

Título original do artigo: Cheerfulness – a Psychosynthetic Technique. Publicado por Roberto Assagioli, em 1973, na Psychosynthesis Research Foundation, Issue no. 33.

O artigo foi traduzido para o português por Maria Beatriz da Silva Mattos e revisado pelo Centro de Psicossíntese de São Paulo.

Animação¹ - uma técnica da Psicossíntese

por Dr. Roberto Assagioli

Este assunto pode gerar surpresa e fazer o leitor estranhar como a **animação**, que é um estado da mente, ou uma atitude interna, pode ser considerada uma "técnica". Eu espero mostrar que a animação pode realmente ser uma técnica ou, mais precisamente, que ela pode ser estimulada, desenvolvida e mantida por meio de exercícios psicológicos. É extremamente necessária, especialmente nos dias de hoje! Esse assunto tem uma conexão direta com a Vontade.

Esta última observação requer um esclarecimento. É discutível se a animação é um estado da mente que as pessoas podem ter ou não ter; não pode ser gerada artificialmente por meio da vontade. Esta objeção levanta o problema inteiro das relações entre a vontade e as outras funções psicológicas e atividades em geral, e com as emoções e sentimentos em particular. É verdade que uma mudança no estado mental não pode ser causada por uma imposição direta da vontade. Uma peremptória e repressora imposição da vontade está apta a provocar reações contrárias e falhar em seu propósito. Este é o erro dos moralistas autoritários e educadores que usam métodos baseados em proibições, ameaças, condenação e punição. Contrastando com isso, a aplicação de técnicas psicológicas apropriadas, guiadas pela vontade focada e habilidosa, pode agir poderosamente sobre as funções psicológicas e pode mudar a tendência do estado da mente. Tentarei demonstrar isso com relação à animação.

Uma definição teórica da animação é desnecessária. Todos sabem, mais ou menos, o que é. Além disso, no campo psicológico, definições têm pouca finalidade, visto que se chega ao conhecimento dos fatos psicológicos principalmente através da

¹ Escolhemos traduzir a palavra "Cheerfulness" (que significa alegria, satisfação, contentamento, bom humor, disposição) neste texto como "Animação".

experiência direta. Por outro lado, pode ser útil indicar algumas das características da animação e comentar, brevemente, a respeito de suas associações com outros estados da mente e atividades internas.

A animação tem ligações estreitas e afinidades com o humor. Falei sobre a natureza do humor e seus usos na monografia "Smiling Wisdom" (sabedoria do sorriso). Falando de forma lúdica, pode-se chamar a animação de "irmã mais nova" do humor: um tende a provocar o outro e a encorajar seu aparecimento. Mas eles são bem diferentes, como é revelado pelo fato de que pode haver humor sem animação, e animação carente de humor. O humor pode ser satírico, irônico, às vezes mordaz. A animação, ao contrário, é serena, de boa índole e sorridente.

De maneira análoga, a animação pode ser considerada como a irmã mais nova da alegria. A animação abre caminho para a alegria e promove suas manifestações. Inversamente, a alegria inclui o estado de mente da animação. (Irei me referir a isso mais tarde quando tratar da alegria Franciscana).

A animação tem também estreitas associações com o jogo. O jogo promove a animação que, por sua vez encoraja o jogo.

Vamos examinar agora a implicação prática: como a animação pode ser estimulada, cultivada e mantida? Há dois grupos de métodos. Num grupo estão as técnicas para a eliminação dos obstáculos à sua expressão; no outro grupo, aquelas que visam evocá-la diretamente. A irritação constitui um dos maiores obstáculos. Mas lutar contra a irritação com a intervenção da vontade não funciona ou, se for bem sucedida momentaneamente, pode ter efeitos prejudiciais e produzir reações violentas. A maneira mais direta de eliminar a irritação e a hostilidade e os impulsos agressivos associados a ela, é descarregá-la através de atividades inofensivas com um significado simbólico, tais como: rachar madeira, rasgar jornal, ... ou socar uma cama ou esmurrar uma bola. A mais confiável, e eu diria mais utilizada, maneira de fazer isto é aquela descrita num artigo de A. e S. Mydans num recente Reader's Digest, intitulado: "Mas que Tipo de Pessoas são Esses Japoneses?"

"No Japão, é dada muita importância ao autocontrole grupal e individual. A fábrica ultra moderna Matsushita Eletric mantém uma sala reservada aos trabalhadores que nutram sentimentos reprimidos, onde eles podem ir e recuperar seu autocontrole.

Qualquer um que sinta necessidade pode deixar seu trabalho com este propósito, e quinze a vinte pessoas usam a sala diariamente. Ela contém dois bonecos cobertos por uma pesada lona e bastões para bater neles. O menor dos bonecos foi tão batido que o metal da estrutura da cabeça é visível através do enchimento de palha e o estômago tem um grande buraco na cobertura. O boneco não representa um superior, mas o self do batedor."

Uma outra maneira de descarregar a irritação é escrever cartas de recriminação e críticas, até abusivas, a pessoas que provocaram nossa hostilidade e, então, não as enviar. Todas essas maneiras são eficientes porque as satisfações simbólicas são tão gratificantes quanto as reais.

O método usado no Japão tem um valor adicional por permitir à irritação e à hostilidade voltada contra nós mesmos virem à tona e então, descarregá-las. Isso tem uma real importância porque um mecanismo inconsciente associado pode facilmente infligir uma autopunição, que pode desenvolver formas extremas. É, na realidade, uma questão de reações contra uma parte de nós mesmos que gostaríamos de não ter. Transformar isto em um boneco é um bom jeito de se livrar disso.

Mas além da aplicação do método da descarga, métodos diretos ou melhores estão disponíveis. Pode-se dizer que a descarga elimina a irritação no momento, mas para atingir suas raízes, pode-se proceder como se segue: antes de qualquer coisa, examine criticamente e reflita sobre os efeitos danosos que a raiva tem sobre nós. Eles têm sido definidos desta forma: "Raiva é o preço que pagamos pelos erros dos outros." O reconhecimento da inutilidade da raiva é concisamente expresso no ditado chinês: "Se há um remédio, por que ficar com raiva? Se não há, qual a utilidade em ficar irado?"

A crítica é uma das maneiras de expressar a hostilidade. Falei disso em outras ocasiões, me limitarei aqui a mencionar o que Henry Ford disse: "Não ache defeitos, encontre soluções. Todos nós podemos nos queixar." Muito do nosso mau-humor, muito do nosso sofrimento e infelicidade, origina-se na crítica de outras pessoas, por causa da importância que damos à sua opinião sobre nós. Isso é, realmente, uma das coisas mais inúteis a fazer. Nós, frequentemente, somos criticados, então é melhor saber e aceitar isso desde o início! Um texto Budista, o Dhammapada, que é de muitos séculos antes de Cristo, afirma: "Há um velho ditado: O Atula! Eles criticam aqueles que falam,

eles criticam aqueles que estão silenciosos, até aqueles que falam pouco são criticados, ninguém no mundo passa sem censura."

Um outro ditado que ajuda a vencer esta tendência: "Eles dizem. O que eles dizem? Deixe-os dizer!" E, finalmente, um provérbio Oriental: "Os cachorros latem, as caravanas passam."

Uma maneira eficiente de alcançar uma atitude de não-reação, externa e interna, em relação àqueles que são hostis, ou que são considerados inimigos, é reconhecer quão úteis eles são. Como Inayat Khan disse: "Meus amigos me adormecem, meus inimigos me mantêm acordado." Adler foi um psicoterapeuta que se dedicou particularmente à promoção das corretas relações humanas através da eliminação da autoafirmação hostil. Ele escreveu essas claras palavras: "Meus inimigos sempre me abençoaram. Quando eles não combatem minhas ideias, eles as levam com eles e as afirmam como deles, mas desse jeito eles lhes dão uma disseminação mais ampla. Se o que eu acredito ter descoberto é chamado de Freudiano ou não, não me diz respeito. Eu acredito que isto seja verdade e de nenhuma utilidade à humanidade e isso me faz feliz." Então, vamos reconhecer a utilidade dos "inimigos". Além disso, animosidade precisa de dois; se alguém é meu inimigo e eu não sou seu inimigo, não há animosidade.

Um outro sério obstáculo à animação é a comiseração consigo mesmo. Em outras palavras, autopiedade. Muito difundido e nocivo, é frequentemente acompanhada de um senso não saudável de complacência. Provê o solo do qual brotam outras reações negativas: inveja, ressentimento, impulsos vingativos. A autopiedade pode ser combatida e eliminada reconhecendo-se a dolorosa natureza da condição humana e especialmente pensando no grande número de seres humanos que sofrem muito mais do que nós (os doentes, os prisioneiros, os isolados e os destituídos). As linhas do dramaturgo italiano Metastasio, expressam de uma maneira simples uma grande verdade: "Se angústia estivesse escrita na testa, muitos que são invejados provocariam pena."

Um outro obstáculo à animação, que é menor, mas ainda muito comum, é a impaciência. Um ditado chinês a expressa desta maneira: "Vendo um ovo, alguém espera ouvir uma canção". Dessa forma, uma das técnicas psicológicas a desenvolver é a "arte de esperar."

Um obstáculo maior à animação é a preocupação. Muito pode ser dito sobre esse assunto também, mas eu não poderei fazer isso nesta ocasião. A ideia está bem expressa no ditado: "Hoje é aquele amanhã sobre o qual você estava muito preocupado ontem."

Entre outros obstáculos à animação, não para todos, mas para muitos, é o apego à tristeza, encontrar satisfação na tristeza. Fora as causas pessoais desta forma de rejeição à animação, há uma quantidade de causas compartilhadas ou culturais que devem ser claramente vistas, para poderem ser removidas. Uma é um negativismo filosófico que concebe o homem como um alienado, como uma vítima de forças externas, como um condenado ao sofrimento e como agindo corretamente quando sofre mais, reconhecendo assim com uma clara visão, seu miserável estado. De acordo com esta linha de raciocínio, desde que sofrer é destino do homem, a autoconsciência do sofrimento é a mais heroica e intelectualmente honesta maneira de conduzir sua vida. A defesa de tal posição é baseada em certos princípios que, mesmo que errôneos, são concebidos para serem axiomáticos. Felizmente, no entanto, estas linhas equivocadas de pensamento vão sendo abandonadas à medida que mais e mais pessoas começam a ver a existência de uma comunhão natural entre o homem e os vários aspectos da realidade: me refiro à variedade de tendências, do movimento ecológico por um lado ao interesse por religiões do Oriente por outro. No que se refere à própria concepção de si mesmo do homem, a psicologia humanística e as variedades do existencialismo mais positivas estão ajudando a ampliar a perspectiva do homem para as forças positivas e criativas dentro dele.

Neste ponto, é justo reconhecer que, como todas as outras boas qualidades, a animação pode ser exagerada e inapropriada. A vida comporta situações sérias, sofrimentos pesados, problemas humanos individuais e coletivos, que a animação não pode resolver. Eles devem ser considerados e encarados com a devida seriedade, mas tal seriedade deve ser reservada apenas para eles. Estamos aptos a levar tantas coisas seriamente que não o requerem. Nós desperdiçamos, por assim dizer, nosso capital de seriedade, e não sobra o suficiente para as coisas realmente importantes. Então a regra é: seriedade em tudo que mereça e demande, e para o resto, animação.

Vamos agora às técnicas ativas para o desenvolvimento da animação. O método geral é cultivar os estados mentais e sentimentos que sejam a antítese daquelas que a bloqueiam, e também encorajar aquelas que a expressem diretamente. Como no caso

de todas as outras qualidades que queremos desenvolver, é uma questão de abrir-se às influências que emanam das qualidades desejadas. Exatamente como podemos nos expor às influências físicas benéficas, ar, raios de sol, raios ultravioletas etc., também podemos e devemos nos abrir intencionalmente aos benefícios psicológicos e às forças espirituais. Há numerosas maneiras de fazer isso. O mais simples e mais fácil é ler livros apropriados ou ouvir músicas apropriadas. Há uma quantidade abundante de romances que são adequados para evocar a animação, entre eles os romances de P.G. Wodehouse, cheios de humor pungente, mas de natureza positiva. O autor joga com os aspectos cômicos, a fraqueza e a estupidez de uma grande variedade de personagens da "comédia humana". Com uma simpática imparcialidade, ele faz pares e cidadãos comuns, garotas e homens jovens apaixonados, artistas e intelectuais, editores e gangsters, Ingleses, Americanos, Franceses tomar o palco. Uma menção especial para "Leave it to Smith", no qual o herói circula entre aqueles personagens com bom-humor perpétuo e inteligentemente se livra de uma série de situações difíceis e complicadas. Smith é, provavelmente, um modelo idealizado do autor.

Em alguns humoristas de maior estatura, há uma forte tendência ao humor mordaz, como em Swift, ou um sentido de compaixão, como em "I Promessi Sposi" de Manzoni (traduzido para o Inglês como "A Prometida"), enquanto em outros a sátira permanece bem humorada e simpática, como nos trabalhos de Horace. Na esfera da música, vivacidade e serenidade são características constantes dos trabalhos de Haydn, enquanto a distração, a galhofa, que Wagner faz em "Die Meister Singer" da academia de compositores é realmente divertida. Mas, talvez, a obra prima do humor musical seja O Barbeiro de Sevilha de Rossini. A autoglorificação de Figaro é irresistivelmente animadora. Num nível mais modesto, não faltam canções para "tirar as rugas na testa" e trazer um sorriso a lábios franzidos. Tais peças são bons antídotos em momentos de depressão, irritação ou mau humor.

Uma outra técnica, tão eficiente quanto simples de realizar, envolve o uso de Palavras Evocativas. Faz-se o uso de uma série de cartões, cada um impresso com o nome da qualidade positiva. Estes cartões, exibidos em posições facilmente visíveis pela pessoa, tende a evocar nela, as qualidades correspondentes. Frases, aforismos e figuras apropriadas podem ser usadas com o mesmo propósito (veja o panfleto "The Techniques of Evocative Words" (A Técnica das Palavras Evocativas) disponível na *Psychosynthesis Research Foundatio*). Há um outro exercício proposto pela

Psicossíntese pelo qual a animação pode ser diretamente evocada e metodicamente cultivada. No Exercício para Evocação da Serenidade, a serenidade pode ser substituída pela animação. Uma descrição deste exercício, com tal modificação, se encontra no fim deste texto.

Mas o método fundamental de neutralização de ambas, a rebelião e a autopiedade, é a aceitação. Não uma aceitação passiva ou uma submissão resignada, mas uma aceitação inicial, seguida pela realização do que é possível – se e quando é – alterar a situação. Um bom exemplo: Um velho homem estava sempre animado apesar dos muitos problemas que tinha sofrido. Sua resposta àqueles que lhe perguntavam como ele conseguia manter a animação e a calma era: "Eu aprendi a colaborar com o inevitável". Que sabedoria há nestas palavras! Uma expressão um tanto ingênua, mas fundamentalmente hábil, é atribuída a uma discípula de Emerson que um dia falou para ele e anunciou: " Eu aceito o universo!". Emerson olhou para ela por um momento e respondeu: "Você fez o melhor!".

Agir "como se" é uma outra técnica psicológica mais útil. Há muitas ocasiões na quais não há tempo para neutralizar um estado mental, tal como depressão ou irritação, e ainda a situação deve ser vencida de uma vez. Este é o momento de se comportar como se o humor fosse inexistente. Sorrir, falar gentilmente com a pessoa que gostaríamos de tratar mal é um remédio não radical, mas eficiente. Desviar nossa atenção de um estado mental nos ajuda a nos desidentificarmos de algo e reduzi-lo. Mas principalmente, elimina o círculo vicioso que frequentemente criamos de uma tal forma que: Estamos irritados e conscientes disso; então, nos irritamos conosco mesmos por estarmos irritados; somos conscientes de que é estúpido e isso aumenta nossa irritação; e assim vai! A mesma coisa acontece com a depressão: consciência de estar deprimido faz alguém mais deprimido, e assim por diante. Se, no entanto, alguém desvia a atenção e a dirige ao estado psicológico oposto, e se age como se não estivesse deprimido, o estado negativo é temporariamente reduzido e controlado. A aplicação desta técnica "como se" pode ser mais ampliada para cultivar a felicidade interior e a animação apesar do sofrimento. A eliminação do sofrimento não deve ser esperada, mas um sereno e positivo estado mental que pode ser mantido durante a tristeza. A multiplicidade psicológica de mentes humanas faz que isso seja possível porque as várias partes de nós podem, e geralmente fazem, funcionar independentemente uma das outras. Isto foi sucintamente expresso pelo filósofo Campanella nas palavras "Na

carne aflita, há tendência à felicidade". Enquanto o corpo sofre, a mente pode permanecer serena, até feliz. Para realizar isto, é necessário não se identificar com o corpo, mas considerá-lo como o instrumento que é – na amável frase de São Francisco: "Irmão Burro".

Isto leva a uma consideração da alegria Franciscana. Embora São Francisco tenha sofrido muito, ele era feliz e estimulava felicidade em seus monges. Ele costumava dizer-lhes que eles deviam ser "palhaços de Deus", a fim de atrair almas para Deus. Um episódio significativo na vida de São Francisco nos conta que quando ele estava buscando um lugar no qual fundar um mosteiro, ele vinha a Chiusi na Toscana. Ele dava um sermão na casa de Orlando, Conde de Chiusi, sobre o tema: "Tão grande é o Benefício que espero que toda dor para mim é jubilosa!" Seu discurso causou uma tal impressão que o Conde de Orlando ofereceu-lhe o Monte de La Verna para seu propósito. Isto levou à construção do que é hoje um santuário, o mais importante após o de Assis.

Um outro método de cultivo sereno da animação envolve o reconhecimento da natureza relativa de um evento, a apreciação que acontecimentos frequentemente têm efeitos imprevisíveis e até contrários ao que eles momentaneamente parecem ser. Isto é enfocado numa parábola mencionada por Lin Yutang em seu livro, "A Importância de Viver": Um dia, um velho camponês que vivia com seu filho no topo de uma colina perdeu seu cavalo. Seus vizinhos compadeceram-se dele por seu infortúnio, mas ele lhes respondeu: "Como podem dizer se é um infortúnio?" Alguns dias depois seu cavalo retornou conduzindo uma quantidade de outros cavalos. Os vizinhos então, desejaram congratular-se com ele por seu golpe de sorte. Também desta vez o velho homem disse: "Como vocês podem dizer se é um golpe de sorte?". O filho começou a montar estes cavalos e um dia quebrou a perna. A resposta do velho homem às condolências de seus vizinhos desta vez foi: "Como vocês sabem se é um infortúnio?" Um pouco depois, estourou uma guerra e, o filho, estando incapacitado, não pode participar dela.

Vamos sempre guardar esta relatividade em mente.

A eficiência de uma atitude positiva, simpática em relação à vida foi expressa desta forma por Inayat Khan: "Ele que olha para a vida com horror está sujeito à vida; ele que leva a vida seriamente está dentro da vida; ele que encontra a vida com um sorriso feliz eleva-se acima do mundo."

Eu deveria falar agora das aplicações da animação, mas posso fazer isso somente brevemente. Em psicoterapia, a animação traz uma larga variedade de aplicações, uma vez que uma grande parte dos distúrbios psicossomáticos e psicológicos tem suas raízes nas causas que tenho discutido: irritação, ressentimento, depressão, autopiedade. Desta forma, é óbvio que a animação é curativa na medida em que podemos eliminar aquelas reações emocionais.

Eu vou me estender um pouco mais sobre a aplicação às relações interpessoais e sociais. A animação é um fator indispensável na vida em família. Muita infelicidade, realmente os maiores fracassos familiares (separações, divórcios) devem sua origem à atmosfera de mau-humor, crítica, exigências às quais me referi. Pode-se dizer que a animação é o lubrificante do mecanismo da vida interindividual, especialmente o relacionamento íntimo da família.

Há um ponto importante sobre as relações interpessoais que tem sido enfatizado por Paul Tournier, um dos pioneiros da nova medicina humanista. É que é necessário nunca afirmar que eu estou certo, e principalmente se eu estou, ou acredito que estou certo. Tournier diz "Estar certo é perigoso, tem sido a fonte de toda intolerância". Eu recomendo fortemente esta valiosa máxima. Quando estou errado, posso fazer um acordo; mas quando estou certo e reclamo o fato, resulta em conflito. Demonstrar aos outros que estou com a razão é, de fato, humilhá-los; isso ofende sua vaidade e seu prestígio, e realmente cria reações hostis.

Boas relações humanas, em geral são geradas e favorecidas pela animação. Se diz "O sorriso é uma arma poderosa. É bem sucedido até em quebrar gelo." Ouve-se muito hoje em dia sobre isolamento e falhas de comunicação. Bem, um gentil sorriso pode ajudar a demolir barreiras artificiais construídas por desconfiança, suspeição e medo de ser mal entendido. A animação e o bom humor no geral, deveriam ser constantemente aplicados no ensino de todas as disciplinas. Lições - e isso é particularmente verdade em escolas secundárias – são muito frequentemente dadas de uma tal maneira a tornar chato o que deveria ser interessante e prazeroso. Tudo pode ser ensinado de uma maneira atraente e até divertida, conseguindo desta forma a cooperação do inconsciente no qual as ideias devem penetrar para serem assimiladas e armazenadas. O que chateia não é registrado pelo inconsciente. Alguns textos baseados nesta lei psicológica realmente existem, até para matemática, uma matéria na qual pareceria difícil de se aplicar. Mas tais livros são poucos e pouco usados.

Um outro departamento importante no qual a animação deveria encontrar larga aplicação é aquele das relações humanas na vida social, especialmente a associação "hierárquica" entre empregador e subordinados em todos os campos: escritórios governamentais, os militares e negócios de todo tipo. Isso também se estende a famílias, nas quais a animação pode diminuir muitos conflitos entre pais e filhos. As aplicações são óbvias e não pedem explicação, mas eu simplesmente lembrarei uma pequena história que ilustra as consequências do mau humor. Uma manhã, um Ministro teve uma briga com sua esposa, e ela teve a última palavra. Chegando ao seu ministério ainda enfurecido, ele mandou buscar o Vice-secretário e o repreendeu severamente. Este último, não podendo como um subordinado, responder, saiu enfurecido e repreendeu o chefe executivo, que repreendeu o superintendente e assim foi até chegar ao porteiro. Este não tendo nenhum subordinado para repreender, chutou o gato do Ministério. A atmosfera do Ministério naquele dia e a maneira como seus funcionários agiram pode ser imaginado. Tivesse o Ministro em questão se aproveitado de uma das técnicas de descarga de agressividade, ou se ele tivesse pelo menos desejado e sabido como se comportar como se estivesse de bom humor, a atmosfera do Ministério teria sido muito diferente. Todos os empregados teriam feito um melhor trabalho no interesse da Nação... e o gato teria saído são e salvo. A moral deste pequeno conto pode mostrar quão necessário é a animação também no campo político. É apaziguadoramente simples perceber que se todos os que comandam tivessem uma disposição animada, isso ajudaria grandemente a evitar guerras.

Uma outra abordagem hábil para pessoas em altas posições, politicamente ou outro, é o cultivo do senso de proporção. O estudo da astronomia - observação de céus estrelados, fotos de constelações e galáxias – conduziu a isso. Foi o método que Theodore Roosevelt usou espontaneamente quando presidente dos Estados Unidos. Um amigo dele, o naturalista Begbie, relata: "Roosevelt e eu costumávamos jogar um pequeno jogo juntos. Depois de uma noite de conversas, saíamos para o gramado e procurávamos os céus até encontrarmos o tênue ponto de luz abaixo do canto esquerdo do Grande Pégasus. Então, um de nós recitaria, "Aquela é a Galáxia Espiral na Constelação de Andrômeda. É tão grande quanto nossa Via Láctea. É formada de centenas de milhões de sóis, cada um maior que o nosso sol." Então Roosevelt sorria entre os dentes para mim e dizia "Agora penso que somos pequenos o suficiente! Vamos pra cama!"

Como uma comparação, entretanto, é bom reconhecer e lembrar o valor de cada ser humano e de toda sua atividade, por modesto que seja. Isto nos ajuda a trazer a boa vontade e a animação em fazer qualquer coisa, até as cansativas e chatas. Entretanto, aparentemente insignificante em si mesma, uma atividade é na realidade tão necessária quanto ações de grande proeminência que parecem mais importantes. Esta apreciação equilibrada e a resultante boa disposição interna são bem ilustradas pela história dos três lapidadores. Um visitante do local onde uma catedral estava sendo construída perguntou ao lapidador o que ele estava fazendo. "Você não vê," replicou o lapidador irritadamente, "Eu estou cortando pedras," desta forma mostrando que seu desgosto o fazia ver como um trabalho desprazeroso e sem valor. O visitante continuou e fez a mesma pergunta a outro lapidador. "Estou ganhando a vida pra mim e minha família", respondeu o trabalhador num jeito mais sereno que refletia uma certa satisfação. Mais adiante, o visitante parou num terceiro lapidador e perguntou-lhe: "E o que você está fazendo?" Este terceiro lapidador respondeu alegremente: "Eu estou construindo uma catedral". Ele tinha compreendido o significado e o propósito de seu trabalho; ele estava consciente de que seu humilde trabalho era tão necessário quanto o do arquiteto, e num certo sentido carregava igual valor. Por isso, ele estava desempenhando seu trabalho não somente com boa vontade, mas com entusiasmo.

Vamos lembrar do exemplo do trabalhador sábio. Vamos reconhecer e sempre estarmos conscientes que, por mais limitada que nossa habilidade possa ser, por mais modestos e humildes nossos deveres, na realidade eles são partículas da grande Vida. Nós estamos participando da revelação do Plano Cósmico, "colaborando com Deus". Este reconhecimento nos capacitará a aceitar toda situação, cumprir toda tarefa, de boa vontade, e com animação.

Roberto Assagioli

(#) Roberto Assagioli, Dr.: (Veneza, Itália, 27 de fevereiro de 1888 - Capolona d'Arezzo, 23 de agosto de 1974). Médico, especializou-se em neurologia e psiquiatria. Estudou e manteve contatos pessoais com Sigmund Freud e Carl Jung. Em 1910, em Veneza, apresentou os ensinamentos de Freud à comunidade médica, sendo um dos pioneiros do movimento psicanalítico na Itália. Na mesma época, por volta de 1910, Assagioli estabeleceu os fundamentos da Psicossíntese. Ele percebeu que havia a necessidade de alguma coisa além da análise. Era a necessidade de reconhecer as diversas partes da pessoa e de integrá-las num todo mais amplo, harmonizando-as

através da síntese. Assagioli afirmava que, da mesma maneira que havia um inconsciente inferior, havia também um supraconsciente. Ele o descreve como a Fonte Superior do Ser, que contém nosso potencial mais profundo, a fonte na qual se encontra o Projeto que o Ser veio desenvolver e manifestar nesse Planeta. Assagioli formulou suas descobertas numa abordagem que ele chamou de Psicossíntese. Em 1926, fundou em Roma o Istituto di Psicointesi. Com o advento do Fascismo na Itália, o Instituto teve que ser fechado. Logo após a guerra, Dr. Assagioli reabriu o Istituto di Psicointesi em Florença (onde se encontra até hoje), além dos 14 Centros de Psicossíntese em diversas cidades italianas. A partir de 1958 foram fundados, a nível mundial, o Psychosynthesis Research Foundation, nos EUA, o Centro de Biopsicossíntese, na Argentina e numerosos outros Centros na Índia, Califórnia, Canadá, Europa e Brasil.

Exercício para evocar a Animação:

1. Relaxe toda tensão muscular e dos nervos. Respire devagar e ritmicamente, expresse animação através de um sorriso (ajuda assumir esta expressão na frente de um espelho, ou visualizar-se fazendo isso).
2. Reflita sobre a animação, consciente de seu valor e utilidade, especialmente em nosso agitado mundo moderno. Aprecie e deseje isso.
3. Evoque a animação diretamente, pronunciando a palavra várias vezes.
4. Imagine-se em circunstâncias que provavelmente preocupam ou irritam você: por exemplo, estar na presença de pessoas não amigáveis, tendo que resolver um problema difícil, obrigado a fazer várias coisas rapidamente ou encontrando-se em perigo, e ainda assim mantendo a animação.
5. Planeje manter-se alegre o dia todo, ser um exemplo vivo de animação, irradiar animação.

Este exercício pode ser feito (com modificações apropriadas) não somente para a animação como também para outras qualidades: coragem, alegria, paciência, vontade e assim por diante.

O exercício acima é baseado no "Exercício para Evocação da Serenidade" publicado no livro de Roberto Assagioli – *Psicossíntese: Manual de princípios e técnicas*, Ed. Cultrix, São Paulo - 1982 [ou *Psychosynthesis: A Manual of Principles and Techniques*, Hobbs Dorman, New York - 1965].