

Introdução

"Tudo é uma questão de manter a mente quieta. A espinha ereta. E o coração tranquilo."

Walter Franco

Vivemos numa sociedade que estimula uma vida permeada por conflitos. Somos vítimas e também algozes, sendo dominados pela lógica do conflito. Não adianta fugir, pois o conflito nos alcança; não adianta permanecer passivo, pois isso nos causa dores e doenças. Evitar o conflito é evitar a encontrar a si próprio e ao outro. Como, então, se preparar para nos tornarmos mais protagonistas de uma cultura de paz e de justiça nas relações que temos e nos ambientes em que vivemos?

Quando percebemos o nosso pensar, ele é formado a partir de conceitos e percepções que temos e somos expostos ao longo da vida. Se nunca vi uma cadeira, nunca vou saber do que esse objeto se trata ou para que ele serve, mesmo que eu dê uma topada numa. Nosso sentir, por sua vez, guarda as lembranças das experiências de amor e ódio, carinho e abandono, entre outras, que tivemos. E o nosso querer se condiciona pelas recompensas ou punições, hábitos e manias que desenvolvemos.

Ou seja, nem precisamos muito da presença de outra pessoa para termos conflito! Se nos deparamos com algo novo e que exija uma decisão corajosa de nossa parte, o conflito existencial começa a se apoderar de nós. Qual é o trabalho de desenvolvimento que podemos fazer para estimular o aparecimento deste ser mais corajoso?

Ser humano natural

As pessoas que não fazem um trabalho interior de autoeducação funcionam de uma maneira bastante parecida com a que será descrita a seguir. Andamos pelo mundo e temos as nossas percepções dos objetos e das pessoas que nos cercam. Estas percepções provocam em nós determinados estímulos.

O primeiro estímulo acontece no pensar, quando ligamos a nossa percepção a um conceito que temos na memória:

- Isto é uma casa.
- Isto é uma mesa.
- Isto é uma criança.
- Outros conceitos.

Casa, mesa e criança são conceitos que já temos gravados em nossa memória em função de experiências similares anteriores.

Ser humano natural e integrado

O segundo estímulo acontece no sentir, quando qualificamos o objeto ou a pessoa percebida:

- É uma casa linda.
- É uma mesa suja.
- É uma criança malcriada.

Nosso sentir fez um julgamento e responde com simpatia ou antipatia. Simpatia quando o objeto ou a pessoa agrada, e antipatia quando desagrada:

Se nos agrada, nos tornamos simpáticos e, portanto, somos atraídos àquela ideia/objeto.

Se nos desagrada, surge a antipatia e a repulsa. Muitas vezes, mesmo na antipatia, temos que agir, mas isso é feito sem compromisso.

Estes são os dois movimentos básicos do nosso sentir.

A antipatia é um sentimento "frio", que faz com que nos afastemos interiormente do objeto ou da pessoa percebida. O resultado é que o nosso pensar acaba sendo poluído pela antipatia. O pensar poluído produz:

- Pré-conceitos.
- Rotulagens.
- Críticas.
- Classificações.
- Generalizações.
- Outros pensamentos poluídos.

Usamos então expressões como estas:

- As mulheres/os homens... Os brasileiros/os gringos...
- Você nunca vai melhorar...
- Isto é tipicamente seu...
- Não esperava outra coisa dele...
- Todos os nordestinos são iguais...
- Você é sempre a mesma coisa...
- Todos os políticos são safados...
- Outras generalizações.

Fazemos julgamentos baseados na nossa antipatia, que não tem relação com a realidade.

Desta maneira, filtramos as nossas próprias percepções e perdemos a oportunidade de enxergar a realidade como ela é. Ficamos presos em nossa subjetividade como um inseto numa teia de aranha.

Ser humano natural e integrado

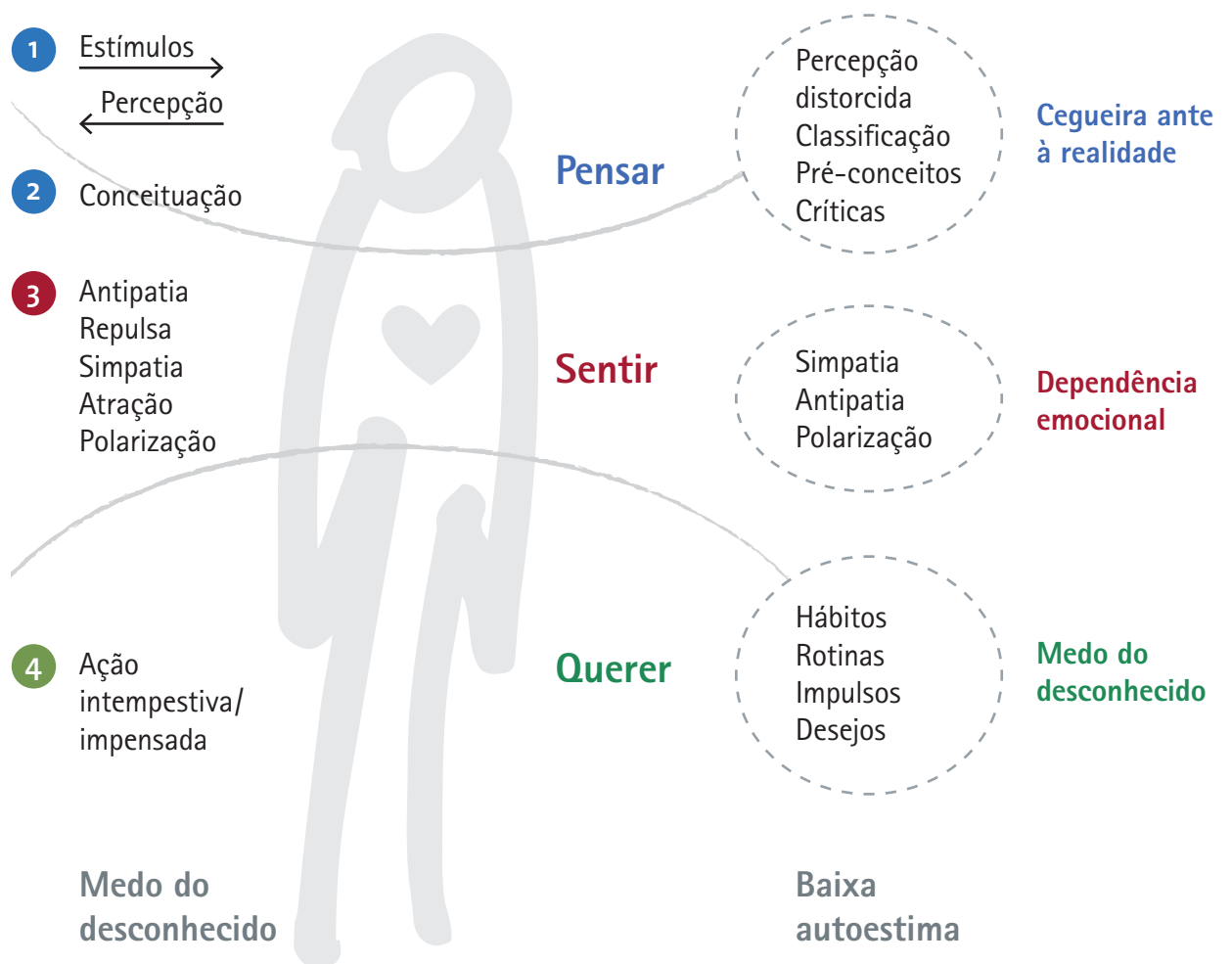
A simpatia, por sua vez, é um sentimento "quente" que faz com que nos identifiquemos com o objeto ou com a pessoa percebida. O resultado é que a nossa consciência fica abafada pela identificação com o outro e perdemos então o senso crítico.

O terceiro estímulo acontece no nosso querer e é mais impulsionado pelos nossos instintos, impulsos e necessidades fisiológicas do que pelo senso crítico, que somente pode ser acionado pela força da antipatia.

Os resultados são:

- Ações espontâneas e impensadas.
- Hábitos e rotinas.

O esquema a seguir tenta representar estes fatos.



Ser humano integrado

As pessoas que fazem um esforço consciente para a sua autoeducação ou autodesenvolvimento funcionam de maneira diferente. Elas substituem os sentimentos da antipatia e simpatia pelo da empatia, o que traz grandes consequências para a sua conduta. Para facilitar a compreensão, vamos fazer a ilustração antes da descrição.



Ser humano natural e integrado

Somente quando conseguirmos nos defrontar com os fenômenos externos, praticando a empatia em nossa alma, é que teremos condições de efetuar em nosso interior um processo decisório maduro:

- analisando objetivamente os fenômenos com o nosso pensar;
- ponderando e julgando com o nosso sentir;
- concluindo ou decidindo com o nosso querer.

Seremos então capazes de gerar ações responsáveis e certas, seja em forma de palavras, de gestos ou de atividades práticas.

Podemos nos deparar com as mais diversas situações e até darmos as mesmas respostas que um ser humano natural, mas o ser humano integrado compreende com mais abrangência uma determinada realidade e pode, a partir de sua própria coragem e iniciativa, tomar uma decisão e realizar ações mais conscientes. Sua resposta se traduz numa calma interior que se reflete, no exterior, por meio de uma ação mais tranquila.

Somos geradores de conflitos mesmo sem querer, mas, ao trilharmos este caminho, simples embora não fácil, passamos a ter tanto uma percepção quanto uma atuação mais claras e eficazes na construção de ambientes mais harmônicos e socialmente mais responsáveis.