

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

LIÇÃO 06.1964

COMO RESOLVER OS CONFLITOS

Dr. Roberto Assagioli

Este é um tema muito vasto e para ser tratado adequadamente requereria todo um curso. Algumas possibilidades de soluções foram dadas pouco a pouco nas aulas anteriores. Hoje limitar-me-ei a falar dos modos para resolução, ou ainda melhor, prevenção dos conflitos produzidos pelas energias combativas e agressivas. É um tema sempre atual, particularmente agora!

Para compreender e usar os meios adaptados ao objetivo é oportuno dar-se conta que *nós vivemos em um mundo psíquico* no qual operam energias de vários tipos. Existem vários tipos de relação entre o mundo externo e o interno. O homem primitivo não distingue a si mesmo do mundo externo, detém as forças naturais como seres aos quais atribui as próprias qualidades psíquicas e as próprias paixões; sente-se em poder daquelas forças e procura favorecê-las. Também nas várias mitologias, por exemplo, na indiana e na grega, pode-se reconhecer facilmente a origem dos deuses, como personificações das forças naturais: ar, fogo, vento, água e etc.

Em seguida dá-se o desenvolvimento da mente e da autoconsciência e paralelamente a objetivação do mundo externo, a separação entre o eu, que neste estágio inclui todo o próprio ser psíquico, a própria personalidade, e o não-eu, isto é a natureza e os outros seres. Somente em tempos relativamente modernos começou um verdadeiro e próprio estudo objetivo da natureza, feito com espírito científico, e paralelamente ao crescente domínio da natureza mediante a descoberta das leis que a regulam, as invenções técnicas para dominar e utilizar as forças naturais.

Mas, pode-se e, deveria, ser dado um outro passo importante que levaria a outras grandes conquistas cognitivas e práticas. Consiste em dar-se conta – e extrair todas as consequências que provém disso – do fato de que nós vivemos em um mundo psíquico igualmente, senão mais *real* do que o externo.

Também nesse mundo psíquico existem energias diferentes que operam segundo leis, do mesmo modo tão precisas quanto as que regulam as forças naturais. Devemos nos dar conta que vivemos naquele mundo psíquico, mas que *não* estamos em poder das suas energias; que podemos conhecê-las, descobrir as leis as que obedecem e empregar as técnicas para usá-las. O Eu, o nosso ser real, o centro de autoconsciência, é *diferente* de todas as forças psíquicas nas quais está imerso, que são num certo sentido “não-eu”, como é demonstrado pelo fato que podemos observá-las, estudá-las, observar o dinamismo, as transformações, e principalmente influir

sobre elas com a vontade. Se nós podemos objetivar e modificar aquelas forças quer dizer que não são parte integrante do Eu ou Self.

Mas, nós também estamos habituados a nos identificarmos com as forças que devemos usar em contínua vigilância, manter o que foi chamada a “consciência do espectador”, ou também do dirigente ou, com termo moderno, do “diretor”. Pode-se dizer simbolicamente, que o teatro, o palco, é o corpo e que os atores são as forças psíquicas que se revezam na cena, as quais podem e devem ser dirigidas pelo “diretor”. Uma ajuda eficaz para reconhecer esta fundamental distinção entre o Eu ou Self e os vários elementos ou “conteúdos” da psique é dado pelo *Exercício de desidentificação e autoidentificação* que foi descrito e usado nos *treinamentos* feitos em anos passados neste Instituto.

Como escrevi em um artigo de muitos anos atrás, *A Psicologia das ideias-força e a Psicagogia* (Revista de Psicologia aplicada, Set/Out 1909), podem ser feitas sugestivas analogias entre os objetos e as forças do mundo natural e as do mundo psíquico. Uma paixão é semelhante a uma torrente impetuosa que carrega tudo por onde passa e pode inundar o terreno circundante. Uma fantasia, sonhos de olhos abertos, podem ser considerados análogos às nuvens que passam pelo céu transformando-se continuamente; uma ideia é uma semente, um germe que se encontrar um terreno fértil, pode desenvolver-se em uma árvore majestosa, pode criar uma corrente de pensamento e de ação; e assim vai. É útil desenvolver estas analogias entre o mundo da natureza e o mundo da psique, considerando este como objetivo e não somente subjetivo. Assim, se está desenvolvendo toda uma ciência da *psicodinâmica*, ou seja, da consciência das leis e das técnicas para influir no dinamismo psíquico.

Depois desta premissa, passemos à aplicação de tais concepções do nosso tema: os conflitos psíquicos.

O principio fundamental é que para resolver os conflitos externos com os outros seres é preciso antes resolver os próprios conflitos internos. E, de modo geral, para dominar as forças psíquicas e coletivas nos outros é necessário antes ter dominado as correspondentes forças psíquicas em nós. Não acredito que isto requeira uma particular demonstração; é bem natural que se há um conflito em nós não podemos estar em harmonia com os outros, uma vez que se uma parte de nós está em harmonia com uma outra pessoa, uma outra parte de nós que está em conflito com a primeira, está em conflito também com a outra pessoa. Entretanto é necessário antes ter criado uma coerência, uma integração interna para poder em seguida regular e encaminhar as energias psíquicas para resolver os conflitos *no* mundo psíquico e com o mundo psíquico dos outros seres e da coletividade com os quais temos ou teremos relação.

Uma primeira regra é a de *não projetar sobre os outros os nossos estados de ânimo, os nossos conflitos*. Há na natureza humana uma forte tendência a atribuir aos outros os comportamentos, os impulsos, os sentimentos, as ideias que estão em nós.

Aplicamos esta regra a uma espécie de conflitos muito difundidos e particularmente intensos agora, os produzidos por energias agressivas e combativas. Se nós sentimos hostilidade contra os outros, tendemos a “projetá-las” neles, isto é acreditar que eles sejam hostis contra nós, enquanto podem não sê-lo de fato. Isto é igualmente errado quanto é a crença do homem primitivo na hostilidade pessoal das forças naturais. Desta errônea projeção depende muitas vezes o medo ou a convicção de ser perseguidos e ameaçados, e estas criam reações de defesa e de hostilidade que podem realmente suscitar a hostilidade alheia; portanto cria-se um círculo vicioso ou, com termos modernos, uma “reação em cadeia”.

Como impedir tais reações? Antes de tudo é necessário reconhecê-las como tais, *perceber*; pois quando os outros se mostram hostis, nos criticam ou nos reprovam devemos compreender que muitas vezes não tem a ver conosco, isto é que projetam sobre nós uma hostilidade devida a outras razões, derramando sobre nós uma “carga” que não podem no momento dirigir até a verdadeira causa das suas hostilidades. Por isso a sua hostilidade, devida a outras razões, não é tomada como “pessoal”. Isto foi bem colocado em evidencia, entre outros por Laura Archera Huxley no primeiro capítulo que dá título ao seu livro *You are not the target* (Farrar Strans, New York, 1963). (“Vocês não são o alvo”) que contém uma série de normas e técnicas psicagógicas para o autodomínio expostas de modo vivo e plenas de humorismo.

Laura Huxley (esposa de Aldous Huxley) diz: “Quando seu marido se lamenta, quando sua mulher te atormenta, quando o superior é irritante, quando seu sócio é um tipo difícil, quando sua criança é rebelde – pare! Pare um momento e perceba que a sua irritabilidade, irracionalidade, frieza, em outras palavras o seu comportamento desagradável e irritante, não é verdadeiramente dirigido a você... Na maior parte dos casos não é você o alvo. Somente compreenda que você está presente.” (p.37). Ela dá em seguida vários conselhos sobre o modo de comportar-se em tais situações; entre estes há um que pode surpreender e parecer pouco sério, mas que também por isso é eficaz: para descarregar a sua reação agressiva natural, ou seja para não lhe dar expressão verbal, faça algum exercício de contração muscular sem que a outra pessoa perceba; distenda os músculos dos braços e das pernas, estique ritmicamente o abdome, assim se dirige na inervação física a carga emocional e – diz Huxley – isto tem a vantagem de você fazer uma útil ginástica. Se em seguida você vê a coisa do lado humorístico, isto ajuda a sorrir interiormente e a descarregar ainda mais. O livro é pleno de “receitas” similares, como a chama, perspicaz, um pouco bizarras, mas que podem funcionar bem.

Os vários meios para dominar e também utilizar as energias agressivas podem ser brevemente indicados como segue: sobretudo eliminar a projeção, descarregar a irritação em atividade muscular, transformar a energia em expressões de outro tipo; além do modo acima citado pode-se escrever uma “carta desagradável... e não expedi-la, usar os sacos de boxe, ou socar uma bola de couro, e etc. Recordemos que ao inconsciente basta muitas vezes uma satisfação *simbólica*; o inconsciente pode ficar satisfeito com o socar uma bola de couro ao invés do “inimigo” – é a descarga de energia que conta! Um outro meio é o de desviar a atenção e de atirar-se em qualquer

atividade que tenha interesse. Outra ajuda é recordar o fato elementar que a irritação prejudica sobretudo a nós mesmos, uma vez que produz toxinas. Um escritor inglês o diz da seguinte forma: “Ira: faz com que nós mesmos paguemos as culpas alheias”. Por isso o próprio egoísmo pode nos induzir a não reagir agressivamente.

Na realidade não é fácil conter-se assim sabiamente, seja quando se tem razão, ou quando se está errado. Poder-se-ia considerar que quando se está errado seja mais fácil reconhecer e dominar as reações, mas não é assim; quando se está errado não queremos admiti-lo e por isso queremos persuadir a nós mesmos e aos outros que temos razão, somos aliás levados a exceder. Isto é bem expresso no dito francês: “Il se fâche donc Il a tort” (se há raiva então há erro). Quando ao contrário se tem razão tornamos justificada a nossa reação agressiva, sem recordar os inconvenientes que pode produzir. Nestes casos deveria bastar a satisfação interna de saber ter razão, sem querer fazer valer com palavras ou com atitudes violentas.

Mas na realidade a contraposição é artificial: erro e razão não estão quase nunca de um lado só. É muito difícil estabelecer as proporções; mas não é necessário; podemos nos apoiar no que diz Tommaso Campanella no último verso de um dos seus notáveis sonetos: “Em Deus veremos quem melhor fez e disse”.

Uma outra fonte de hostilidade e de agressividade é o medo. O medo pode vir danificado, o medo de ser agredido mais ou menos de surpresa, leva a tomar a iniciativa do ataque. Inversamente o medo atrai a hostilidade alheia. Foi constatado que o medo produz uma substância, talvez um odor, que irrita os animais: as gotas de suor de uma pessoa amedrontada, suscitaram em animais distantes reações de irritação e de agressividade.

O autodomínio, que dá a forma de regular as energias combativas, é vantajoso também quando se quer e se deve lutar. Também os esportistas fazem uso dela: uma das técnicas usadas pelos pugilistas consiste em manter uma atitude defensiva nos primeiros “rounds”, de modo que o adversário se canse, fique exaurido durante os ataques e depois no momento oportuno tome a iniciativa.

Um método melhor e ainda mais eficaz é o de fazer amplas concessões, recordando que estas são preferíveis aos danos, ao desgaste, aos perigos da luta. Às vezes podem bastar concessões de forma, concessões ao prestígio alheio; portanto não somente evitar humilhar e ofender, mas não “cantar vitória”, aliás ajudar o adversário a livrar a cara, dar satisfação ao seu amor próprio. Pode-se também permitir-lhes considerar e afirmar que são vitoriosos; isto não importa se o conteúdo for salvo. Darei um pequeno exemplo: em um certo momento havia concorrência e luta entre dois magnatas americanos das ferrovias: Carnegie de um lado e Westinghouse do outro, concorrência que lesava a ambos. Eles então tentaram chegar a um acordo; tiveram uma longa discussão e Westinghouse que estava ainda em dúvida perguntou a Carnegie: “Mas se unirmos nossas Empresas como se chamará a nova?”. Carnegie responde: “Westinghouse”, e isto fez com que o outro aceitasse.

Mas, um meio mais elevado das concessões calculadas, feito por interesse, bem entendido é a compreensiva tolerância em relação às deficiências da natureza humana e uma conseqüente generosidade. Isto não exclui a firmeza e o saber dizer não quando for necessário, mas sem espírito crítico, sem reagir emocionalmente no mesmo nível, de um ponto de vista mais amplo.

Existe enfim um meio ainda superior para “desarmar” um adversário e também um inimigo: a benevolência, a compaixão, que pode chegar ao verdadeiro amor fraterno. Deste modo São Francisco amansou o lobo de Gubbio.

Mas, sem chegar aquele apogeu, os melhores domadores de animais ditos ferozes, os dominam com um misto de amor e energia, eles usam também o poder magnético do olhar, a atitude firme e isenta de medo; mas alguns domadores disseram que amam verdadeiramente seus animais; e os acariciam, demonstrando a eles afeto e isto os torna dóceis. Neste nível elementar a benevolência se torna eficaz.

Não considero necessário indicar quais sejam as aplicações destes métodos. As ocasiões são inumeráveis... se se quiser aproveitá-las! Existem continuamente: na vida familiar; em todas as relações interpessoais; entre todos os grupos humanos em cada nível; entre as nações e raças. Com o multiplicar-se dos encontros em um mundo que se torna sempre menor, deveremos realizar sempre mais esta psicossíntese harmônica individual e social.

Estes meios psicológicos e espirituais são mais eficazes para prevenir as guerras, para induzir ao desarmamento, que os externos, jurídicos, formais, que não chegam às raízes, às causas profundas dos conflitos. Esta poderia parecer uma afirmação idealista; ao contrário é realista porque baseada na “realidade” da natureza humana.

Concluirei com a confirmação que dá o preâmbulo ao Estatuto da UNESCO, a grande associação cultural das Nações Unidas, que diz: “Dado que as guerras têm início no ânimo dos homens, é no ânimo dos homens que as defesas da paz devem ser construídas”.