

Tradução Livre: Ricardo Georgini.

## A Alegria

Por Roberto Assagioli

O que é alegria? Nós a experimentamos como um sentimento, mas ela também deveria ser considerada como uma *energia*, como uma manifestação viva e dinâmica da Vida, à qual podemos nos abrir e que podemos invocar, uma energia com a qual podemos cooperar e que também podemos cultivar em nós mesmos.

A modalidade positiva, a unidade, síntese, universalidade, o dinamismo e a vivacidade intensa são todos naturalmente alegres. Inversamente, a alegria estimula e fomenta união, interação harmoniosa, reunião em grupos e cooperação. Ela é vivificadora e intensificadora, ajuda a assumir uma atitude positiva, é naturalmente radiante e útil para a extroversão.

A alegria também está naturalmente relacionada com tudo que é novo, inicial, germinante, jovem. Todos conhecemos a espontânea alegria da criança, e sempre há certa alegria ao empreender um novo projeto ou aventura e ao prospectar e criar algo *novo*.

No passado, a ênfase foi colocada, frequentemente numa medida exagerada, no valor espiritual do sofrimento como um fator purificador e transmutador que ajuda o desenvolvimento espiritual. Mas a natureza e o valor espirituais da alegria sempre foram reconhecidos nas religiões antigas e também foram admitidos no Cristianismo original. São Paulo falou sobre o Reino de Deus como, entre outras coisas, “alegria no Espírito Santo”.

Por outro lado, é bom estar ciente de que a alegria, como todas as outras características e qualidades, também pode ter seus exageros e perigos. Um deles é o indevido apego à alegria e, assim, uma busca egoísta por ela. Outro é deleitar-se na alegria e, assim, ficar estático. Toda condição agradável, seja externa ou interna, tende a nos deixar contentes e, portanto, inertes. Mas — felizmente do ponto de vista espiritual e para o real benefício humano — tal condição de contentamento e satisfação raramente ocorre completamente, e quando ocorre, nunca é duradoura. Há algo na natureza essencial do homem que não lhe permite permanecer contente por muito tempo e ficar estático. Essa inquietação, essa insatisfação foi bem expressa por Harry Overstreet:

O homem alcançou um nível em que um tipo de alegre insatisfação é a suprema satisfação. (...) Com o homem, um novo tipo de felicidade entrou no esquema da realidade, a felicidade de ter uma previsão do superior e ir incessantemente em direção à sua realização. (*The Enduring Quest*, p. 95).

Esse desejo de felicidade manifesta-se em diferentes níveis e de diferentes maneiras. O mais elementar, no nível da personalidade, é a busca de prazer, de curtição, de satisfação física de diferentes tipos.

Em seguida, há o prazer emocional. O que é chamado de “amor” é frequentemente apenas a busca de satisfação emocional, mas isso também é correto em seu lugar. Desfrutar as dádivas e as coisas boas da natureza é uma correta apreciação delas. É a escravidão do prazer e a busca por ele que é o problema, e produz distorção de valores e negligência das fontes superiores do Ser.

Numa oitava superior, encontramos a *alegria*, pois ela é essencialmente uma qualidade do Eu Superior. Esta alegria tem uma qualidade de serenidade, uma nota de permanência, de quietude, que é muito diferente das assim chamadas alegrias da personalidade, tais como a satisfação física, a animação emocional e a realização dos desejos ou ambições pessoais. Essas não são verdadeiros atributos da alegria. De certa maneira, a alegria indica o grau de união com o Eu Superior.

Num nível ainda mais elevado, há a *Bem-aventurança*. Essa palavra frequentemente é usada de maneira vaga, mas ela é “o padrão arquetípico da alegria”. Tudo nos níveis inferiores é um

reflexo de algo superior e uma indicação de realidades superiores. Assim, temos o prazer, a alegria e a bem-aventurança em diferentes níveis. O prazer é da personalidade, a alegria é do Eu Superior e a bem-aventurança é referida como “a natureza do Ser Espiritual — o dom da síntese”.

Toda a comunhão no nível do Eu Superior é alegre. A consciência grupal e a unanimidade são desse nível e são alegres. A unidade com o Todo, a universalidade, é bem-aventurada: “A bem-aventurança sempre acompanha a conscientização da Unidade da parte com o Todo”.

## Fontes de Alegria

Uma das fontes mais frequentes de alegria é a *beleza*. Quer seja a beleza da natureza ou a beleza expressa na grande arte, na música e assim por diante, ela dá alegria pela mesma razão: porque é um reflexo da harmonia que reina num nível superior — algo que muitos realmente já experimentaram. A beleza que reconhecemos é um reflexo da beleza e harmonia do Todo.

Platão expressa isso muito bem em sua “Escada da Beleza”, que representa as diferentes oitavas ou degraus da beleza: a beleza da forma, a beleza de uma fina alma e a beleza *essencial*, o arquétipo da beleza. Assim, através de seu reflexo da harmonia dos níveis superiores, a beleza é uma das principais fontes de alegria.

Outra grande fonte é o *reconhecimento da Realidade* — a Realidade por trás da aparência. A realidade pode ser considerada tanto origem como meta, aquilo de que viemos e aquilo que nos espera. Portanto, sempre que nos aproximamos dela, temos uma percepção de algo REAL e nos sentimos alegres. Isso ocorre sempre que reconhecemos as leis e princípios da Realidade e os vários passos sucessivos do processo evolutivo.

Um *senso de maravilhamento* é outra fonte de alegria. Se encaramos o mundo com esse senso, estamos continuamente preenchidos de alegria. O Dr. Wickes, um psiquiatra e escritor amplamente conhecido, expressou isso habilmente: “A alegria vem do maravilhamento — a criação tem suas raízes no maravilhamento e sua completação na alegria”.

Entre outras fontes de alegria estão o *poder* e a *vontade*. A percepção de que não temos apenas uma vontade pessoal e individual, mas uma vontade da alma, traz um tom especial de alegria. O poder também, com seu senso de energia, dá alegria; e a alegria, por sua vez, dá energia. Essa é uma interessante interação, que poderia ser chamada um “círculo beneficente”, em contraste aos círculos viciosos nos quais frequentemente nos encontramos presos. Um senso de alegria desperta energia, e a percepção dessa energia aumenta a alegria. Poderíamos fazer mais uso desse fato do que geralmente fazemos.

Há outra fonte de alegria: o *humor*. Ele é uma qualidade ou dom complexo e especialmente humano. Poderia ser chamado uma combinação de alegria, sabedoria e compaixão. O humor nasce da percepção da quase universal falta de proporção na vida humana. O verdadeiro humor não é crítico, porque se baseia no reconhecimento de que todos compartilhamos aquela falha comum. O humor é, portanto, benevolente e compassivo; é ver a falta de proporção e compreendê-la. Quando isso ocorre, estamos alegres porque, nesse momento, estamos de fora da distorção e falta de proporção prevalecentes. Sabedoria, compaixão e alegria podem estar em proporções variadas, mas esses três elementos distinguirão o verdadeiro bom humor.

Então, há a alegria do *serviço*. Os verdadeiros servidores encontram grande alegria no serviço, por mais exaustivo e fatigante que possa ser, porque no serviço sentimos que estamos sintonizados com o processo evolutivo e estamos participando voluntariamente e ativamente dele. Ele nos dá um senso de dignidade, de sermos cooperadores, assim como úteis aos nossos semelhantes, e essas são alegres constatações.

Paradoxalmente, outra das fontes de alegria é a indiferença, pois a verdadeira indiferença espiritual não significa negar a alegria. A verdadeira alegria, de fato, requer indiferença, isto é, a disposição de tê-la ou não, porque a alegria perde sua verdadeira qualidade e dom quando ficamos

apegados a ela. Alegria e sentir-se alegre não são a mesma coisa. Sentir-se alegre é um estado emocional; a alegria é uma qualidade do Eu Superior.

## Alegria e Dor

Isso leva à questão de alegria e dor. Frequentemente, se pergunta: Como podemos estar alegres em meio à dor? Contudo, dor e alegria *podem* coexistir. Isso se deve à multiplicidade da natureza humana, ao fato de que podemos funcionar e, realmente, funcionamos conscientemente em diferentes níveis. Fazemos isso o tempo todo, embora geralmente sem perceber. Para perceber isso, devemos ter alguma experiência de desidentificação e reconhecimento da nossa real natureza. Precisamos lembrar que temos um corpo, mas *não somos* nosso corpo; que temos emoções, mas *não somos* nossas emoções; que temos uma mente, mas *não somos* nossa mente; em outras palavras: que *somos o eu*. Isso nos ajuda a permanecer por trás da área em que sentimos dor. As diferentes partes de nós mesmos podem reagir de diferentes maneiras ao mesmo tempo. Podemos sentir dor em nosso corpo, mas sentir alegria, amor, realização ou algum tipo de satisfação ou alegria mental simultaneamente. Um exemplo disso é a alegria encontrada em muitas atividades extenuantes, como a escalada de montanha, apesar do sofrimento físico envolvido.

A dor também pode ser diminuída, e algumas vezes até eliminada, através de sua alegre aceitação. Isso pode parecer algo difícil de alcançar, mas se a virmos como algo temporário, algo que traz lições valiosas, algo que até pode ser liberador, então podemos mais prontamente aceitá-la com um sorriso. E se pudermos fazer isso, sofreremos menos, porque romperemos o círculo vicioso de dor, sofrimento e infelicidade. Foi dito que “a dor só é causada pela resistência, e é uma fase necessária no processo de evolução”.

Se sofremos fisicamente ou emocionalmente e nos ressentimos e rebelamos contra isso, apenas aumentamos o sofrimento original. Se pudermos reconhecer isso e romper o círculo vicioso ao aceitá-la com um sorriso e pedindo que sua lição seja revelada, daremos passos positivos em direção ao seu alívio. Assim, a dor e a alegria não excluem uma à outra. Podemos sentir dor física e, mesmo assim, estar alegres; e a alegria, em si mesma, pode ser um grande curador.

A alegria é promotora de saúde; ela cria substâncias úteis no corpo ao estimular certas glândulas. Isso tem um efeito físico, e se pudéssemos estar continuamente alegres — o que obviamente ainda não é possível — poderíamos estar continuamente saudáveis. A alegria frequentemente nos permite alcançar níveis supranormais de força e habilidade, e foi dito que “a alegria torna uma pessoa invulnerável”. Isso é confirmado pelo fato de que atualmente se sabe que todo sentimento intenso tem reações psicossomáticas. O medo e a raiva, por exemplo, produzem venenos. É dito que o medo cria uma emanção ou odor que irrita os animais, e um dos segredos daqueles que os treinam é o seu destemor; eles emanam algo que dá confiança aos animais.

## O Uso da Alegria

Há muitas variedades de alegria. Por exemplo, a alegria da vontade é diferente da alegria do amor; a alegria da atividade inteligente é diferente da alegria da harmonia, que tem sua própria qualidade inerente; e a alegria da descoberta — em todos os níveis — é de um tipo especial, pelo qual muitos fazem grandes sacrifícios. A devoção é ainda outro tipo de alegria, a alegria da união. E há a alegria de organizar e de ser parte de uma grande organização, estrutura ou cerimônia, o que dá grande satisfação a muitos.

Todos esses diferentes tipos de alegria podem ser utilizados. Naturalmente, fazemos isso inconscientemente o tempo todo, escolhendo, sempre que podemos, fazer as coisas que nos dão mais alegria. Mas se reconhecemos o tipo de alegria que nos estimula e fortalece especialmente, isso nos capacita a usar a alegria mais habilmente e efetivamente.

A ênfase do passado no valor espiritual do sofrimento e o fato de que a alegria é frequentemente confundida com prazer egoísta lhe deram uma “má impressão”, por assim dizer, e

impediram o reconhecimento de seu valor espiritual. Mas é, certamente, um dever cultivar a alegria. Foi dito que tal como existe uma “disciplina” de dor e sofrimento, também existe uma “disciplina” de alegria e realização. A alegria é benéfica, contrabalança o sofrimento e libera de amarras. Além disso, ela é contagiante e afeta todos ao nosso redor. Todos os sentimentos fazem isso em alguma medida, mas a alegria é especialmente contagiante, e essa compreensão deveria aumentar nosso senso de responsabilidade quanto às nossas atitudes internas.

O bom humor é referido como uma das “Sete Austeridades” em certos ensinamentos de Ioga. Pode parecer estranho considerar o bom humor como uma austeridade, mas é compreensível. O bom humor contínuo tem a ver inquestionavelmente com a vontade, isto é, ele pode ser induzido se simplesmente nos dermos ao trabalho de fazer o necessário esforço. Isso mostra que há uma ligação entre vontade e alegria. Devemos ter vontade para despertar, criar e manter a alegria.

Como isso deve ser produzido? Foi dito que devemos “cultivar a alegria como se cultiva as mais preciosas flores”. E também: “Saiba como encontrar alegria no eterno trabalho e na eterna vigilância”. Isso se refere ao que foi chamado de “a alegria do Caminho”, a alegria de cooperar no processo evolutivo.

Isso nos traz ao valor de se regozijar com os obstáculos. Isso pode parecer paradoxal e também difícil, mas há uma tendência na natureza humana de criar obstáculos a fim de superá-los, por exemplo, em muitos tipos de esporte. Frequentemente, criamos situações difíceis e até perigosas pela alegria de superá-las. Por outro lado, muitas vezes, nos ressentimos de dificuldades muito menores quando não as criamos nós mesmos. Curiosamente, algumas pessoas que enfrentam grandes apuros que elas mesmas escolheram bastante alegremente ficam com raiva e ressentidas quando confrontadas com pequenos obstáculos ou inconvenientes apresentados pelos outros. Essa é uma das muitas inconsistências da natureza humana que podem suscitar o nosso senso de humor!

O caminho para praticar o “esporte” de regozijar-se com os obstáculos é comparativamente fácil. Devemos considerá-los como testes, como situações desafiadoras a serem superadas. Também podemos fazer bom uso de cada obstáculo se nos perguntarmos: Qual é sua lição? Qual é sua mensagem? Qual oportunidade ele oferece? Às vezes, através dessa atitude, ele até desaparece, porque sua causa foi removida e sua função, cumprida. Esse é um dos aspectos “mágicos” da vida. Portanto, é uma boa prática regozijar-se com os obstáculos; frequentemente, eles não são tão terríveis quanto podem parecer à primeira vista. Essa é uma parte valiosa da “disciplina da alegria”.

A alegria é uma das características mais preciosas. Se nos entregamos à tristeza, desespero e depressão, nos tornamos pontos negativos e destrutivos em nosso ambiente. A alegria, por outro lado, libera os canais para a vida interna e as qualidades superiores da alma. É possível ficar ativamente consciente desse centro de quietude e paz “onde a alegria e a bem-aventurança têm o seu lar”; então, a alegria do Eu Transpessoal será nossa força e fluirá através de nós para os outros.

Finalmente, deveríamos lembrar a íntima relação entre alegria e luz. A alegria tem uma qualidade iluminadora, e a luz é alegre, especialmente a iluminação mental e a luz da intuição e da alma. “Seja alegre”, nos foi dito por um escritor oriental, “pois a alegria deixa a luz entrar, e onde há alegria, há pouco espaço para glamour e má compreensão.”

## **Uma Revisão sobre a Alegria**

Esta revisão deveria ser feita do ponto-de-vista do observador desapegado. Não é um exercício para reexperienciar, mas para reconhecer e avaliar o lugar da alegria e sua função em nossas vidas. Sugere-se que cada questão seja ponderada por vez, ao longo dos dois meses dedicados a este tema.

1. Revisando o meu dia, qual papel a alegria desempenhou nele?
2. Como eu defino a palavra “alegria”?
3. Através de qual parte de mim mesmo eu expressei alegria mais facilmente?

4. Quais atividades e qualidades de minha natureza precisam ser eliminadas para que eu seja mais alegre?
5. Posso dizer honestamente que eu sirvo alegremente?
6. De que maneira posso melhor canalizar a alegria para os meus semelhantes?
7. A força alegre e redentora flui através de mim?
8. Quanto eu canalizei o poder curador da alegria para mim mesmo e meu ambiente hoje?
9. Posso invocar a alegria quando ela é necessária?
10. A alegria é a qualidade que resulta da conscientização do Eu. Sou capaz de esquecer o eu pessoal fragmentário e reconhecer o Eu Uno em todos?