadeira natureza e o mundo psíquico no qual vive. Por isso, teve razão Alex Carrel, um fisiologista prêmio Nobel, ao intitular seu notável e ótimo livro *O Homem, este Desconhecido* (Milano, Bompiani).

Esse comportamento do homem, paradoxal e humilhante, foi bem colocado em evidência com espirituoso sarcasmo na revista americana *Time*: “Agora que estamos no início de uma nova década, deveremos talvez nos deter e reassumir os progressos concluídos até agora pelo homem. Agora ele sabe o que existe na outra face da Lua, mas não sabe o que se passa na cabeça da mulher. O homem pode fazer chegar uma mensagem ao topo do mundo na fração de um segundo, mas não sabe falar a língua dos homens que habitam no país vizinho ao seu. O homem pode voar a uma velocidade superior à do som, mas não consegue subir um lance de escadas sem ofegar. O homem pode preencher um computador e pode dizer tudo sobre a pessoa média, mas não sabe dizer o que o faz tão diferente de todos os outros”.

Acredito, portanto, ser oportuno reassumir brevemente, principalmente para aqueles que estão aqui pela primeira vez, aquilo que disse no primeiro Curso dado neste Instituto sobre a constituição psíquica do homem, sobre “anatomia e fisiologia da psique”. Falo-ei ilustrando este esquema:



A área circular no meio representa a personalidade consciente, aquilo do que normalmente estamos conscientes, e no centro, o Eu autoconsciente. Mas esta é somente a menor parte da nossa personalidade. Tudo em volta é uma área vasta: a área do inconsciente, isto é de todos os elementos psíquicos que existem e dos processos que se desenvolvem em nós sem que saibamos nada diretamente. Aquela área é dividida por comodidade descritiva, em três partes, que porem não são separadas: o inconsciente inferior, o médio e o superior.

O inconsciente inferior corresponde em parte ao inconsciente freudiano, o inconsciente dos instintos, dos complexos, dos impulsos, e também ao inconsciente biológico, que precede o desenvolvimento inteligente das funções orgânicas.

O inconsciente médio corresponde quase ao “pré-consciente” de Freud; compreende o conjunto dos elementos psíquicos de nível médio que em um dado momento não estão no campo da consciência, mas que podem entrar e sair facilmente.

Na zona superior desenvolvem-se as atividades psíquicas mais elevadas e dela procedem as intuições, as aspirações, as criações artísticas superiores. A “estrela” no topo indica o Self, ou o Eu espiritual ou transpessoal, que na linguagem religiosa é chamada de alma. O homem médio não é consciente, não sabe que a tem ou a nega absolutamente.

Esta, em resumo, é a estrutura interna do homem, da psique humana. Disto resulta que o homem é consciente só em pequena parte dos elementos e das atividades psíquicas existentes nele; além disso, ele deve muitas vezes constatar que não é absolutamente dono nem mesmo daqueles presentes no campo da consciência. É evidente, portanto, não somente a utilidade, mas a necessidade que ele explore este mundo interno e que procure reconquistá-lo e dominá-lo.

Ao expor o programa desta obra me valerei das estreitas analogias existentes com o que o homem fez no mundo externo. Começamos com a exploração do inconsciente inferior. Ela corresponde às explorações geológicas das várias camadas da terra e a do fundo do mar. No mundo interno isto é feito mediante uma série de técnicas psicanalíticas: o estudo dos sonhos, o desenho livre, a escrita espontânea, vários “testes”, principalmente os “testes” projetivos.

A segunda tarefa é a de utilizar os elementos e as energias descobertas. Isto corresponde ao que é feito em relação ao petróleo: antes de mais nada vem a camada do subsolo; depois é transportado e canalizado até as refinarias onde é “trabalhado” e dividido nos seus vários componentes para usos diversos: combustível, produtos químicos etc. Isto corresponde no mundo interno ao afloramento na consciência das energias instintivas, principalmente as sexuais e agressivas, ao seu domínio, às suas transformações e utilizações (em relação as energias sexuais há um capítulo no meu livro Para a harmonia da vida – a Psicossíntese: para as energias combativas existem dois capítulos no mesmo livro).

Existe a exploração na superfície da terra. Esta corresponde à exploração da área da consciência e do inconsciente médio que a circunda. Aqui a analogia é com o cultivo da terra: trata-se de “cultivar” as funções psíquicas normais (memória, pensamento, etc.), de transformar a planície não cultivada do terreno psicológico em campos fecundos, em hortas e jardins.

O homem começou por explorar, cultivar a terra ou simultaneamente começou a navegar, isto é, começou a conquistar os mares e os oceanos. Estes correspondem ao mundo das emoções, sentimentos, imaginações. Desta analogia serviu-se muitas vezes Dante.

Não é fácil navegar nos mares, e nem mesmo no oceano interno; também nisto existem ondas, tempestades e acontecem naufrágios. A importância de cultivar, regular e utilizar as emoções, a afetividade, a imaginação, é pouco compreendida e reconhecida na vida moderna e em toda educação. Na escola não só se faz muito pouco de positivo em relação a isto, mas se exercita frequentemente uma ação direta ou indireta negativa; tenta-se reprimir e comprimir tudo isto que é vida de sentimento, de emoções e imaginação. Na vida moderna as energias físicas e mentais e as atitudes práticas são aproveitadas, mas não se leva em conta a vida emocional e imaginativa, que então encontra satisfações e vazões deterioradas.

Desta forma esta imensa soma de energias que poderia dar resultados preciosos se dispersa, aliás, muitas vezes é mal-usada. O homem moderno vive em um mundo de imagens; está continuamente atormentado por imagens impostas pela publicidade, pelo cinema pela televisão etc.

As imagens têm um efeito determinante no comportamento humano. Isto parece uma noção óbvia, todavia há uma enorme inconsciência em relação a isto; enquanto se fazem campanhas contra os venenos químicos, contra o cigarro, contra tudo isto que tende a prejudicar o corpo, não se faz nada, ou bem pouco, contra os venenos psicológicos, contra a atmosfera psíquica na qual vivemos e que se pode chamar verdadeiramente pestilenta! Aqui não se trata de “moralismo” ou do que é chamada “limitação da livre expressão artística” (liberdade da qual se fazem paladinos os escritores de livros pornográficos e de filmes obscenos!); trata-se de higiene psíquica elementar.

São expostos a estes venenos psicológicos crianças, jovens, pessoas de toda idade. O cinema é particularmente deletério a este respeito. Poder-se-ia dar inumeráveis exemplos; citarei somente um publicado por um jornal há alguns dias: em um avião um passageiro de repente começou a ter atitudes violentas; foi contido e disse que no filme que estava sendo projetado para entreter os passageiros (uma vez que evidentemente não sabiam empregar melhor aquelas poucas horas) eram representados atos de violência e o passageiro disse: “Faziam isso no filme e tive

vontade de fazer também”. Este é um caso extremo, mas indica quão forte é o poder sugestivo das imagens de violência e de cunho sexual, apresentadas em modo contínuo.

É necessário, portanto empregar métodos psicológicos eficazes para usar de forma construtiva e benéfica as potentes energias emocionais da imaginação criativa. Existem várias técnicas eficazes para fazê-lo; pode-se dizer de modo geral que se podem empregar com objetivos construtivos as técnicas que a publicidade usa para nos fazer comprar tantas coisas das quais não temos necessidade! A eficácia dessas técnicas é demonstrada pelas centenas de milhões que industriais e comerciantes gastam para vender suas mercadorias com lucro. Elas são baseadas essencialmente na psicologia das motivações e na potencia sugestiva das imagens, das palavras e das frases (slogan). Os médicos e os educadores não deverão ser menos hábeis e ativos em relação a isto como são os “homens práticos”. Deveremos principalmente utilizar o poder da imaginação, fazê-la nossa aliada. A imaginação por si mesma é neutra, dá-se por assim dizer, “a quem dá mais”, isto é, atua no senso da força que com maior intensidade age sobre ela.

Existem exercícios mediante os quais podemos utilizar a imaginação: principalmente o do Treinamento Imaginativo e o do Modelo Ideal.

Este consiste em visualizar vividamente a nós mesmos como queremos ser e como podemos nos tornar. É necessário criar uma imagem clara, vívida do tal “modelo ideal” seja em forma estática ou dinâmica, isto é, “em ação” em várias circunstâncias (Ver aula X do ano de 1967).

Também em relação ao supraconsciente existem analogias sugestivas entre os níveis superiores do mundo interno e os do mundo externo: atmosfera, estratosfera, espaço extraplanetário e a sua exploração (alpinismo, aviação). Subindo na zona do supraconsciente, ou abrindo a consciência às influências que dele descendem, temos intuições, inspirações cognitivas (científicas e filosóficas) e artísticas; estímulos às ações dedicadas a fins humanitários; iluminações e estados de consciência místicos, até o êxtase.

Mas aqui é oportuna uma advertência: estas manifestações do supraconsciente não devem ser confundidas com os fenômenos parapsicológicos ou metafísicos.

Antes de qualquer coisa os fenômenos parapsicológicos se desenvolvem em todos os níveis, não somente no nível superior; de fato são estados observados também nos animais e nos homens primitivos. Portanto não denotam superioridade; são sensibilidades que provavelmente estão latentes em todos.

Por outro lado, é necessário muita cautela ao estudar e desenvolver as sensibilidades parapsicológicas; podem produzir distúrbios graves. É como aventurarem-se mal equipados em uma selva, como lançar-se no oceano com um barquinho, ou fazer uma subida alpina com os sapatos da cidade! Por isso é necessário que os cientistas que se ocupam seriamente, não somente para salvaguardar os incautos, mas para ampliar as nossas consciências de faculdades ainda mal observadas e por fim utilizá-las para objetivos benéficos. Alguns cientistas o estão fazendo, mas há ainda muitas prevenções, ceticismos, temores a serem superados.

O supraconsciente pode ser estudado de modo científico como todas as outras partes da psique; portanto certas limitações ou exclusões acadêmicas não têm sentido. As intuições, as inspirações, as iluminações são fatos psicológicos , tanto quanto os instintos, as sensações, as emoções. Dever-se-ão não somente conhecer, mas também fazer uso das funções superiores, e integrá-las com o resto da personalidade.

A exploração do supraconsciente pode ser feita de duas maneiras. A primeira consiste em elevar o centro de consciência ao longo do “fio” tracejado no esquema até a zona do supraconsciente, e isto pode ser feito mediante exercícios apropriados. Outro meio é a descida dos conteúdos do supraconsciente no campo da consciência. Tal descida pode acontecer de modo espontâneo e muitas vezes inesperado, por exemplo, nos casos de inspiração poética, musical, de “iluminação” etc.; mas ela pode ser favorecida, e também provocada, com exercícios psicológicos adaptados; entretanto é desaconselhável usar drogas de qualquer tipo e outros meios artificiais e perigosos.

O estudo científico do supraconsciente foi quase todo negligenciado até poucos anos, mas recentemente foi retomado ativamente, principalmente por mérito do Prof. Abraham H. Maslow da Brandeis University. Suas pesquisas sobre o que chama “peak experiences” (experiências de pico) foram expostas em seu livro Towards a Psychology of Being (Princeton, Van Nostrand Co., segunda Ed. 1968). Está-se desenvolvendo assim uma “psicologia do alto” que constitui a necessária integração da “psicologia da superfície”, que leva em conta somente os fatos psíquicos conscientes (poder-se-ia chamá-la uma psicologia em duas dimensões), e “psicologia do profundo”. Os

resultados destes estudos são publicados principalmente no novo “Jornal da Psicologia Transpessoal” (dirigido por Antony J. Sutich, Palo Alto, Califórnia). O valor e a importância das energias psico-espirituais que podem ser liberadas e usadas são análogas à liberação e ao uso da energia atômica. São imensos tesouros latentes em nós e não se pode prever quais efeitos admiráveis poderão acarretar.

No esquema a linha que delimita a área oval é “tracejada”, para indicar que existem relações e trocas psíquicas entre a psique individual e o ambiente psíquico no qual se encontra e no qual está imersa (por vezes, aliás, submersa). Tais trocas psíquicas, que são intensas e contínuas, acontecem de vários modos:

1. Entre cada indivíduo.
2. Entre um indivíduo e o grupo ou grupos dos quais faz parte.
3. Entre grupos e grupos.
4. Entre o indivíduo e os grupos de um lado e o mundo psíquico geral, a “atmosfera psíquica”, o que foi chamado “o espírito da época” (Zeitgeist) e que Jung denominou “inconsciente coletivo”. Também aqui há toda uma “ecologia psicológica” a ser desenvolvida.

Existem enfim as relações entre o EU transpessoal e o EU universal. A “Estrela” no cume do supraconsciente, que representa o EU, está colocada em parte dentro da área da psique e em parte fora, para indicar justamente que o EU está em contato com a Realidade espiritual universal, chamada em termos religiosos o Divino. Aqui a psicossíntese se detém e não tenta nenhuma designação determinada em relação a esta Realidade; ela deixa esta tarefa às filosofias e religiões. A psicossíntese, porém admite plenamente que a Realidade superior existe e que o ser humano pode entrar em contato consciente com Ela.

De tudo quanto foi dito pode-se concluir que se a humanidade quisesse dedicar-se à exploração e a conquista do mundo interno, usando somente uma parte das energias e dos meios variados usados atualmente para o conhecimento e o aproveitamento do mundo externo, chegar-se-ia a um modo de viver tão superior em relação ao atual que poderia ser chamado comparativamente de “super-humano”, mas que seria na realidade plenamente humano. Existem inúmeros indícios de que, por causa da frenética extroversão da vida moderna, há um crescente interesse em despertar e orientar-se nesta direção. Desejamos ardentemente que isto aconteça sempre mais e

em tempo para deter a humanidade na tinta perigosa que se encontra e que ameaça levá-la a própria destruição.

Cada um de nós pode fazer a sua parte neste sentido e não há leis ou regimes que podem impedi-lo. Apesar das pressões, as exigências, os condicionamentos da vida moderna, todos podemos dedicar uma parte do nosso tempo e das nossas energias a viver sendo “senhores” do mundo interno. Existem também (e isto pode a princípio surpreender), ocupações práticas, simples e modestas que com suas pausas, com os seus intervalos de espera, permitiriam, a quem quisesse, e soubesse fazê-lo, dedicar uma parte considerável de seu tempo e de suas energias à vida interna: por exemplo como o porteiro, o zelador, o bombeiro que permanecem por muitas horas a espera de chamados. Pode-se estar recolhido e meditar também em um veículo público, em um carro guiado por outros. Citei aqui a alguns anos o exemplo do Dr. Jack Cooper, atual presidente da “Psychosynthesis Research Foundation” de New York, que fez o exercício da calma durante 35 minutos de espera na parada de ônibus (uma coisa que pode acontecer também em Nova York!).

Portanto, essencialmente, internamente, somos livres; por isso não é justo atribuir toda culpa à sociedade e ao ambiente. Podemos não somente resistir a eles, mas contribuir para muda-los; podemos ser pioneiros, constituir a vanguarda de uma nova civilização na qual a humanidade exprima e manifeste as suas maiores e maravilhosas possibilidades.

EXERCÍCIO DE SUBIDA

Imaginemos estar em um vale alpino e ver diante de nós uma alta montanha com o cume coberto de neve. Sentimo-nos inclinados a subir nela; decidimos fazê-lo e nos encaminhamos. Começamos com o percorrer uma cômoda trilha que sai docemente em um bosque de pinheiros. Sobe-se rapidamente, sente-se sob os pés o terreno

macio coberto pelas agulhas caídas dos pinheiros. Continuamos a subir, a estrada se faz mais íngreme, estreita-se, em seguida se torna um atalho. Os pinheiros rareiam e chega-se aos prados. Subimos ao longo do atalho sobre os prados; começam a aparecer pedras. Pouco a pouco a erva desaparece, o atalho termina e encontramos diante do rochedo. Aqui, se não o fizemos antes, “prendemos a respiração” e nos refazemos; depois prosseguimos a escalada do rochedo. Agora começam as dificuldades: é necessário usar os pontos de apoio expostos no rochedo, tomar cuidado onde colocar os pés e escolher os pontos mais acessíveis. Porém fazemos com alegria, sentindo que em nós libertam-se as energias; diante do cansaço e também do perigo novas forças manifestam-se. Encontramos as clareiras de neve; pois a neve cobre todo o rochedo, e por fim chegamos ao cume da montanha.

O ar é sutil, fortificante e o espetáculo diante e sob os nossos olhos é amplo, magnífico e acima, o imenso céu azul e o sol resplandecente. Um sentido de admiração e alegria nos invade. Começamos a subir muito cedo de manhã e agora voltando o olhar aos albergues no fundo do vale, pensamos com “gentil piedade” (para dizê-la como Carducci) naqueles que, depois de ter dançado por toda a noite, se estão entorpecidos e sonolentos nos seus leitos, não tendo querido ou podido participar das felizes fadigas da subida.

Este exercício de visualização, aliás, de ação imaginativa, é de ajuda eficaz para fazer o correspondente exercício de subida interna. Há entre eles uma analogia substancial: também o nosso “EU”, o “centro de consciência”, pode subir percorrendo os vários níveis e aspectos do mundo interno (físico – instintivo – emocional – imaginativo – mental – intuitivo) até o topo luminoso da consciência espiritual, do EU. Podemos fazer o Exercício de Desidentificação e de Identificação com o EU, tendo presente esta analogia e desenvolvendo-a.

Na verdade, o mundo externo respeita o interno, é imagem e símbolo. Pode-se, aliás, chegar a inverter o nosso senso da realidade até perceber o mundo externo como relativo, mutável, transitório e ao contrario o mundo interno dos significados, dos valores, das experiências espirituais, como a mais alta Realidade.

.....

“Tudo aquilo que passa é somente um símbolo”. W. Goethe