

Tradução: José Carlos Hoënen
Revisão: Centro de Psicossíntese de São Paulo

Há Muitos Tipos de Desejos...

Por Roberto Assagioli¹

Há muitos tipos de desejos. Primeiro, o impulso para a autoafirmação excessiva e desenfreada é uma das principais causas de agressão e violência. Outro é a sensualidade no sentido mais amplo de ser um desejo desordenado por prazeres físicos de todos os tipos, dos quais a gula — para empregar um termo antiquado, mas expressivo — é uma expressão típica. A ingestão de alimentos e bebidas muito excedente às necessidades corporais ou inadequada à constituição individual é responsável por grande quantidade de problemas de saúde e perda prematura de vida. A analogia entre ela e o sexo foi apontada por Maslow nos seguintes termos:

Um excelente paralelo pode ser feito entre isso e a atitude dessas pessoas (autorrealizadas) em relação à comida. A comida é simultaneamente apreciada e, ainda assim, considerada como relativamente sem importância no esquema total da vida por pessoas autorrealizadas. Quando elas a desfrutam, podem apreciá-la totalmente e sem a menor mácula de más atitudes em relação à animalidade e a coisas semelhantes. E, no entanto, alimentar-se normalmente ocupa um lugar relativamente sem importância no quadro geral. Essas pessoas não precisam de sensualidade; elas simplesmente gostam quando ocorre.²

Sejamos claros que nem a alimentação nem a atividade sexual em quantidades adequadas são "venenos" em si. São funções naturais e necessárias para a preservação da vida do indivíduo e da humanidade. O prazer derivado de sua gratificação saudável e moderada não é errado, e pode ser desfrutado sem qualquer sentimento de culpa. Isso é contrário ao antigo pensamento associado à moralidade tradicional, que considerava com desconfiança todo prazer sensual e particularmente o sexo.

Quando falo de veneno, quero dizer os excessos e, sobretudo, a exploração promovida para fins comerciais. Estamos continuamente sujeitos a intensas sugestões para nos fazer comprar comida e bebida, a uma ênfase na sexualidade que é um ingrediente principal dos modernos livros, ilustrações, filmes, televisão e pseudo-arte. Assim é criada uma estimulação exagerada e artificial da libido, completamente diferente do instinto do corpo "animal" saudável, normal e natural como ele é. Essa é uma distinção que deve ser claramente reconhecida.

Outro fator ligado à sensualidade é sua dissociação do resto da personalidade humana, particularmente de seu aspecto afetivo. Isso participa do erro geralmente cometido de não reconhecer e de não levar em consideração as conexões vitais que ligam os vários aspectos e níveis do ser humano. As atividades físicas, emocionais e mentais passam a funcionar separadamente e, muitas vezes, se opõem uma à outra.

¹ Traduzido do original em inglês, disponível no acervo do Archivio Online do Instituto di Psicossintesi – Archivio Assagioli.

² A. Maslow, *Motivation and Personality*. New York, Harper and Row: 1970. pp. 187-8.

É bom ser bem claro quanto ao ponto de que nada deve ser condenado por si mesmo; é a regulação de seu uso e manifestações o que importa. Qualquer medicamento pode se tornar um veneno se usado inadequadamente e em doses excessivas, enquanto venenos fortes administrados em doses mínimas são curativos em casos apropriados, assim como, por exemplo, pequenas quantidades de curare como remédio para picada de cobra. É precisamente a função reguladora, ou cibernética, da vontade que encontra aqui um dos seus campos de ação mais úteis.

A nítida diferença que existe entre o que é natural e o que não é natural, que é artificial, induzido e estimulado, deve ser mantida em vista. A pornografia é um exemplo. A pornografia não é natural; não existe entre os animais! Essa antinaturalidade se aplica também ao que se poderia chamar de “semi-pornografia”, especialmente quando aliada à expressão artística. Sem querer especular até que ponto alguns artistas a exploram a sangue-frio para fins econômicos, sugiro que há muitos que descarregam seus impulsos de sexualidade, violência, depressão e medo através do canal de sua arte. Mas eles falham em reconhecer sua responsabilidade; ao se libertarem de seu veneno interior por meio dessa catarse, eles espalham venenos psicológicos no ambiente.

Uma boa higiene psicológica exige evitar esses venenos, sempre que possível, e então uma ação coletiva para eliminá-los. Paralelamente a isso, pode e deve ser montada uma campanha de prevenção contra a fonte da névoa e poluição psicológica.

Pode-se contestar que, enquanto se vive no mundo, não é possível se retirar do alcance dessas influências. Isso é verdade mas, dentro de certos limites, pode ser feito; em muitos casos, pode-se negar-lhes atenção e interesse. Além disso, a exposição a eles pode ser neutralizada por medidas de “desinfecção”, durante e após. Médicos e enfermeiros que trabalham em departamentos de doenças infecciosas não têm medo de infecção, mas tomam medidas de precaução (luvas, máscaras, uso de desinfetantes, etc.). Similarmente, nós podemos recorrer a desinfetantes e precauções contra os venenos psicológicos.

Que métodos devem ser usados para alcançar a desinfecção psíquica? O número um consiste, como eu disse, em *conter a atenção e o interesse*. A segunda é *antever* com clareza as consequências nefastas da absorção desses venenos. Um terceiro método, e mais efetivo, é a *substituição*. O cultivo de outros e melhores interesses, a focalização sistemática da atenção em coisas positivas, tende a dar imunidade contra influências venenosas. Um método bastante efetivo é a neutralização, que envolve o cultivo ativo de qualidades que são a antítese daquilo que é prejudicial³: inofensividade e não violência diante da violência, coragem no lugar do medo, alegria nos prazeres saudáveis em vez de depressão e desânimo, moderação como um substituto para a ganância. No que diz respeito à sexualidade, o antídoto mais eficaz é o amor verdadeiro. Isso pode e muitas vezes inclui a sexualidade, mas a coloca em seu devido lugar. Não se trata, portanto, de não amar ou de amar menos, mas de amar *melhor*.

³ Este método é explicado por Patanjali em seus Yoga Suttas, Livro II, 33: “Para bloquear pensamentos que são inimigos do Yoga, pensamentos contrários devem ser trazidos” (tradução de Vivekananda). “Quando a transgressão impede, o peso da imaginação deve ser jogado para o lado oposto” (tradução de Johnston).

O trabalho prático de cultivar as qualidades desejadas pode ser realizado através de uma série de técnicas baseadas na aplicação das leis psicológicas mencionadas anteriormente. Tendo em vista os resultados gratificantes que esse trabalho prático pode produzir, cito uma parte de meu artigo, *A Técnica das Palavras Evocativas*, publicado pela Psychosynthesis Research Foundation, Nova York.

Todos os instintos e impulsos básicos sofrem tais transformações, que são particularmente evidentes no caso de:

1. *Autoafirmação e agressividade.*
2. *Sexualidade e amor.*

A transformação dos impulsos combativos e agressivos tem uma importância central, pois constitui um dos meios mais eficazes, talvez o mais eficaz, de eliminar conflitos interpessoais e prevenir a guerra. Quanto à sexualidade e ao amor, certamente não há necessidade de enfatizar o fato de que as maneiras de lidar com esses dois impulsos poderosos é um problema existencial que confronta todo ser humano e está particularmente em evidência atualmente. Esse assunto foi tratado no livro *Psicossíntese* e no pampheto *A Transformação e Sublimação das Energias Sexuais*.

As formas e meios de transformações e sublimações psicológicas podem ser resumidas como: (1) elevação, (2) purificação, (3) interiorização, (4) ampliação, extensão, (5) expressão externa.

1. Por meio da *elevação*, o impulso sexual pode ser transformado em amor emocional; o amor possessivo em amor generoso; o anseio por prazer sensual em aspiração de experimentar alegrias estéticas, intelectuais e espirituais.

2. A *purificação* diz respeito principalmente à natureza dos motivos e intenções.

3. A *interiorização* pode transmutar a vaidade e o orgulho em um senso de dignidade interna; a autoafirmação pessoal em afirmação espiritual; os impulsos agressivos em uma arma para combater “inimigos” internos. Esse uso foi apropriadamente declarado por Frances Wickes “...uma das nossas grandes tarefas dos dias atuais — (é) introverter a guerra” (*Inner World of Choice*, p. 34).

4. A *ampliação* ou *extensão* produz a transformação do amor egoísta em círculos sucessivos e mais amplos de amor à família, aos companheiros de trabalho, ao país e à humanidade. O amor paterno e materno a que foi negada expressão pela falta de filhos é concedido aos filhos dos outros.

5. A *expressão externa* corresponde à “cristalização” da matéria sublimada. Assim, a compaixão se expressa na ação humanitária; tendências agressivas podem ser utilizadas na luta contra as mazelas sociais. Há, no entanto, sublimações parciais ou pseudo-sublimações que devem ser evitadas. Elas são um substituto, uma falsificação da coisa real; podem ser um disfarce que encobre impulsos e atividades não realmente sublimadas. Nesses casos, é a *intenção* sincera que conta. A pseudo-sublimação está presente onde há hipocrisia, evidente ou não.

O processo de criatividade artística merece atenção especial. É considerada uma forma de sublimação; muitas vezes é, mas nem sempre. Em sua atividade criativa, o escritor, pintor ou compositor dá expressão aos seus anseios, impulsos e desejos, bem como às suas aspirações. Para ele, é um meio de catarse. Da natureza e nível dessa expressão depende a qualidade da transformação das energias envolvidas.