

*Artigo extraído dos Anais do Congresso Internacional de Psicossíntese realizado em San Diego, Califórnia, em 1996.*

*Tradução Livre: Centro de Psicossíntese de São Paulo, fevereiro/2019.*

## **Os problemas não se resolvem, são esquecidos**

Diana Withmore e Piero Ferrucci

Diana: Muitas vezes, Assagioli fazia afirmações muito simples — e típicas suas — sobre a humanidade, sobre a vida e sobre a evolução, de uma profundidade e uma potência tais que às vezes nos escapavam. Se agora olharmos mais de perto essas afirmações estilo Zen, descobriremos o quanto são profundas, úteis e reveladoras.

Aquilo que uma pessoa sábia diz e continua a repetir, certamente não é por acaso — mesmo que se assemelhem um pouco às frases da *Seleções Reader's Digest*. As clássicas frases de Assagioli representavam para ele um ponto de chegada, representavam o cume ou, se quiserem, o que foi garimpado numa vida de trabalho. Agora vamos analisá-las e revivê-las de novo.

Isto não para celebrar Assagioli. Quando estudava com ele, dizia-me muito claramente: “No seu entusiasmo, não me coloque num pedestal. Por favor, procure não me dar demasiada importância.” Depois continuava dizendo: “Olhe, você já sabe tudo. Aquilo que tenho a dizer às pessoas não é nada de particularmente sábio. São coisas que já se sabe. Talvez a única coisa que faço seja fazê-las amadurecer dando, por assim dizer, uma ‘forcinha’ — fazendo-as lembrar-se do que foi esquecido.”

Assagioli criou a Psicossíntese para servir a humanidade e dedicou-a ao alívio do sofrimento e à evocação das nossas potencialidades. Certas vezes, penso que nós esquecemos qual é o verdadeiro objetivo da Psicossíntese. Penso que às vezes esquecemos que o nosso objetivo é servir a humanidade. Assagioli acreditava que a Psicologia Transpessoal fosse verdadeiramente a Psicologia do futuro.

Depois de muitos anos passados no Instituto Esalen estudando e trabalhando com a Gestalt Terapia, eu também cheguei à profunda convicção de que a única esperança de cura verdadeira das pessoas estava representada pela inclusão do Transpessoal. Assagioli apresentou a Psicossíntese como uma Psicologia inovadora, ousada e

revolucionária. Naquele tempo, um dos pontos fortes da Psicossíntese consistia no fato de que era mais rápida, mais simples e eficaz, operava em tempo curto e suscitava menos dependência nos clientes. Certas vezes, me pergunto se pouco a pouco, um pedacinho por vez, nós mesmos não nos assemelhamos àquele sistema ao qual Assagioli se contrapunha.

Certas vezes na Inglaterra, nós psicossintetistas parecíamos adolescentes que queriam ser admitidos em uma banda, tendo em vista ser aceitos, e procurávamos a aprovação dos nossos colegas. Agora, penso que seja, sem dúvida, uma coisa importante a ser feita que nós nos coloquemos como parte de uma comunidade mais ampla. Porém, assim fazendo, corremos o risco de perder nossa especificidade, de perder as nossas verdades profundas, de perder a nossa verdadeira identidade e, mais importante de tudo, de perder o nosso servir.

Estou recentemente dedicada a escrever um capítulo de um livro intitulado *À procura de um terapeuta*. Para seis terapeutas de escolas diferentes, da Psicanálise à Psicossíntese, foi fornecida a transcrição de uma entrevista de ingresso de um mesmo cliente. Deveríamos escrever um capítulo sobre como cada um de nós trabalharia com aquele cliente. E naturalmente nenhum de nós o havia conhecido antes. Eu decidi escrever um capítulo de pura e simples Psicossíntese. Não pretendia embelezá-lo com relações objetivas e todas aquelas belas coisas que aprendi; queria colocar somente a pura Psicossíntese.

Com o livro terminado, o cliente potencial leu todos os seis capítulos e escolheu a terapia que gostaria de adotar. Não sabia nada de nós como pessoas, e obviamente eu não estaria contando esta história se ele não tivesse escolhido a Psicossíntese. Mas o editor do livro era um psicanalista e polemizou com o cliente, acusando-o de ter escolhido a Psicossíntese tendo me idealizado. Eu levei a coisa muito mal, pensei que seria melhor que ninguém visse o livro e que ele nem fosse conhecido. “O que posso fazer se alguém me idealiza, se nem ao menos nos encontramos?”

Por sorte, Piero me fez notar que dessa forma eu estava dando crédito à interpretação psicanalítica da idealização. O ponto não era se essa interpretação era justa ou errada — o ponto na realidade era que eu a tinha “tomado como boa”. Afinal de contas, significava que o cliente no mínimo pôde se sentir compreendido na sua dor e sofrimento, que, penso, foi o que aconteceu.

Piero: Essas simples frases que Assagioli costumava dizer me recordam uma antiga charge, anterior à chegada à lua. Representava duas crianças que conseguiram chegar primeiro à lua. Mal aterrissaram na lua e diziam: “Conseguimos”. Chegaram ali antes de qualquer outro e com uma astronave construída com todo tipo de cacarecos — como uma roda velha, um tubo de escapamento, um pedaço de uma cafeteira ou caixinhas de conservas vazias e objetos do tipo. Era uma máquina muito estranha, mas eles a construíram e chegaram primeiro. Falando com respeito, Roberto Assagioli me lembrava aquela charge. Trazia um pedacinho daqui, um pedacinho de lá e o apresentava como uma afirmação plena de sabedoria, que era de fato; e você pode chegar na lua de verdade.

Na época, no início de nosso contato, me parecia que não havia nele profundidade intelectual suficiente. Depois, pouco a pouco, comecei a me dar conta de que Roberto Assagioli pertencia à mais alta e forte tradição intelectual europeia. Não obstante, lhe agradava utilizar esse modo elementar, com expressões quotidianas e familiares às quais não se dava tanto peso e que, se fossem aprofundadas, encontrava-se dentro delas um microcosmos. Descobri, atrás dessas expressões simples, verdades úteis e profundas.

Vou contar um caso, mas eu já temo que algum de vocês dirá: “Oh, não. Vai querer contar outra história sobre Roberto.” Sei bem que agora há uma tendência de ser audacioso, aventureiro e ir além de Assagioli — de viver não o sonho de Assagioli, mas descobrir qual é o nosso sonho. De fato, eu também, quando comecei a trabalhar com Assagioli, temi andar em círculos a reproduzir a ideia de outro. Agora, porém, acredito que a comunidade da Psicossíntese já seja bastante grande para poder conter ambas as tendências, para sermos ousados e nos voltarmos para o futuro e inventarmos coisas novas, e também voltarmos ao passado, aos fundamentos, ao bê-á-bá.

Por exemplo, considere o Diagrama do Ovo. Poderemos escrever uma história sobre o Ovo da Psicossíntese. O Ovo com dois Eus. O Ovo sem Eu. O Ovo com o Eu colocado em toda parte. O Ovo que deve ser redondo. O Ovo contendo diversas pequenas salsichas que representam as várias subpersonalidades. O Ovo que se tornou redondo, quadrado e de todas as formas. Alguns desses desenvolvimentos são brilhantes e úteis. Mas por que não voltar também ao original?

## “É NECESSÁRIA UMA DELICADA E FIRME RECUSA”

A primeira expressão que quero abordar se refere a uma expressão “negativa”. Quando empreendemos a formação em Psicossíntese e em seguida largamos o osso, acaba que nos tornamos mais úteis. Assim aumentam também as solicitações nos nossos confrontos e do nosso trabalho, e nós dizemos sim, porque somos gentis. Fizemos Psicossíntese e colocamos em prática todas as belas qualidades, e então dizemos sim a todos. Então nos sobrecarregamos e esquecemos como se faz para dizer NÃO. A orientação de Roberto para esse caso é muito simples: “Uma negativa gentil e firme. Uma negativa gentil e firme é necessária.” É provável que isso lhe salvará a vida. Parece muito simples. Como todos sabemos, a capacidade de dizer não é a base da capacidade de dizer sim.

Quero começar com aquela que chamarei a expressão mais dura, aquela que pode parecer até mesmo áspera — que Roberto usava como exemplo quando um colaborador ou qualquer outra pessoa o submetia a algum tipo de problema. Ele prontamente sorria e dizia: “Está bem, vamos deixá-lo seguir seu triste destino”. Com um sorriso, sim, mas depois deixava aquela pessoa ao seu triste ou feliz destino. A ideia era conseguir dar um corte, pôr fim à Gestalt, completá-la e seguir em frente.

Quantos de nós terapeutas levamos adiante terapias intermináveis por não estarmos prontos para concluí-las, porque sempre havia alguma outra coisa a ser trabalhada, alguma coisa para dizer, algo que emergia, alguma necessidade do cliente. A capacidade de terminar, de pôr um fim, de concluir. Ao final de uma sessão, Assagioli às vezes dizia: “Fim da transmissão — Isto é tudo — Adeus, tenho outra coisa a fazer”. É a capacidade de focar no essencial.

Há uma história taoísta que me agrada muito, de um homem muito pobre que foi ao mercado procurar riqueza. Queria ser rico, mas era pobre e faminto. Viu um rico mercador que chegava com um monte de ouro. Então tomou a frente, agarrou o ouro e fugiu. Obviamente o detiveram e o levaram para a prisão. E perguntaram: “Por que fez isso sem cobertura, sem planejamento, sem nenhuma real possibilidade de ser bem-sucedido?” E ele respondeu: “Eu só vi o ouro”. Naturalmente, esse é um dos casos em que o ladrão ou malfeitor é o bom da história. Ver somente o ouro aqui significa ater-se ao essencial — mesmo que isso possa nos colocar em dificuldades, como ocorreu com o ladrão. Mas devemos ter a mesma concentração. Mas às vezes o fato de ver somente o ouro é bom, ajuda — e esquecer-se ao invés de focar-se no supérfluo,

esquecer-se de tudo aquilo que está em suspenso, simplesmente ocupar-se do presente. O que naturalmente nos leva a falar da vontade.

#### “A VONTADE”

Para alguns de nós, a vontade é quase um palavrão, ou pelo menos é algo do qual não falamos tanto. Daqui a pouco, vos direi por que a vontade é assim. Antes quero dizer isto: em 1973, Roberto me disse: “Em 20 anos, meu trabalho será conhecido tanto quanto o de Jung e Freud”. Isso ocorreu em 1973. Dessa forma, eu me coloquei a esperar. Todo primeiro de janeiro de cada ano pensava...1983.....1993.... Bem, conhecido não é ainda. O que é o sucesso então? Traímos talvez o seu trabalho? Alguma coisa saiu errada? Não foi um bom profeta? Qual é o problema? Enfim, depois de refletir, pensei que no fundo foi um bom profeta.

Basta pensar que agora todos falamos do eu, com o E maiúsculo ou minúsculo que seja. Todos falamos. Pegamos um bombom “bacci Perugina” (que tem dentro uma mensagem) e ele fala do eu. Todos conhecem a imaginação. Abram qualquer que seja o jornal e encontrarão um exercício de imaginação. Todos sabem que a imaginação é muitíssimo útil e todos a usam. A multiplicidade — o modelo da alma múltipla — é comumente aceito, mais ainda que os modelos bi ou tripolares da psicanálise. Fez-se filmes a respeito do assunto, e até já faz parte da cultura comum. Outros assuntos da Psicossíntese: as qualidades... Todos estão a par das qualidades espirituais e de como estas são úteis ao sistema imunológico. Quem é contente e alegre, vive mais tempo; são muitas as pesquisas a este propósito. Os temas de fundo da Psicossíntese são, portanto, deixados à descoberto. Todos falamos. Talvez se esqueçam de Assagioli, mas ele existe. E esse é o modo mais desinteressado de ter sucesso, quando o seu trabalho é aceito e utilizado por todos.

Quando Assagioli fez aquela afirmação “o meu trabalho será conhecido tanto quanto o de Jung e Freud”, era extremamente concreto. E então, o que devemos fazer agora? Talvez a Psicossíntese tenha feito o que devia fazer, realizou sua missão, se tornou parte da cultura comum. E assim é. Façamos então o funeral da Psicossíntese e vamos comer uma pizza ou fazer qualquer outra coisa. É isso que deveremos fazer? Algumas vezes me vem a tentação de pensar; mas não dura muito. Por duas razões. Uma é que naturalmente a Psicossíntese não se reduz a este ou aquele argumento, a este ou aquele ponto, mas é, ao contrário, um sistema coerente, e é o sistema no seu

conjunto o elemento fundamental. A ordem, o cosmos, a totalidade da Psicossíntese representa o seu dom maior.

A outra razão é que existe ainda um assunto que não faz parte da nossa cultura, da nossa linguagem cotidiana. E isso é a vontade. E isso vale também para nós da Psicossíntese. Considero que muitos de nós psicossintetistas tenhamos resistência a apropriar-nos da própria vontade e a exercitá-la. Porque a vontade está ligada com o autoritarismo, o esforço e a prepotência. E então temos medo de entrar, de usá-la em terapia e de ajudar as pessoas a desenvolvê-la. Também pessoas extremamente preparadas em Psicossíntese, como alguns de nós, carregam essa ambivalência oculta. Por essa razão, estou contente que o Instituto de Psicossíntese de Florença tenha anunciado para o ano de 2000 um Congresso sobre o tema da Vontade. Penso que seja uma boa ideia (O Congresso será em Bolonha — um lugar onde se come muito bem).

Diana: Esta noite penso falar do puro e simples Assagioli, porque não sinto ainda ser capaz — eu mesma ou nós como comunidade — de viver nas nossas vidas cotidianas e de tratar-nos e entrar em relação uns com os outros com base naquelas simples verdades de fundo das quais fala Assagioli. Como grupos, somos estimulados a nos tornar espiritualmente maduros, ou pelo menos adultos. Alguns de nós tiveram um despertar espiritual provocado por estar com Assagioli. Muitos, ao contrário, o tiveram em seguida à adesão à Psicossíntese. Muitos outros, ainda, viveram por anos situações de crise e despertar espiritual e depois chegaram à Psicossíntese, e ali sim se sentiram em casa.

Penso que a Psicossíntese possa representar em um certo sentido um perigo em relação ao despertar espiritual; talvez porque neste campo nos oferece também muito, no sentido que nos dá assim tanto, profundas e autênticas experiências de satisfação. Pelo que me diz respeito, meu despertar espiritual foi um despertar um tanto imaturo. Dado que consegui pensar e falar em termos espirituais, pensava por isso ser espiritual. No período seguinte ao despertar, no qual integrei aquela experiência, abracei uma espiritualidade mais madura e vivi aquilo que dizia, um período no qual fui adiante por muitos e muitos anos sem ter mais experiências espirituais ou místicas, sem intuições fulminantes, abraçando a incerteza, vivendo com o meu cinismo e a minha depressão, foi um período duro. Com efeito, o despertar foi como um docinho. Até mesmo a crise que acompanhou o momento do despertar foi para mim moleza em comparação aos anos seguintes.

## “O UNIVERSO ESTÁ EM EVOLUÇÃO E É IMPERFEITO”

O perfeccionismo é uma coisa terrível. A afirmação que Assagioli fazia sempre era: “O universo está em evolução e é imperfeito”. Dizia com frequência: “Lembrem-se de que cada um de nós é um microcosmos do macrocosmo. Vivemos em um universo imperfeito. Como podemos esperar sermos perfeitos em um universo imperfeito? Lutar pela perfeição e envergonhar-se de não a alcançar é uma antiga reação vitoriana.” Dizia — tomei conhecimento recentemente de uma afirmação: “Não há nada pior no mundo que uma reação vitoriana”.

“Lembrem-se de que o universo é paciente — não faz pressão — não reprime — não se esforça. Preparem-se para décadas, décadas e décadas.” “Meditem sobre a eternidade.” Não acredito que ele agisse assim somente comigo. Penso que dizia isso também a outros alunos. Éramos impacientes, reprimidos e esforçados. No seu consultório, tinha uma fotografia de estrelas e galáxias. Segurava aquela foto, colocava na sua frente e dizia agressivamente, bem, tão agressivamente quanto pode ser um homenzinho de cabelos brancos: “Como se atreve! Como se atreve a ser assim tão arrogante procurando a perfeição quando tudo é imperfeito!” Então sabemos tudo, não? Ensinamos, pontificamos, falamos. Procuramos tornar humanos todos os que encontramos. Laura Huxley me disse há pouco tempo: “Em qualquer um de nós, existe ainda, bem lá no fundo, aquele lugarzinho que não quer renunciar a ser perfeito. Que não quer parar de se atormentar para vir a ser uma versão melhorada de si mesmo.” Penso que tinha razão. Para além do despertar espiritual, e das evidentes crises de ambivalência, sofremos muito pelos demônios que nós mesmos construímos. Os ideais do despertar são perigosos — como também a nossa imaturidade espiritual. Especialmente os ideais que são resultado de um despertar espiritual e resultado da Psicossíntese.

## “INOCUIDADE”

Vejamos agora outra expressão típica de Assagioli, ou melhor, uma palavra, “inocuidade”, no sentido de se privar de falar ou fazer — ou até mesmo de pensar — mal de alguém. “Sim, sim, sim, naturalmente a inocuidade. Sabemos muito bem. Não existe necessidade de fazer tantas histórias. Sejamos inócuos, sejamos boas pessoas.” Há alguns anos, estava preparando um curso de formação para professores no meu centro na Inglaterra e fiz algumas pesquisas sobre ética. Com grande surpresa, descobri que, entre os valores que sustentavam a ética, a inocuidade era

considerada a ajuda de maior valor. Fiquei realmente surpresa. Quando nos encontramos diante da escolha entre ajudar ou ser inócuos, talvez o mais importante seja ser inócuos.

O ponto é que talvez os nossos ideais em Psicossíntese não incluam suficientemente aquilo que é o seu oposto. Tomemos como exemplo a depressão. Penso que a alma se exprime com todas as cores do arco-íris, inclusive os negros, os cinzas, o índigo e as cores escuras. Em uma Psicologia tão devotada à luz como a nossa, devemos resistir à tentação de levar em consideração somente as cores brilhantes, os alaranjados, os amarelos e os dourados.

Para alguém espiritualmente atento, a depressão pode parecer um inimigo, pode parecer como uma doença sem possibilidade de cura. Uma vez tive uma experiência desse tipo com uma cliente que era muito aberta à transcendência. Todas as suas experiências transpessoais eram de natureza transcendente. A desidentificação se tornou fácil para ela, quanto mais o sentido das justas proporções, e a mim parecia plenamente autêntica. Então uma querida amiga sua morreu de câncer, o que obviamente a levou a uma profunda depressão. Notem que na sua depressão, para ela não existia mais nada. Todos os seus grandes modelos e princípios de Psicossíntese eram de todo inúteis; sentia-se esgotada. Não existia entusiasmo, nem energia, nem vida; mas quando permanecemos nessa situação por um período de tempo muito longo, gradualmente e pouco a pouco ela começou a manifestar uma valorização pela simplicidade da vida, uma valorização pela beleza das pequenas coisas que descobria à sua volta. Dei-me conta de que aquilo que aconteceu a ela era que estava incluindo a possibilidade e a capacidade de ver o divino de modo inerente no seu percurso. A sua depressão não era algo da qual deveria libertar-se, era algo que tinha necessidade de abraçar.

Aconteceu também outro caso que quero partilhar com vocês, que ilustra este tema do abraçar a obscuridade e a imperfeição. Há muito tempo, tive um cliente que sofria de sadomasoquismo. Ele apresentava seu comportamento sadomasoquista como um problema que queria enfrentar. Naturalmente, como boa psicossintetista, não podia considerar sua síndrome como problema, não? Ele porém o considerava como tal, e trabalhando com esse seu comportamento, estando com ele na sua obscuridade e entrando na questão, começamos a explorar o que estava procurando conseguir desse comportamento assim distorcido. Depois de um longo período de trabalho em profundidade, ele reconheceu uma necessidade de render-se a um poder maior que



ele e que a sua síndrome S&M era um modo distorcido de satisfação daquela necessidade. Quando ele se deu conta, a partir daquele ponto pôde encontrar outros modos de fazê-lo. E a síndrome S&M desapareceu.

“NÃO É NUNCA OU/OU, MAS E/E”

As simples afirmações de Assagioli eram carregadas de profundo significado. Uma delas era: “não é nunca ou/ou, mas e/e”. Quantas vezes você já sentiu isso na Psicossíntese? Infinitas. “Não é nunca branco ou preto, mas todas as gradações de cinza, e então existem as cores.” Assagioli muitas vezes dizia isso, especialmente para as pessoas pressionadas e frustradas. E dizia sempre com um “sorrisinho”. Também nesse caso, todos nós aprendemos a lição e a ensinamos como uma bela descoberta: “nunca é ou/ou, mas e/e, não é branco ou preto...” Temo, porém, que o terremoto do nosso despertar espiritual nos tenha feito esquecer um pouco essa lição. Na verdade, todos nós temos nossos belos valores, e, portanto, os valores a eles opostos são obviamente errados. É assim que polarizamos.

Vivemos em uma época de distração e queremos que a vida seja um belo espetáculo. Parece que temos necessidade de algo para rechaçar, como as crianças têm necessidade de limites. Os latinos falavam de “Espírito Certo”, a parte de nós que quer compensar e corrigir. Jung a define como a função compensatória. Assim, se encontro uma pessoa amável e altruísta, terei vontade de dizer-lhe: “seja um pouco mais dura, um pouco mais forte, senão as pessoas te pisam e te exploram”. Ou se estou com um perfeccionista, direi: “relaxe, não seja tão rígido!” E se me encontrar com uma pessoa desleixada e caótica, lhe direi: “organize-se!” (deveriam ver o bagageiro do Piero. É ali que mantém o seu arquivo). Trata-se de uma necessidade psicológica contínua e inevitável de evocar o oposto. Penso que essa seja nossa salvação, que é saudável porque representa o impulso do organismo em direção à unidade.

Existe algo em nós que quer incluir a dualidade, contudo nós o combatemos e nos dividimos. Essa inclusão universal pode ser encontrada, no entanto, nas imagens do Eu. De um lado, de fato podemos dizer que o Eu é o puro vazio, o nada, o silêncio. Por outro, podemos dizer que o Eu é toda coisa, em toda parte e em todo momento, é cor, é luz, é o espectro inteiro de luz e de energia existentes.

Há na Califórnia atualmente uma forte tendência a substituir a transcendência pela imanência. Pelo que me recordo, Assagioli mantinha as duas, a transcendência e a imanência: para ele, eram os dois aspectos de um único todo. Não nos prometia

nunca a iluminação. Não nos prometia nunca que viveríamos felizes para sempre. Dizia-nos sempre que poderia nos acontecer de tudo. Teríamos dor, doença e sofrimento. Dizia sempre que a autorrealização não é um estilo de vida, mas um estado de consciência. Não penso que com sua afirmação “não é nunca ou/ou, mas e/e” pretendesse fazer um “must” da síntese, pensando resolver assim todos os opostos e viver em uma santa paz. Sua mensagem era muitas vezes que temos necessidade de acolher ambas as polaridades e incluí-las.

Assagioli me ajudou muito quando trabalhei com ele a questão da crise da dualidade, isto é, o contraste entre o que é e o ideal, que para mim era um tema fundamental. Ele dizia que aquela crise não tinha solução possível, que sempre havia potencialidades não manifestas. A única coisa que se pode fazer é encontrar o espaço interno, ampliá-lo suficientemente para conseguir conter a dualidade. A dualidade pode ser dolorosa, mas não é patológica. Torna-se patológica somente quando tentamos pôr um prazo de validade na ela, reprimi-la ou até eliminá-la radicalmente.

O “não é nunca ou/ou, mas e/e” encontrava sua perfeita aplicação quando meditava com Assagioli, porque quando meditava com ele, o que fazia diariamente com qualquer um que aparecesse, existia sempre um enorme barulho. Fora, havia um enorme barulho de tráfego, havia os cães que viviam na vila e que latiam continuamente, havia os dois empregados favoritos de Assagioli, Carmela e Dante, que circulavam pela casa toda gritando. E havia o cronômetro em forma de ovo que tiquetaqueava rumorosamente ao fundo, uma vez que Assagioli andava para muito longe quando meditava e tinha necessidade de algo que o lembrasse que havia chegado o momento de terminar. Assagioli era surdo, e esse cronômetro em forma de ovo para ele ressoava com um som muito leve. Mas para vocês era, ao contrário, como ouvir de repente um gongo a poucos passos. Porém Assagioli amava seu cronômetro em forma de ovo. Chamava-o de a espiritualização da matéria.

Piero: “TEMPO SE PODE SEMPRE ENCONTRAR”

Houve uma ocasião quando trabalhava com Assagioli na qual quando os estudantes o procuravam para uma terapia, ele os indicava para mim para uma série de sessões e, por fim, voltavam para ele. Certa vez, chegou um estudante trazendo sua autobiografia e a deu a Roberto; era uma autobiografia de 500 páginas escritas à mão. Eu disse que era ofensivo e que não tinha nenhuma intenção de lê-la. Que era uma forma de resistência, um equivalente agressivo, e que não o faria. Então Assagioli disse: “Está

bem, agora dê a mim. Eu a lerei, encontrarei tempo de fazê-lo.” Aquela para mim foi uma grande lição de humildade. A partir de então, passei a ler todas as autobiografias, mesmo se tivessem 1000 páginas. “Tempo se pode sempre encontrar.” Isso era o que Assagioli dizia sempre. Num certo sentido, é um pouco o contrário do que falei antes. Antes se falou do não perder tempo, o tempo é precioso, e temos muito pouco dele. Temos um monte de trabalho a fazer, não nos delonguemos, não desperdicemos nossa energia em coisas inúteis.

Isto é um complemento: “Tempo se pode sempre encontrar.” Por mais que você esteja sobrecarregado, sempre pode encontrar tempo para estar com seu filho, tempo para se cuidar, tempo para cuidar de qualquer um que seja menos afortunado que você, tempo para fazer aquilo que pra você for realmente importante. “Não tive tempo” não é uma desculpa válida. O que me faz entender que o tempo não é uma entidade geométrica a ser subdividida em fragmentos e porções, mas algo que tem a ver com a mente e da qual se pode tomar um fragmento e expandi-lo, e que num só segundo possa suceder uma infinidade de coisas desde que você se importe o suficiente. Do meu ponto de vista, deve ser feito com a arte de prestar a atenção, para onde estamos direcionando nossa atenção, nosso interesse, nossa energia e todo o nosso ser.

#### “CALMA, CALMA, TEMOS TODA A ETERNIDADE”

Quando alguém tinha pressa, Roberto muitas vezes dizia: “Calma, calma, temos a eternidade.” Se nos limitamos a dizer “calma, calma” a alguém que tem pressa, essa pessoa terá ainda mais. Mas se dizemos “calma, calma, temos a eternidade”, a sua resposta talvez seja diferente.

É como se fosse um interruptor que é acionado, e alguma coisa se abraça, e nos damos conta de que na realidade temos todo o tempo do mundo, e não existe nenhuma pressa de ir a parte alguma. Estamos mesmo aqui, sempre estivemos aqui. Pra que tanta pressa? Quando Ramana Maharshi, um sábio hindu, estava morrendo, ouviu seus devotos chorando desesperados e disse: “Onde pensam que vão?” Não há lugar algum a ir, se não permanecer no aqui e agora, no eterno presente.

Isso tem muito a ver com para onde dirigimos a nossa atenção, com onde nos sintonizamos e como o fazemos. Assagioli fez experimentos com os lírios nos anos 1940 e 1950. Pegava um ramo de lírios — não sei porque lírios, talvez porque fossem o símbolo de Florença —, mas em seguida dava muita atenção a só um deles, e não aos outros. Naturalmente, aquele que recebia atenção crescia mais rapidamente que

os outros — e isso acontecia nos anos 1940. Tudo isso a propósito da arte de dar atenção e encontrar tempo, encontrar a dedicação. Mas também cuidado com a maneira de fazê-lo, o quanto estamos abertos, o quanto estamos presentes.

Talvez conheçam a história de H.G. Wells na qual o menino corre até uma porta na parede e a abre. Para além da porta, encontra um lugar celestial, pleno das coisas mais belas deste mundo, e fica paralisado. Depois fecha a porta e volta para casa. Em seguida, volta a procurá-la, mas não a encontra mais. Conhece muito bem o caminho, mas a porta não existe mais. Por fim, a encontra, mas é o seu primeiro dia de aula, e não quer chegar atrasado, e diz a si mesmo: “Está bem, ficarei atento, e quando voltar da escola abrirei a porta”. Mas quando volta, a porta não está mais lá. E assim por toda a vida. Continua a procurar a porta, e esta não está mais lá; e quando está, ele tem pressa. Na sua vida, acontecem coisas muito importantes, se torna um grande empreendedor, se torna primeiro-ministro, anda sempre por toda parte, há sempre um compromisso urgente — e é bem na hora que encontra a porta, mas está muito ocupado para abri-la.

#### “A VIDA É MÁGICA”

Outra expressão típica de Assagioli é muito ligada a essa. Não sei bem como traduzi-la, em italiano é: “A vida é mágica.” Em inglês soa menos bem: “Life is magic”. Mas em italiano, talvez por causa da cadência, assemelha-se um pouco a um verso de poesia. “A vida é mágica” tem de novo a ver com essa dimensão insondável do aqui e agora na vida humana: que em qualquer coisa que esteja acontecendo, os cães latem, as pessoas que fazem barulho em outros aposentos, qualquer que seja a interrupção que possa surgir naquilo que estamos fazendo, o Eu está ali, o Espírito está bem ali, e nós facilmente podemos esquecer-lo.

“A vida é mágica.” Enquanto trabalhava com Assagioli, num dado momento tive que fazer o serviço militar, e esta frase, encontrar a magia também no quartel, me foi de grande ajuda. Foi ainda mais útil que “a vida é uma escola” e nós podemos aprender em cada situação. Isso já é muito, mas “A vida é mágica” é um passo além. Quer dizer que não é somente aprender, mas também divertir-se, e também surpreender-se e maravilhar-se, e também admirar-se e abrir-se, e ainda há a eternidade.

DIANA: “OS PROBLEMAS NÃO SE RESOLVEM, MAS SÃO ESQUECIDOS”

Essa frase de Assagioli me perturbou, e até me deprimiu um pouco, por anos e anos. Como me disse um colega enquanto nos preparávamos para esta conversa: “Mas então porque fazemos terapia e formamos pessoas se os problemas não podem ser resolvidos? Não se pode escolher um tema um pouco mais estimulante para falar?”, e devo dizer que para mim também a reação é a mesma à frase “Os problemas não se resolvem, são esquecidos.”

A questão é que, se com os clientes, nos dedicamos a fazê-los resolver seus problemas e procuramos justamente resolver o problema ao invés de ajudá-los a esquecê-lo, se o fazemos, então atuamos em um contexto no qual há uma condição pré-definida a ser alcançada. Uma condição na qual estaremos saudáveis, integrados, curados, na qual viveremos sempre felizes. É o nosso ego que quer resolver o problema. Para o Eu o problema não existe.

O que verdadeiramente conquistei e me fez me apaixonar pela Psicossíntese rapidamente foi mesmo esta ideia de que ela não tenha uma tabela com normas pendurada na parede que lhe diz como deveria ser uma pessoa sã e em bom funcionamento. Isso me parecia um elemento de libertação.

Particularmente, vinda de uma formação em Gestalt, que na teoria não tem nenhum “Você deve!”, mas funcionava assim: você deve ser aberto e honesto, e pode até certo grau exprimir a sua raiva, decidido e íntegro com seus pais e todos aqueles que tinham expectativas em relação a você. A Psicossíntese, ao contrário, diz: Não se trata tanto de como deve ser, mas você tem a escolha de ser aberto e honesto ou não; tem a escolha de afirmar e exprimir a sua raiva ou não; o que é mais importante, fazer ou ser?

A frase de Assagioli “Os problemas não se resolvem, mas são esquecidos” refere-se a um estado de consciência que tem a função de unir. Está falando daquela certeza profunda do Universo da qual falaram os místicos e os santos de todas as épocas, está falando de uma condição além da dualidade, para onde o sublime é imanente e é parte de tudo o que existe.

Não sei como é para vocês, mas eu estive em terapia por cerca de 27 anos e posso dizer com a máxima sinceridade que muitos dos problemas subjacentes que tive quando a iniciei, os tenho ainda. Não “resolvi os problemas”, mas me relaciono com

eles de modo mais leve. Não sou mais dominada e posso seguir em frente. Então posso fazer aquilo que quero, apesar dos problemas. Portanto, para mim “Os problemas não se resolvem, mas são esquecidos” significa me tirar da cama e me pôr a caminhar.

Por que não curamos? Por que a terapia não melhora as pessoas? Talvez nos mantenhamos doentes por conta de uma identificação com a subpersonalidade do “ferido”, ou nos identificamos como quem se cura das suas feridas e temos necessidade de definirmo-nos como pessoa ferida que procura curar-se. Ou podemos usar as nossas feridas para jogos de poder e usar as feridas do passado para controlar o presente. Podemos fazer sim que o nosso ser ferido determine como agimos no presente. Por exemplo, se eu tivesse um problema com a intimidade e se surgisse a ocasião de ter relações íntimas com alguém, todas as minhas feridas anteriores com a intimidade me confirmariam o dever exercitar o meu controle sobre o parceiro.

Se em certo ponto não nos esquecemos do problema, se em certo ponto não paramos de procurar resolvê-lo, permanecemos atados, assim como nas terapias intermináveis. Todos sabemos que esquecer-se do problema significa ir a um lugar no qual existe paz e unidade, gratidão e bem-estar.

E ainda mais, pensem numa criança que cresce com problemas que na realidade não existem e em um certo momento se dá conta disso. Meu filho Jason, por exemplo, quando era pequeno, por um certo período estava convencido de que existiam viúvas negras que queriam mordê-lo. Assim, à noite deveríamos enrolar seus pés cuidadosamente com algo sob o lençol, de forma que as viúvas negras não pudessem alcançá-lo. Passados seis meses, o problema desapareceu, e se deu conta de que não existia nenhuma ameaça por parte das aranhas venenosas.

Também para nós a coisa funciona mais ou menos da mesma forma. Podemos fazer a mesma coisa. Em certo ponto, podemos nos tornar adultos e nos dar conta de que o problema não era realmente aquele.

Assagioli, quando trabalhou comigo, fez exatamente isso, porque naqueles 27 anos trabalhei principalmente a relação com minha mãe. Dei a Assagioli minha anamnese, cujo resultado era que eu tinha trabalhado sobre o problema com minha mãe por anos, anos e anos. Limitou-se a pegar aquele texto no qual havia transcrito a história da minha vida, em seguida o deixou de lado e disse: “Você tem mesmo sorte! Tem sorte!”

E eu fiquei irritada. “Sua mãe lhe deu a melhor preparação que poderia haver para que você fizesse hoje o trabalho que está fazendo.” Naquele mesmo segundo, esqueci o problema. Foi isso que ele fez por mim. Naturalmente, não fui capaz de permanecer naquele estado por um longo tempo, mas de qualquer forma fez uma bela diferença.

Depois de muitos anos de prática como terapeuta, é assim que me encontro em relação à questão de resolver ou esquecer os problemas. Encontro-me a colocar em dúvida a terapia, e não estou mesmo segura dessa função. Coloco em dúvida as terapias intermináveis.

Certas vezes, parece-me quase uma obsessão querer resolver as dificuldades e os problemas principais da nossa vida. Em um certo sentido, vivemos uma mentalidade da terra prometida pela qual, se trabalhamos bastante sobre nós, podemos chegar ao ponto no qual Deus nos revelará por que não tivemos uma infância perfeita. O ponto que Assagioli sublinhava sempre com simplicidade era: “Esqueçam-se dos seus problemas. Deem-se conta de que nos seus problemas há também o seu Eu.”

PIERO: “FAZEMOS TODOS O MESMO TRABALHO”

Os momentos de crise nos tomam. Não sei se acontece também a vocês, mas especialmente como trabalhador de Psicossíntese, me ocorre às vezes de ver-me em dúvida e então me coloco a pensar que talvez todo trabalho que fiz não tenha produzido efeitos, vejo um futuro negro. As minhas dúvidas sempre aumentam, e espero que a um certo ponto esvançam. Agora, penso que esses momentos aparecem a todos nós, penso que fazem parte das vicissitudes do nosso caminho. Devemos contar com eles e pensar que se apresentarão novamente, e a maior razão para que isso aconteça é porque o nosso trabalho é como se fosse o nosso jardimzinho, obra nossa e de ninguém mais, no qual despejamos todo o nosso ego e a nossa ambição. Haverá um momento no qual isso parecerá grandioso, exuberante e estupendo, e depois de repente parecerá, ao contrário, vazio. Ao passo que, se o virmos, no entanto, como algo que realizamos junto a outros, assumirá um aspecto muito diferente.

Lembro-me de quando as pessoas procuravam por Assagioli. Às vezes, eu estava presente. Ou eu tinha um encontro com alunos pouco depois que eles tinham se encontrado com ele. De qualquer coisa que se fizesse na vida, Assagioli muitas vezes, se não sempre, dizia: “Sabe que eu faço as mesmas coisas que você? Nós fazemos o mesmo trabalho.” Então essa pessoa ficava muito contente: “Assagioli me disse que

faço o mesmo trabalho que ele!” Dizia isso a muitas pessoas, e tenho certeza que era sincero. Mas somente muito tempo depois, me dei conta do significado mais profundo daquela frase. Que fazemos todos o mesmo trabalho, que todos trabalhamos juntos, que o seu trabalho é o meu trabalho, que o seu sucesso é o meu sucesso, e que o seu insucesso é o meu insucesso. Que todos nós compartilhamos o mesmo espaço. Que não existe um trabalho meu que é diferente, melhor ou pior que o seu.

Quando convivia com Assagioli, eu tinha muitas dúvidas de caráter intelectual. Porque a Psicossíntese para mim não tinha sentido, e eu protestava e não me agradava isso ou aquilo. Eu queria garantias, deem-me garantias. Teria gostado de ser como um encanador, que faz seu trabalho e depois, ao fim, pode ver rapidamente os resultados. Não posso nem ao menos ter certeza de estar crescendo ou de que algo esteja acontecendo. Em um momento, me sinto seguro, e no seguinte, não. Num certo momento, cheguei a compreender que a incerteza faz parte do nosso caminho, e isso aconteceu quando uma vez Assagioli me olhou, sorriu e me disse: “Você está pronto para fazer uma aposta?”

Penso que por enquanto podemos deixar seguir o seu triste ou feliz destino. Mas lembrem-se de ficar tranquilos, porque temos a eternidade. Estamos fazendo todos o mesmo trabalho.