

OBSTÁCULOS ÀS EXPANSÕES DA CONSCIÊNCIA E SUA ELIMINAÇÃO

Sergio Bartoli

O tema 'Conquista e exploração da consciência', tratado este ano no curso do Instituto de Psicossíntese propõe hoje, o encerramento do próprio curso, um aceno realista aos muitos obstáculos que, como pesos ou estorvos ou como cordas e apegos, tornam tal tarefa muitas vezes difícil e por vezes irrealizáveis.

Devemos partir da consideração inicial do homem compreendido como tríade bio-psico-espiritual para analisar quantos e quais fatores constituem a entidade homem e como estes representam uma bagagem remota e atual às vezes muito pesada e difíceis de carregar.

Um primeiro grupo de elementos que pesam sobre o homem são os que podemos definir como históricos, isto é ligado ao caminho percorrido pela raça humana desde o seu surgimento até hoje e que representam o inconsciente coletivo concebido por Jung. Este é ainda hoje operante através de heranças ancestrais simbolizadas, arquétipos definidos, que são verdadeiras e próprias entidades psíquicas coletivas.

Um segundo grupo de elementos são as heranças-familiares que operam no homem pelo condicionamento genético. Ele aparece por vezes muito evidente em nível biológico com as assim ditas doenças hereditárias e está sempre presente também em nível psíquico, e foi entre outro objeto de estudo por parte do psiquiatra húngaro Zsondi que propôs o conceito de inconsciente familiar a ser inserido entre o coletivo de Jung e o pessoal de Freud.

Chegando em seguida a fatores mais atuais, encontramos um terceiro grupo de influências, as pré-natais. Elas se referem nesta altura à acertada influência sobre o aparato psíquico do recém-nascido das impressões transmitidas pela mãe no período

de gestação e muitas vezes representam insuspeitáveis núcleos etiopatogênicos de muitos complexos psíquicos operantes no adulto.

Todo psicoterapeuta tem de fato notado na prática profissional como frequentemente a rejeição da gravidez por parte da mãe representa a experiência inicial de um sucessivo complexo de não aceitação por parte do filho.

O quarto grande grupo de elementos que influenciam o homem é o ligado aos influxos pós-natais: compreende a educação familiar, a escolar, a religiosa, e foi objeto de aprofundado estudo por parte da psicologia da idade evolutiva. Compreende todo o período de preparação para a vida individual e muitas vezes representa o 'alimento' inicial de muitos distúrbios psíquicos e em particular aqueles que comumente são incluídos no grupo das neuroses. É um período extremamente delicado do desenvolvimento psíquico pela importância que os estímulos externos terão sucessivamente na formação da psique do indivíduo.

Há enfim um quinto fator constituinte o homem representado pelo seu núcleo energético ou EU, que constitui a parte dinamicamente mais essencial e vital. Podemos considerar, portanto a psique humana no seu conjunto como o encontro entre o inconsciente coletivo, de Jung para nos entender, e o pessoal de Freud, e o inconsciente superior de Assagioli iluminado pela realidade imanente-transcendente do EU. O resultado de tal encontro é representado pelo eu ou autoconsciência, e a tarefa existencial pode ser sintetizada na progressiva identificação do eu com o EU realizável através de sucessivas expansões de consciência.

Os obstáculos a tal tarefa podem ser esquematicamente subdivididos em físicos, emocionais, imaginativos, mentais, volitivos, ambientais. Variando segundo os indivíduos e nos vários períodos da vida. Examinaremos em breve cada grupo individual.

Em nível físico o maior obstáculo é representado pela nossa identificação com o corpo físico que pode ser parcial ou total, como nos casos de suicídio nos quais o homem chega ao convencimento absurdo de que basta uma própria decisão para negar todo significado da existência. Mas os obstáculos em tal nível frequentemente limitam-se a uma excessiva importância atribuída à função do corpo, seja sob o aspecto estético ou da saúde. Basta citar as crises de desespero que atacam muitas mulheres na velhice que, fenecidas fisicamente, não conseguem dar mais nenhum sentido à vida, os

estados de extremo desconforto que envolvem homens doentes fisicamente até conduzi-los ao suicídio.

Os obstáculos emocionais e impulsivos tem sua origem em vários fatores: os instintos, os condicionamentos, os complexos, as identificações com as várias funções que pouco a pouco o homem é chamado a resolver. Os instintos são pulsões arraigadas no homem e, portanto, devem ser aceitas como realidade, mas a excessiva e incontrolada gratificação dos mesmos, até torná-los símbolos de vida, pode significar uma regressão da própria vida somente ao nível animal. Não os submeter à livre decisão do autocontrole torna-se, portanto, um absurdo também em consideração aos estímulos artificiais aos quais tais instintos estão submetidos na atual sociedade para fins econômicos (veja a publicidade dos produtos alimentícios e a recorrente pornografia). Por outro lado, os condicionamentos, que podem ser definidos como máscaras impostas à realidade, impedindo muitas vezes de nos orientarmos livremente nas escolhas da vida, tornando-nos escravos de sugestões anteriores. O mesmo acontece com os complexos, verdadeiras subpersonalidades, atuantes à contragosto, que muitas vezes nos fazem recorrer a fantasmas por uma vida inteira. Até as identificações nas várias funções as quais cumprimos de pouco em pouco até mesmo no ambiente profissional, representando muitas vezes os obstáculos a uma mais ampla tomada de consciência dos significados da existência. Encontramos frequentemente homens e mulheres que reduzem inteiramente o sentido da vida à função paterna ou materna e que, uma vez cessada por razões de idade, procuram prolongá-la através do cuidar dos netos. O mesmo se pode dizer para os estados depressivos, hoje chamados neurose da aposentadoria, na qual cai a maior parte dos homens que, transcorrida a vida totalmente identificada com a função profissional, uma vez colocados em repouso, não vislumbram alguma razão de sobrevivência.

Temos apontado os obstáculos imaginativos para referir-nos a todos aqueles estados de pseudo-satisfação através da imaginação estimulada por programas de televisão, espetáculos e várias fantasias, e as pseudoevasões mediante o uso de álcool e drogas com a esperança de poder penetrar em ilusórios paraísos artificiais. Muitas vezes então o homem atual se satisfaz em identificar-se com os vários ídolos que de vez em quando a sociedade lhe propõe vivendo quase por *procuração* e evitando uma verdadeira busca existencial para refugiar-se no irreal, ou na realidade alheia, esquecendo assim que as verdadeiras respostas estão dentro de nós e não fora.

Em nível mental os maiores obstáculos derivam dos falsos ideais que nos são comumente propostos por certo tipo de educação e cultura. Esses nos impedem de descobrir os verdadeiros significados da vida, assumindo muitas vezes, como em nível religioso e científico, valor dogmático e, portanto, limitante, em claro contraste com o método *científico experimental*. Outras vezes alguns ideais que deveriam representar metas transitórias na nossa realização, permanecem os únicos objetivos ancorando-nos sempre mais a um mundo de falsos significados. Os jovens de hoje, de fato, são enganados por ideais egoístas e limitantes, que uma vez descobertos como *falso*, depois de tê-los rejeitado, não sabem encontrar o caminho para criar novos, ninguém os ensinou a procurar as verdades absolutas dentro de si mesmos.

Passando a analisar os obstáculos volitivos que se interpõem à expansão da consciência, encontramos o estado definível como *atrofia volitiva* que vem do hábito de deixar-se viver mais do que viver. Na maior parte dos casos é a vontade das massas que indica o caminho a seguir e o homem parece ter abdicado definitivamente da própria capacidade do querer: segue o que a sociedade lhe indicou e muitas vezes por toda vida não se pergunta se isto corresponde realmente a tarefa existencial. Outras vezes assistimos casos de homens extremamente volitivos cuja vontade, entendida, no entanto no sentido adleriano de vontade de potência, porque todas as conquistas não conseguirão garantir a eles uma segurança estável, que somente a conquista de nós mesmos pode dar. De fato, a vontade individual, mal dirigida e canalizada a falsos ideais, não admite ao indivíduo realizar as livres escolhas, as únicas que lhe permitiriam descobrir seu verdadeiro EU.

Devemos também acenar a uma *não vontade* ou a uma *contra-vontade* á própria realização, definida por Haronian como a *negação do sublime*, que se refere ao medo de vários homens em abrir-se a uma nova dimensão do mundo interno que, se aceita, colocaria em crise todo o sistema de valores de escolha até então considerado válido, e ao mesmo tempo imporia uma maior responsabilidade em relação a si mesmos e aos outros.

Outras vezes parece evidente a preocupação de *perder a cabeça* e de cair na alienação entrando na descoberta do próprio inconsciente, porque pode acontecer que repentinas e imprevistas expansões da consciência possam produzir desorientações psíquicas, como foi colocado em evidência por Assagioli em seu escrito "*Conquistas espirituais e distúrbios psíquicos*". O coletivo garante formalmente mais do que o individual, e qualquer que seja a escolha que não adira a um convencimento de massa

ou, pior contrasta com ele, coloca em crise o precário equilíbrio do EU individual, e para ser aceito pressupõe um anterior descondicionamento. E aqui é útil repetir, especialmente aos jovens, o conceito bem expressado por Fromm que no momento no qual nos propomos a '*liberdade de*' devemos ter bem claro o uso que faremos para alcançar as novas metas, portanto propõe-se a importância da '*liberdade para*'.

Até agora falamos dos obstáculos que o indivíduo encontra dentro de Si, mas o mesmo indivíduo realiza na coletividade e é por isso comprometido por fatores que podem genericamente definir-se como ambientais. Entre estes, os familiares são de grande importância no primeiro período da vida, mas por vezes persistem e prolongam-se até o término desta.

Os mais comuns são os definidos como chantagens de autoridade, de reconhecimento e afeto. Entendemos referir-se à atitude de intransigência de alguns pais nos confrontos com os filhos, e cujos problemas são enfrentados e resolvidos de um ponto de vista egocêntrico, quase como se estes agora já não fossem entidades novas a serem compreendidas e respeitadas. Cometem-se assim erros que a psicologia define como projeções e identificações. Elas são impostas através da autoridade e criam notáveis obstáculos ao processo de individualização e de autorrealização de vários jovens. Onde fracassa a autoridade frequentemente recorre-se à chantagem de reconhecimento pelo qual o filho deve ser grato aos pais por tudo que recebeu como a coisa principal do assim dito dono da vida. Paradoxalmente mesmo com esta afirmação tais pais denunciam clamorosamente o fato deles mesmos não terem compreendido, em primeiro lugar, o significado da vida. E também quando os filhos conseguem superar estes obstáculos eles carregam muitas vezes um complexo de culpa injustificado. Outras vezes a chantagem dos pais é baseada no afeto e, portanto, sobre grande sofrimento, provocado pelos seus filhos, por aquela danada vontade de fazer sua cabeça! E esta expressão recorrente é para ser meditada. Felizmente os jovens de hoje tendem a fortalecer-se precocemente em nível psicológico e a superar mais facilmente de uma vez por todas estes obstáculos, ainda que muitas vezes estas atitudes erradas de pseudoafeto familiar provoquem contrastes irreconciliáveis entre as partes e são os únicos responsáveis por tantas apressadas e excessivas reações dos jovens, que, para fugir de um ambiente frustrante e opressivo, são vítimas de miragens de pseudorealizações através da droga, do alcoolismo, da desenfreada ou perversa sexualidade.

Sucessivamente a sociedade não é que age em melhor modo sobre o indivíduo: todos sabemos de fato quais são os danos provocados por aquilo que Assagioli definiu como *smog psíquico*, isto é o conjunto de todas as sugestões, ocultas ou não, sabiamente diluídas e repetidas através dos meios de informação, que encaminham o homem até metas e interesses que não os são existencialmente inatos, mas que tornam-se por ele condicionantes. De tais condicionamentos, só em alguns casos e a custa de enormes esforços, ele conseguirá libertar-se. Frequentes vezes é através da autoridade de uma forma pré constituída de economia que a sociedade realiza as suas repressões nos confrontos do indivíduo, obstaculizando-o no processo de individualização e transformando-o em mero elemento de sobrevivência biológica ou em instrumento de produtividade tecnológica.

Com estas premissas é evidente que a tarefa existência de expandir a própria consciência, depois de tê-la liberada, é tudo menos que fácil. E quais remédios, por conseguinte a Psicossíntese prospecta? Diferenciamo-los ainda em individuais e coletivos e iniciamos examinando os primeiros. Em nível físico a primeira necessidade é a de redimensionar a importância do corpo, que deve principalmente ser considerado o instrumento de conhecimento do mundo externo através dos cinco sentidos. A primeira fase do *Exercício de Desidentificação* treina a separação do nosso EU do aparato biológico que o reveste também aceitando a importância para os fins que os competem. Em nível emocional é oportuno recordar que o aspecto mais relevante do homem é representado pelo autocontrole (que não seja confundido com autocensura) pelo qual a vida emocional do indivíduo, incluindo aí os instintos primários, deve ser colocada sob o seu livre controle, recusando cair no equivoco, parcialmente criado pela psicanálise Freudiana, da sacralidade dos instintos. Satisfazer de maneira descontrolada, e sucessivamente incontrolável, o aspecto instintivo do homem, significaria regredir aos primórdios da vida na terra nos quais o instinto de autoafirmação envolvia morte do inimigo e o instinto sexual a violência sobre a presa. É preciso também notar que se no reino animal o instinto pertence a toda raça, e é regulado por ciclos coletivos, no reino humano a vida é ligada a escolhas individuais efetuadas entre as múltiplas e frequentes contraditórias pulsões que se agitam no homem. A segunda fase do *Exercício de desidentificação*, que nos treina a nos distanciarmos das nossas sensações e das nossas emoções, e por consequência controlá-las, e as várias técnicas de transmutação e sublimação das energias psíquicas, constituem-se nas verdadeiras armas para a conquista do autocontrole.

Em nível imaginativo é importante recordar que a imaginação é uma qualidade psicológica que pode ser usada sabiamente para criar a realidade e não só para compensá-la. A Psicossíntese de fato estruturou várias técnicas baseadas na imaginação guiada (visualização, devaneios, e etc.) muito válidas, se usadas como uma metodologia correta, para estimular a autorrealização, baseando-as em leis da psicodinâmica para as quais toda imagem contem em si um elemento motor. Entre estes exercícios sublinhamos o do MODELO IDEAL e o da ROSA que têm uma importância fundamental na autopsicossíntese.

Falando do nível mental é oportuno recordar como a mente é um instrumento a disposição do homem e, portanto, deve ser usada e não *submetida*. A atitude mais *normal* é, de fato, a de afirmar que o homem não possa fazer nada diante dos próprios pensamentos enquanto.....vêm e basta! Seria como dizer não ser possível fazer nada se o nosso automóvel colidisse ou destruísse lojas, esquecendo-nos que todo carro para ser usado necessita de um motorista atento e esperto que saiba dirigi-lo a qualquer o momento e em qualquer circunstância. A maior razão, a mesma necessidade se impõe em nível da vida individual na qual cada componente psicológico deve ser colocado sob o controle direto e constante do EU que aos poucos o conduzirá na direção desejada.

A meditação psicológica proposta pela psicossíntese nas suas três formas (reflexiva, receptiva e criativa) representa um válido treinamento para o uso correto da nossa mente.

Em nível da vontade devemos especificar que esta é o principal dos componentes psicológicos que nos permite realizar as *livres escolhas individuais* e como tal é exercitada e treinada como e mais que qualquer outra atitude do homem, representando a qualidade mais especificamente humana que nos permitirá realizar, se bem dirigida, a nossa verdadeira essência. A Psicossíntese fez dela a base da sua prática, e Assagioli finalizou a pouco um livro sobre a vontade que representa uma revolução total e definitiva.

Muitos são os exercícios sugeridos para o desenvolvimento e o sábio uso da vontade, baseados no conhecimento das leis da psicodinâmica. Por enquanto considerando os obstáculos criados pelo ambiente, duas são as principais sugestões para superá-los. Quando no ambiente familiar criam-se comportamentos patológicos dos pais nos confrontos com os filhos, estes últimos devem procurar realizar um gradual

afastamento emocional dos primeiros que respeite as implicações simbólicas, mas os defenda ao mesmo tempo dos seus *dardos afetivos*. Isto é, devem realizar um corte do outro cordão umbilical, o psicológico, que liga o homem à sua matriz e, que, se não pessoal e interrompido a tempo, corre o risco de sufocar o recém-nascido. Esta separação deveria por outro lado favorecer um novo tipo de relação igual entre pais e filhos na qual a aceitação recíproca exprima uma livre escolha de indivíduos livres.

Para os obstáculos que a pressão psicológica da sociedade reapresenta a todos nós, dever-se-ia realizar uma acurada higiene psíquica selecionando as informações e as sugestões e realizando as escolhas individuais sem plagiar os condicionamentos de massa. Para fazer isso parece evidente a necessidade de aumentar o nosso *espaço interno* porque a verdadeira liberdade aproveita para repeti-lo, é uma experiência pessoal e é vivida antes dentro de nós. Por outro lado, o tipo de vida atual nos reapresenta a necessidade de criar um justo equilíbrio entre extroversão e intraversão do nosso aparato psíquico.

Tratados em nível coletivo, estes remédios propõem uma radical transformação do atual sistema de educação e um novo tipo de cultura que são os pressupostos para uma nova sociedade.

Enfrentamos antes o problema da educação e partimos para uma observação preliminar: *o homem é o que pensa*. E analisemos como foi até agora realizada a educação. Podemos dizer que foi a arte de sintetizar tudo o que o pensamento humano produziu no passado e, portanto, foi constantemente voltada para trás.

A educação da criança consistiu principalmente em organizar a sua mente de modo a fornecer a ela mais cognições possíveis para permitir que possa competir com os outros obtendo sucesso. Para fazer isso a criança deve assimilar todas as informações que a humanidade acreditou verdadeiras reduzindo-se, portanto a aprendizagem a um contínuo treinamento da memória que a permita reter todas as informações e as conquistas do passado e a prepare no futuro a formular novas ideias e novas conclusões tornando-se um adulto que represente uma força e não um empecilho comercial na atual sociedade consumista.

A nova educação ao contrario, deverá principalmente tender à criação de personalidades sábias e harmônicas, isto é, em grau de controlar-se e que tenhamos como objetivo principal o de colaborar em paz com todos os outros seres humanos. A pesquisa científica devera apostar os próprios objetivos do mundo dos fenômenos aos

dos significados e deverá preocupar-se em particular em realizar as sínteses nos vários campos das aplicações humanas. Deverá compreender que, como a mente do homem atualmente utiliza o cérebro como mediador orgânico dos seus propósitos, pode por sua vez ser utilizada como órgão receptor de impulsos superiores. Isto poderá acontecer através da estimulação e do desenvolvimento metódico da intuição, que é ainda um dos componentes psicológicos muitas vezes negligenciado. A técnica da *meditação psicológica receptiva*, proposta pela Psicossíntese, representa o treinamento mais adaptado. Um novo tipo de educação deverá, além disso, desenvolver a vontade, entendida como propósito individual e tem como requisitos fundamentais a realização do belo, do justo e do bom. Deverá tender a sincronizar o ritmo da vida individual com o universal, abandonando a asfixiante e insensata produtividade consumista que está transtornando todo o gênero humano. A aprendizagem em particular, deverá estimular na criança a capacidade de dar respostas individuais pelo princípio de qualquer forma de energia vital, do cristal ao homem, leva já inscrito em si o significado da própria existência. Dever-se-á, concluindo, considerar a educação o período de preparação do jovem para uma futura e inteligente inserção nas condições ambientais já existentes e não um período de aprendizagem que o torne sucessivamente um bom cidadão e um bom pai. Elemento indispensável para isto será a criação em volta da criança de uma situação de amor altruísta, não limitado, a grupos familiares e sociais. A criação de uma atmosfera de paciência e tolerância em relação aos outros que predisponha mais à colaboração que não à competitividade e à crítica. A criação de um ambiente de ordenada atividade e gradual responsabilidade e não arrivismo e dependência psicológica.

Dever-se-ão dar às crianças mais explicações possíveis de todas as motivações que estão por trás dos eventos para ajudá-los a chegar à compreensão e não à aceitação dogmática deles mesmos.

Passemos agora a analisar o que deverá vir a ser a nova cultura.

Devemos inicialmente distinguir os valores ligados à civilização e os ligados à cultura verdadeira e própria. Os primeiros se relacionam às massas e a consciência da espécie e representam as reações humanas de um determinado período histórico. Os segundos relacionam-se ao indivíduo e representam a interpretação do mundo objetivo por parte dele mesmo. A função futura da escola deverá ser a de custódia da civilização através dos ensinamentos da escola primária e a de custódia da cultura através dos ensinamentos da escola secundária. Em nível universitário deverá ao

contrário abrir a estrada para a pesquisa científica, superando o quanto já feito e encaminhando-a principalmente no campo dos significados. A verdadeira cultura, de fato, deve interpretar as melhores coisas do passado só para criar os fundamentos de um novo sistema, possivelmente superior ao precedente, e deve ter como finalidade primária a união de todos os seres humanos. Para chegar a este novo tipo de cultura deveremos partir de algumas premissas indispensáveis. A primeira é que todos os textos dos livros são escritos em termos de justas relações entre os homens e não segundo os atuais pontos de vista nacionalistas e separatistas. Eles deverão antes de tudo, ensinar o valor inestimável do indivíduo e a relação que liga o indivíduo a todo o cosmos. Deverão, portanto sublinhar a responsabilidade do homem nas relações de tudo isto que o circunda, nos vários reinos: mineral, vegetal, animal, e deverão por isso estimulá-lo ao amor e à colaboração em relação a tudo e todos, procurando eliminar o espírito competitivo e de arrogância. Os tempos de ensinamento deverão seguir uma sucessão lógica e coerente. Iniciar-se-á com um primeiro período de informação, no qual serão aprendidas as noções do passado e do presente para extrair indispensáveis sugestões. A isto seguirá a compreensão, na qual estimular-se-á o aluno à interpretação dos significados que estão por trás dos eventos. Chegar-se-á então ao período da síntese e isto é, ao da descoberta de como o particular se adapta ao geral e nisso consistirá a transformação do pensamento individual em termos mundiais.

Tudo isto será a indispensável preparação a um novo tipo de sociedade que deverá ser baseada na justa organização e a colaboração de cada povo e entre todos os povos, ao invés de exploração e agressão, como acontece atualmente, seja tanto em nível individual quanto internacional. Deverá ser baseada no conceito que todo indivíduo seja respeitado como tal e não instrumentalizado por um sistema que termine por anulá-lo em seu significado existencial. Para chegar a isto, o homem deverá ser ajudado a sair fora do seu absurdo egoísmo ensinando-o, desde criança, a preocupar-se mais com o bem dos outros que com o seu próprio, ainda que tudo isto pareça ma utópico ao estado atual das coisas, visto que a educação de hoje um conjunto de ensinamentos que visam fins estritamente egoístas. É de qualquer maneira a única estrada a seguir se quisermos sair da perigosa decadência na qual estamos caindo e que pode conduzir-nos à total destruição de tudo aquilo que o homem tem penosamente alcançado até hoje. Para começar bastará recordar-se que a vida que pulsa em qualquer um de nós é a mesma energia presente em todos os reinos, em todos os planetas, em todos os sistemas solares, e que por isso é

indispensável criar uma síntese entre o particular e o universal para agarrar o significado da unidade diante da totalidade e para harmonizar o plano existencial individual em finalidades sempre maiores segundo o plano cósmico pré estabelecido. Tudo isto levará a futura sociedade a expandir globalmente a própria consciência e torná-la-á finalmente sensível aos verdadeiros problemas da existência, não limitando o empenho ao melhoramento das condições materiais da vida do homem. Viver, de fato, não é sobreviver. Todo este discurso nos reapresenta evidentemente as insuprimíveis interrogações a cerca dos verdadeiros significados da vida em si aos quais até agora temos esquecido de responder, mas a que inevitavelmente deveremos responder.

Para voltar ao tema do nosso encontro, poderemos sintetizá-lo com uma frase oriental: “É preciso libertar-mo-nos de nós mesmos para conquistarmos a nós mesmos”.