

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 VIII – 1963

A VONTADE SÁBIA

Roberto Assagioli

Domingo passado falei da importância da vontade e das formas com as quais se pode desenvolvê-la e falei da vontade forte: mas – como já foi apontado – não basta possuir uma vontade forte, é necessário que o nosso querer seja também hábil, esperto, sábio. A vontade, para determinar efeitos externos, para obter resultados visíveis, deve agir acima de tudo no interno, no jogo das energias psíquicas que se desenvolvem continuamente em nós. Foi demonstrado que não podemos realizar o ato voluntário mais simples, como o movimento de um braço, se não evocarmos a imagem daquele movimento. Foi também demonstrado que se a vontade se coloca em direta oposição a outras funções e atividades psíquicas, como a imaginação, as emoções, as paixões, ela se torna frequentemente sobrecarregada.

A função da vontade nos confrontos com outras energias internas pode se tornar evidente por uma analogia muito simples. A ação da vontade pode ser comparada à função que tem o condutor de um automóvel. Sua tarefa não consiste em empurrar o carro com o esforço dos próprios músculos, ou freá-lo colocando-se diante dele, se bem que ao colocar o motor em condições de funcionar, ao reabastecer o carro com gasolina, óleo, água e em seguida, sentado comodamente, fazer pequenos, mas precisos movimentos necessários para ligar e regular a marcha, guiar o carro na direção desejada, freá-lo quando chegou ao destino. O mesmo vale para a vontade: o seu verdadeiro ofício é dispor, estimular, frear, dirigir as atividades dos vários elementos e energias da psique, com objetivo de nos conduzir ao fim ao qual nos propusemos. E, como para ser um bom motorista é necessário conhecer, em alguma medida, a estrutura da máquina e as leis que regulam a ação, assim também

quem quer dirigir a si mesmo e alcançar as metas pré-escolhidas, deve conhecer o admirável mecanismo da psique e as leis que a governam.

No entanto, enquanto qualquer um que queira guiar um carro em vias públicas deva se submeter a um exame, aos jovens não só não se pede, o conhecimento da própria máquina interna antes de se lançarem às vias da vida, como geralmente nem se oferece a eles a oportunidade de adquiri-la. A ignorância que reina neste campo, até mesmo em pessoas cultas, é enorme. Cometem-se sem interrupção os erros mais graves, violam-se os princípios psicológicos mais elementares, usam-se os métodos mais absurdos.

Muitos tentam alcançar seus fins com esforços e violentos atos de vontade, e o fazem como um autista que se coloca a empurrar a traseira do carro; outros mantêm em contínua e febril atividade sua própria mente e atuam como quem deixasse sempre o motor funcionando, esteja o carro em movimento ou parado; outros deixam livre curso aos próprios impulsos e paixões, com a mesma sabedoria e com os mesmos resultados de quem se pusesse a conduzir um automóvel sem ter as mãos no volante. As consequências destes modos de viver, verdadeiramente primitivos, pode-se observar em toda parte: enorme desperdício de energias, continuo desgaste e, portanto, esgotamentos e distúrbios nervosos e psíquicos, falta de domínio de si e portanto atos irrefletidos, chegando até mesmo ao delito ou suicídio. É evidente por isso a necessidade de conhecer o mundo psíquico no e sobre o qual devemos agir, saber quais são os elementos que o compõem, as energias que se agitam, as leis que o regulam, e em seguida aprender a usar os métodos adequados para obter os resultados desejados.

Não há razão para desencorajar-se diante de tal tarefa. Não é difícil como poderia parecer de início, trata-se de adquirir noções simples e claras, ao alcance de todos. Como não é necessário que um motorista conheça as várias teorias da mecânica superior, assim também não é necessário que quem queira dominar a si mesmo conheça a íntima natureza das forças psíquicas ou se introduza em intrincados problemas filosóficos. Basta - repito - que não ignore os principais fatos e leis da vida psíquica, úteis aos seus fins.

Podemos distinguir os elementos principais que constituem a nossa estrutura interna, usando uma classificação não rigorosa e completa, mas suficiente aos objetivos práticos, relativa aos fatos da consciência, sentimento e impulso. Aos

primeiros pertencem as sensações visuais, auditivas, e etc., as imagens, ideias, conceitos particulares, gerais e universais. Aos segundos, os fatos de sentimento, pertencem as emoções, os vários sentimentos, os estados afetivos de todo tipo. Ao terceiro grupo pertencem os instintos, as tendências, os desejos, os impulsos, as volições.

Mas estes elementos não são considerados como algo fixo nem separados entre si, e sim como forças vivas em contínua atividade e transformação, cujo dinamismo é regulado por leis não menos precisas e seguras como as da dinâmica e da energia física. Entre elas examinaremos as que são mais úteis aos fins de autodomínio e de eficiência.

PRIMEIRA LEI: “As ideias e as imagens tendem a produzir os estados físicos e as ações externas correspondentes”.

Esta lei foi indicada pelos psicólogos com as seguintes expressões: “Cada imagem tem em si um elemento motor” e “cada ideia é um ato em estado latente”.

Esta lei explica ao menos em parte os inumeráveis fatos de sugestão e de imitação que podem ser observados continuamente. Ela torna evidente a grave responsabilidade de todos aqueles que, nos escritos narrativos, nos filmes, na televisão, e etc., descrevem ou projetam imagens suscitadoras dos instintos e dos impulsos (sexual, combativo, destrutivo). Pode-se caridosamente, admitir que um certo número de escritores, atores ou atrizes não se deem conta das consequências dos “venenos psicológicos”, que ministram, mas há muitos, especificamente entre os produtores, que os “fabricam” cinicamente com objetivo de lucro. Quem ousa propor a proibição é acusado de “moralismo” e de atentado à “liberdade da arte”, enquanto se trata simplesmente de higiene e de polícia psíquica.

Contra a objeção de que na vida muitas vezes, não é aparente que as ideias se transformem por si em atos pode-se responder que, de costume, na vida psíquica mil ideias, mil imagens, aglomeram-se, amontoam-se, chocam-se, impedindo assim uma a outra a manifestar-se. Há, além disso, a ação inibidora dos outros elementos psíquicos. Por isso cada ideia, cada imagem se atualiza, se não encontrar no seu caminho obstáculos tais que neutralizem o impulso motor.

As aplicações práticas desta lei são óbvias. Para que uma ideia ou uma imagem produza o efeito por nós desejado, é necessário mantê-la no campo da consciência,

eliminando desta, ideias ou imagens não correspondentes ou contrárias ao objetivo por nós predeterminado. Além disso o uso desta lei pode ser associado de modo útil ao das outras cuja exposição se segue.

SEGUNDA LEI: “As imagens e as ideias tendem a suscitar os sentimentos e as emoções correspondentes”.

Poder-se-ia dar inúmeros exemplos: a visão de um funeral evoca sentimentos de tristeza, desperta o medo da nossa morte ou da de uma pessoa querida; a ideia de um possível perigo suscita o medo.

Logo, as imagens e as ideias suscitam atos segundo a primeira lei e sentimentos em virtude da segunda lei.

Mas se pode pedir: “Quais prevalessem? Atos ou sentimentos?” Depende de dois fatores:

Primeiro da natureza das ideias ou das imagens (a visão de um funeral tende a suscitar mais sentimentos que atos); segundo do tipo psicológico da pessoa (a ideia de um perigo em um tipo ativo estimula a usar os meios para evitá-lo e provoca só uma exígua ressonância emocional, ao contrario em um tipo emocional suscita principalmente medo que pode chegar até a paralisar a ação. Em um tipo principalmente mental as ideias e as imagens, mais que emoções e atos, tenderão a suscitar outras ideias e outras imagens).

É evidente, portanto a grande importância da consciência dos vários tipos psicológicos. Esta é chamada psicologia diferencial, ou caracteriologia, ou tipologia. Não posso me demorar no assunto, uma vez que requereria varias aulas. Farei dos acenos tipológicos pouco a pouco quando sejam necessários e particularmente uteis, mas é preciso sempre ter presente a psicologia diferencial: para compreender nós mesmos e os outros, visto que não raro pode-se notar que um mesmo estímulo – por exemplo assistir a um certo fato, ou ter uma mesma impressão – produz efeitos diferentes e por vezes até aparentemente opostos em pessoas diferentes. Estas diferenças tipológicas precisam ser levadas em conta na terapia e na educação. Devemos evitar usar métodos rígidos, seguir regras fixas, e ao contrario levar sempre em conta não só o tipo psicológico, mas também características especiais de cada individuo. É necessário porem antes conhecer os elementos psicológicos que, mais ou

menos, existem em todos e as leis que valem para todos, e até mesmo se as suas aplicações devem ser diferentes.

TERCEIRA LEI: “As emoções e os sentimentos tendem a suscitar ou a intensificar as ideias e as imagens correspondentes”

Também isto acontece continuamente e é frequentemente causa da formação de círculos viciosos nocivos. Por exemplo: o medo de adoecer suscita uma série de imagens de doença: isto é danoso, seja enquanto tenha um efeito deprimente, seja ainda mais, enquanto as imagens tendem (segundo a primeira lei) a suscitar o estado físico correspondente e, portanto, neste caso, a doença. Esta é a chave para compreender inúmeros distúrbios psicossomáticos que agora finalmente a medicina reconhece: são produzidos por círculos viciosos de tal gênero.

Mas esta lei presta-se também a muitas aplicações positivas e úteis, mediante o uso de métodos-atos a cultivar e reforçar em nós os sentimentos superiores. De fato, estes sentimentos tendem a suscitar as ideias e as imagens elevadas correspondentes.

QUARTA LEI: “Os movimentos, as atitudes, físicas ou psíquicas, e os atos externos tendem a evocar e a intensificar as ideias, as imagens e os sentimentos correspondentes”.

Como prova desta lei pode-se citar o seguinte experimento: se alguém que está hipnotizado fecha um punho, automaticamente ele pouco a pouco fecha o outro, levanta o braço, serra o lábio, contrai os olhos e todo seu aspecto exprime cólera. Cada um de nós, que se observou um pouco, terá notado que “o representar um papel” na vida tende a suscitar as ideias e os sentimentos correspondentes. Assim ao engrossar a voz e agir como se estivesse irado tende a suscitar de verdade a ira.

Isto se vê frequentemente nos rapazes que começam a brigar como um jogo, mas, incitando-se pouco a pouco, terminam por fazê-lo de verdade. Esta lei explica também a eficácia de uma das mais importantes técnicas da psicossíntese: agir externamente “como se” se experimentasse o estado de animo, o sentimento correspondente. Tratarei amplamente em outra ocasião, mas desejo, no entanto responder a uma objeção frequente. Sem dúvida há aqueles que se indignam com o uso deste método; dizem ser hipocrisia: “Se eu estiver irado e também tiver ressentimento por uma pessoa mas trata-la de modo benévolo e sorridente, isto é fingimento”. Ao contrário não o é: não o é dada a fundamental multiplicidade psíquica da qual falamos. Seria

hipocrisia ou fingimento se o fizesse somente para enganar aquela pessoa com objetivos egoístas, sem procurar suscitar em nós sentimentos de benevolência e de simpatia. Mas aqui se trata de outra coisa: trata-se de reconhecer a própria complexidade. Em nós surge um impulso de hostilidade, de ressentimento pela outra pessoa, mas nós, a nossa melhor parte, mais verdadeira, não o aprova, não se identifica com ele. Reconhecemos que aquele lado existe em nós, mas procuramos vencê-lo, modificá-lo, portanto, é a nossa verdadeira vontade de ser benevolentes que age apesar da parte impulsiva que gostaria de socar e esbofetear aquela pessoa. Por isso comportar-se de modo benevolente é da mais alta sinceridade, corresponde ao que queremos ser completamente, e que somos já em parte.

É, portanto, uma coisa bem diferente: a chave para compreendê-la é o contínuo reconhecimento da nossa multiplicidade psicológica. Se considerarmos nós mesmos e os outros como seres unitários todos de um pedaço, estamos em erro e nos comportamos inadequadamente. Por isso recordemos sempre que somos um “serralho”, um conjunto de elementos diversos e contrastantes e que a verdadeira sinceridade consiste em exprimir a parte de nós que aprovamos com a qual nos identificamos. As outras partes são toleradas, representam o passado atávico e pessoal do qual queremos nos libertar.

Tal reconhecimento e atitude elimina o que se pode chamar “o equívoco da sinceridade”. Muitos que se comportam de modo descortês e como vilões desculpam-se dizendo: “Sou sincero”. Mas esta é a sinceridade do homem das cavernas, ele também quando matava os inimigos ou golpeava a sua mulher, era “sincero”. Por isso o método de “agir como se” tivéssemos os sentimentos desejados não é fingimento, não é hipocrisia, mas “sinceridade espiritual”. E, repito, é um meio eficaz para nos tornarmos sempre com mais intensidade o que queremos ser.

QUINTA LEI: “A atenção, o interesse, a afirmação e a repetição reforçam as ideias e as imagens” (por conseguinte a sua eficácia sobre nós e sobre o nosso comportamento).

Reuni diversos coeficientes e para cada um deles poderia ser formulada uma lei própria; mas para simplificar, com objetivos práticos, podemos considera-los um conjunto.

A eficácia do primeiro, a atenção é óbvia: ela torna mais claras, mais nítidas as ideias e permite pouco a pouco descobrir nelas novos significados e aplicações. O que está no centro da nossa atenção é bem distinguido, enquanto que o que está na periferia permanece confuso. Eis a utilidade de desenvolver a concentração mental.

O segundo, o interesse, torna as imagens e as ideias mais “importantes” para nós possibilitando que “ocupem maior lugar” no campo da consciência; tem uma função análoga à lente de aumento. De tal fato, podem decorrer interessantes consequências. Usa-se muito, com demasiada frequência, a palavra “importante”, que se “desgasta” com muita facilidade. Deveremos, no entanto ter ou desenvolver o senso das proporções; reconhecer o que é verdadeiramente importante na vida e o que não é. Se fizermos esta distinção descobriremos que estamos continuamente iludidos por uma falsa avaliação das proporções. Erramos como aquele que visse a própria mão próxima aos olhos e a considerasse maior que a montanha no horizonte. A aparente maior grandeza da mão depende somente da sua aproximação ao olho. Analogamente aquilo que está próximo no espaço e no tempo, e que nos “toca” emocionalmente, parece-nos “importante”, nos ocupa e preocupa; o que, no entanto, é verdadeiramente importante e grandioso, mas distante no tempo, ou que não “toca” diretamente os nossos interesses não é importante, ou, pelo menos, não suscita em nós o interesse vivo, quente, necessário para sua apreciação. Usando outra imagem, nós administramos mal o nosso “capital de importância”, nós o dissipamos pouco a pouco em miúdos, não restando o suficiente para as coisas de maior valor. É nesta lei que se baseia, ao menos em parte, uma das técnicas mais úteis da psicossíntese: justamente a do reconhecimento das justas proporções.

O terceiro coeficiente é a afirmação. Ela nos faz “aderir” mais intimamente às imagens, às ideias, com as quais comunicamos maior força sugestiva ou ativa. A afirmação é um ato direto de vontade; nós podemos afirmar aquilo que queremos. Este fato tão simples é baseado em uma verdade profunda e importante: a afirmação é um ato de identificação. Cada vez que afirmamos algo, no campo psicológico, nos identificamos com isso. Por exemplo, cada vez que dizemos: “Estou irritado” esta afirmação nos identifica com aquele estado de animo; naquele momento estamos como que hipnotizados pela ira, esquecemos todo o resto que somos: tornamo-nos “uma irritação viva”. O mesmo vale porem, para cada afirmação positiva. Se dizemos: “Eu sou uma vontade” ao dizer isto identificamo-nos com o “centro volitivo” em nós e isto o reforça. Em certo sentido todo desenvolvimento espiritual pode ser considerado uma

espécie de desidentificação de elementos inferiores e de identificação, mediante a afirmação, com elementos sempre mais altos, até o EU espiritual, aquilo que somos realmente.

O quarto coeficiente da lei em exame é a repetição. Usando uma analogia pode-se dizer que atua como os golpes de martelo sobre o prego. A repetição faz penetrar a imagem, a ideia, sempre mais fundo em nós, por vezes até constituir uma ‘presença’ obsediante. Estes fatos são bem observados pelos *especialistas* da publicidade. Eles compilam os anúncios de modo a atrair a atenção e suscitar o interesse do público. Afirmam a utilidade ou a excelência do objeto oferecido, pois repetem incansavelmente sua inserção. Assim conseguem suggestionar e assediar de tal modo a ponto de induzir a aquisição do objeto, os melhores licores, por exemplo, mesmo que dele não tenhamos necessidade alguma. É desenvolvido assim um domínio da psicologia, a “psicologia da publicidade” no qual psicólogos experientes estão a serviço de industriais e comerciantes para “seduzir” o público de modo mais eficaz. Também os políticos e os dirigentes fazem muito uso desta lei e principalmente da técnica, simples, mas muitíssimo eficaz, da repetição. Temos um testemunho respeitável e nada edificante: o de Hitler que no seu livro “Mein Kampf” diz ter usado sistematicamente o método da repetição para fincar o prego das suas ideias nas cabeças de seus seguidores. Ele afirma que se repete bastante por muito tempo uma coisa, qualquer que seja ela, consegue-se impô-la. Por muitos anos seu sucesso foi uma bela (ou feia!) demonstração desta lei.

Podemos utilizar de muitas formas esta quinta lei para aumentar a eficiência da nossa vontade e torná-la operante. É vergonhoso que os homens pragmáticos a usem mais e melhor do que aqueles que se propõe a objetivos superiores! Isto se deve ao fato de que eles são estimulados por paixões pessoais e interesses materiais; mas isto deveria impulsionar e rivalizar em campos diversos e mais elevados.

SEXTA LEI: “A repetição dos atos intensifica a tendência a realizá-los e torna mais fácil sua execução, delegando-a ao subconsciente”.

Esta é outra aplicação do método da repetição; mas, enquanto a primeira considerava a repetição de ideias e imagens, aqui trata-se da repetição de atos externos, independentemente das ideias e dos sentimentos que possamos ter. Pode ser chamada a lei da formação dos hábitos e dos automatismos. Os hábitos são muitíssimos uteis porque permitem uma grande economia de energia. São

comparáveis às estradas: é mais fácil, cômodo e rápido percorrer uma estrada que fazer seu caminho entre os galhos secos e os obstáculos de um terreno não cultivado. Os atos tornados habituais são assumidos pelo inconsciente e isto libera a consciência para atividades outras e mais elevadas. Por outro lado, há um perigo nos hábitos: elas tendem a limitar-nos e a “cristalizar-nos”.

É por isso unilateral e incompleta a definição de educação dada por Gustavo Lebon, em seu livro Psychologie de l'Éducation que também contém ótimas observações e propostas. Ele diz: “A educação é a arte de fazer passar o consciente no inconsciente”. Este é só um dos seus aspectos, o mecânico, didático, mas a função essencial da educação é a indicada pela sua etimologia: “EDUCERE” significa extrair, suscitar as energias profundas, despertar e realizar as melhores possibilidades. Isto pode parecer óbvio; todavia constitui uma crítica e uma censura a muitos métodos educativos até agora vigentes, apesar da “revolução educativa” em ação. A educação, como é geralmente entendida e praticada, é “a educação ao conformismo”. O educador, o professor, se propõe muitas vezes, mais ou menos conscientemente, modelar o aluno segundo sua própria imagem. E esta imagem é muitas vezes a do menino “bonzinho” do filho dócil, do aluno diligente. Assim tende a criar robôs humanos. Naturalmente não o diz e nem mesmo pensa de modo assim extremo, mas na prática fica contente quando a criança é “boa”, obediente, quando o jovem é “bem educado”. Em outras palavras procura criar o hábito, os automatismos mais confortáveis para nós ou mais aceitos socialmente. No entanto a verdadeira educação é bem diferente: é a educação para a independência, para a formação de uma personalidade autônoma, segundo a constituição caracteriológica de qualquer indivíduo, uma ajuda para liberar e para valorizar suas energias. Isto pode ser difícil e também desconfortável para o educador, mas uma educação digna de tal nome deveria propor-se principalmente a isto, dando um justo lugar à formação dos bons hábitos e dos automatismos úteis.