



Eu Falo Contigo

Da Depressão à Iluminação



Cheila Ng Hó

Título: Eu Falo Contigo – Da Depressão à Iluminação
Autoria e Edição: Cheila Ng Hó
Ilustração da Capa: Alexandra Dores

1ª Edição: junho de 2022
ISBN: 978-940-36-6192-6
Copyright © Cheila Ng Hó, 2022

E-mail: cheilangho@gmail.com
Site: www.cheilangho.com
Redes Sociais: @cheilangho

***No momento em que a luz trespassa o tempo
sombrio, reconheces o esplendor da vida.***

Boas-Vindas

Olá! Sê muito bem-vindo(a)! Antes de mais, quero-te agradecer por estares aqui a ler estas palavras. Quer te tenhas deparado com esta obra por conta própria, quer ela te tenha sido recomendada por alguém, quero que saibas que fico imensamente feliz por ti e por mim. Afinal, nada acontece ao acaso, e o propósito para nos termos (re)encontrado sob estas circunstâncias não poderia ser mais apropriado. É deste modo que daremos a oportunidade de nos conhecermos verdadeiramente. O que quero dizer com isto? Não tardará muito até que fiques a saber.

Se estás a passar por dificuldades em ultrapassar algo que te impede de leares uma vida saudável e feliz, e nada do que fizeste até agora parece contribuir para a tua melhoria, então é precisamente contigo que eu quero falar. Se por outro lado esse não é o teu caso, tens aqui uma oportunidade de aprender algo que contribuirá para o teu autoconhecimento.

Como te posso ajudar? Acredita, eu não preciso de saber os detalhes da tua vida para te auxiliar na resolução dos teus problemas, visto que não sou eu que os vou resolver. Serás tu mesmo(a) que o farás com uma nova tomada de consciência. A leitura funciona como uma terapia que te guiará no caminho da autocura, ajudando-te a ganhares uma perceção nova e mais ampla da vida. Só te peço que te concentres nela para conseguires fazer todo o processo comigo. Mas antes de prosseguirmos, necessito que cumpras com alguns requisitos de leitura.

1. Encontra um espaço onde possas estar sozinho(a) em silêncio e reserva tempo suficiente para leres à vontade.
2. É recomendável que faças uma leitura contínua, mas com pequenas pausas pontuais para poderes refletir. Poderá haver momentos em que precisarás de o fazer para interiorizares melhor a mensagem.

3. Recomendo que deixes quaisquer dispositivos eletrônicos que te possam distrair da leitura em silêncio ou até mesmo desligados. De preferência não devem estar perto de ti, a menos que sejam estritamente necessários.
4. Lê calmamente e se tiveres alguma questão relativamente a algum termo ou expressão, toma nota e pesquisa o seu significado para ficares esclarecido(a). Esse exercício pode fazer toda a diferença na tua percepção e compreensão, pois nenhuma palavra ou expressão surge ao acaso. Verás o que quero dizer com isto à medida que avançares na leitura.
5. Caso tenhas alguma dificuldade na compreensão de uma ou de várias ideias não desistas à primeira. Conforme fores avançando na leitura, ganharás outra percepção que gradualmente te ajudará a esclarecer essas mesmas ideias. E mesmo que no fim da leitura continues a não entender algumas coisas, não te preocupes. A compreensão poderá não ser imediata, mas certamente virá com o tempo, a prática e a repetição.
6. Se estás a fazer algum tipo de tratamento que exija um acompanhamento contínuo, recomendo que consultes o teu terapeuta antes de tomares alguma decisão importante baseada na leitura. Os processos terapêuticos têm uma função de melhoria contínua e, por essa razão, tanto o seu tempo como a sua metodologia devem ser sempre respeitados para o teu próprio bem.

Posto isto, estamos então em condições de iniciar a mais fascinante descoberta que vais ter na tua vida:

A descoberta da tua real essência!



*“Conhece-te a ti mesmo
e conhecerás o universo e os deuses.”*

[Sócrates]

Introspeção

O processo que farás comigo tem por nome **introspeção**. Quer dizer que com base no que te explicar e nos múltiplos exemplos que te der, irás observar o que se passa no teu interior, examinando o teu estado mental e tomando consciência dele. A finalidade será de voltares a tua atenção inteiramente para ti mesmo(a), de forma a conseguires identificar a raiz de todos os problemas e assim seres capaz de desfazê-los por escolha tua.

Este é um processo de **desaprendizagem** do que ensinaste a ti mesmo(a), ou não seriam os teus problemas o resultado do que aprendeste. Tanto a solução como o problema encontram-se em ti porque, tal como aprendemos a resolver problemas, também aprendemos a criá-los, ainda que a criação seja inconsciente, e a resolução seja alcançada noutra estado de consciência. Nenhum problema deixa de ter solução, pois tudo é uma questão de perceção. Mudando o modo como percebemos as coisas, a descoberta da causa do que nos transtorna é inevitável.

A verdade é simples, mas o processo de desaprendizagem não é imediato. Muitos anos de aprendizagem equivocada requerem o seu devido tempo para que as correções na tua perceção sejam feitas. Portanto, a paciência será a tua melhor companheira nesta jornada. Não te cabe a ti corrigir nada, mas apenas estares disponível para escutar, receber e aceitar. Quanto maior for o teu estado de aceitação, mais facilmente te alinharás com a verdade e mais leve será o teu percurso. Quanto mais resistires, maior será a tensão experimentada por ti e consequentemente mais obstáculos criarás no teu percurso. O caminho da menor resistência é o que te levará àquilo que mais aspiras com o menor esforço possível.

Quanto mais estiveres disposto(a) a largar, mais livre serás. É por essa razão que este é também um processo de desfazer e de esvaziar – desfazer a bagagem que trazes contigo e esvaziar a mente de conceitos

que criaste acerca do mundo e acerca de ti mesmo(a). Eles de nada servem para o que buscas alcançar. Por isso, é desejável que mantendas a mente aberta e estejas disposto(a) a deixar de parte tudo o que julgas saber, uma vez que pouco ou nada contribuirá para a tua cura.

À medida que avançares na leitura, ganharás uma nova percepção, dissolvendo aos poucos o muro de ideias que criaste ao teu redor que bloqueiam o teu caminho e te impedem de veres a vida tal como ela é: simples e natural.

Agora que sabemos em que consiste a introspeção, vamos dar-lhe início.



Prelúdio

*Na tempestade que se abateu sobre mim
Procurei desesperadamente a bonança.*

*Sofri, perdido neste mundo.
Morri, afogado no submundo.*

*O vazio absoluto me esvaziou
Para que na minha escuridão
Eu encontrasse a minha salvação.
A Luz veio nesse mesmo instante
E restaurou-me a plena visão.*

*Tão somente não a via
Porque não sabia que era eu.
A verdade de quem sou me libertou
E despertei do sonho que se abalou.*

*Porque nunca perdi a confiança,
Por fim, chegou a bonança.
A paz eterna é o meu Reino
Agora e para todo o sempre...*



Pandora

“Reza o mito grego da Caixa de Pandora que Prometeu foi o responsável por roubar o fogo divino e entregá-lo aos mortais. Quando Zeus se deu conta, ele quis se vingar e encarregou Hefesto e os outros deuses de criar Pandora para enviá-la como uma maldição para a Terra. Ela seria assim a primeira mulher a viver com os homens na Terra.

Hefesto trouxe uma linda estátua e os deuses deram-lhe muitos dons: Atena deu-lhe o sopro da vida, Afrodite deu-lhe a beleza, Apolo deu-lhe a sua habilidade musical e Hermes deu-lhe o dom da fala e da persuasão. Desse forma, Pandora tornou-se conhecida como “Aquele que possui todos os dons”.

Zeus enviou a bela Pandora ao irmão de Prometeu, Epimeteu. Contra todos os conselhos do irmão, Epimeteu aceitou o presente divino e casou-se com ela. Contudo, Pandora não veio só. Com ela, foi enviado um presente de casamento – uma caixa misteriosa que não deveria ser aberta em circunstância alguma.

Certo dia, impelida pela sua curiosidade, dom também dado pelos deuses, Pandora abriu a caixa e todo o mal propagou-se pela Terra. A caixa continha todas as desgraças do mundo: a guerra, a discórdia, o ódio, a inveja, as doenças do corpo e da alma. Quando se deu conta do erro que havia cometido, Pandora fechou a caixa, conservando apenas o espírito da esperança.”

Considerando esta lenda à luz da nossa própria história de vida, sabemos que à imagem do mito da Caixa de Pandora muitos males foram espalhados nesta terra e são eles que nos impedem de viver a vida tal como ela é. Ao longo da nossa existência todos nós passamos por desafios, alguns dos quais bastante complicados e difíceis de ultrapassar. Todavia, nada é impossível quando mantemos a esperança.

A palavra “esperança” por si significa “esperar por algo bom”, “confiar em coisa boa”, “ter fé”. Ela lembra-nos que toda a vez que nos perdemos podemos encontrar-nos novamente. E quando erramos podemos começar de novo. Diante disso, por cada vez em que nos vamos abaixo, a esperança nos enche de força e de coragem para nos erguermos uma vez mais e seguir em frente, rumo ao real significado da vida. Ela é a luz ao fundo do túnel que nos ilumina e nos mostra que para todo o caminhante há um caminho e um propósito para ele.

“Esperança é ser capaz de ver a luz, apesar de todas as trevas.”

[Desmond Tutu]

O mito da Caixa de Pandora é por isso uma alegoria ao teu próprio resgate, a redescoberta da tua verdadeira essência que permanece para sempre contigo, mas da qual tu te esqueceste há muito tempo. Por isso, não é ao acaso que a esperança te conduziu até aqui. Ela está cá para guiar-te e levar-te novamente para casa.

**Para a esperança, se a bonança ainda não chegou,
então é porque a história ainda não acabou.**

Esta obra foi concebida para conseguires enfrentar e dissipar esses monstros soltos por Pandora de uma vez por todas e assim ajudar-te a reencontrares-te. Portanto, continuemos com a jornada de regresso à tua essência.



Deprimindo

*Nos confins da escuridão
A esperança morre de tanto esperar.
O abismo que se abriu em mim
Abandonou-me na total solidão.
É de tal modo avassalador
Que me consome sem pudor.*

*Não distingo os dias que passam,
Pois todos eles são sem sabor.
Lá fora os raios de sol brilham,
Mas a apatia roubou a minha alegria.*

*Dentro de mim chove sem parar
E as lágrimas acabam por secar.
No meu limite, o que vejo em mim
É somente um deserto sem fim.*

*A noite é longa e fria,
Horas tardias de ansiedade.
A quietude é inquietante.
E no silêncio a voz é gritante.
Ela me condena e evidencia
Que não há dó nem piedade.*

*O coração está vazio e a cabeça não para.
Por mais que queira, não consigo esquecer
Tudo o que teima em me atormentar.
Sinto euforia, outras vezes melancolia.
Extremos opostos que me fazem enlouquecer.*

*Não há razão para viver...
Ninguém me compreende...
Ninguém entende o que sinto...
Ninguém me consegue ver...*

*Quero ainda acreditar
Que estou apenas a sonhar,
Que isto só pode ser um pesadelo.
Mas o buraco negro no meu peito
Me nega a paz e não tem respeito.
No inferno acordo e me deito
E não sei como sair daqui.*

*Só me apetece dormir
E nunca mais acordar.
Afinal, de que serve viver
Se sinto como se estivesse a morrer?*



Depressão

Retomando a história da Caixa de Pandora, entre os vários monstros que se encontravam na sua caixa e foram soltos no mundo, a depressão é a que mais nos tem levado ao fundo do poço. Num mundo cada vez mais agitado, acelerado e superficialmente conectado, a depressão tem arrastado cada vez mais pessoas para o submundo do inferno mental. Silenciosa e por vezes letal, tem sido subestimada por muitos e incompreendida por tantos outros. Muitos são os que sofrem, mas poucos são os que têm a coragem de procurar por ajuda. Por essa razão, é fundamental que a abordemos sem medos nem *tabus* e consigamos compreender do que realmente se trata.

A depressão, também chamada “*dor da mente*”, manifesta-se no foro psicológico. Resulta da acumulação de experiências percebidas como dolorosas e/ou traumáticas que ficam registadas na nossa memória, podendo trazer-nos grandes transtornos e sofrimento para a vida presente. A depressão reflete-se na aversão à atividade que pode afetar os nossos pensamentos, comportamentos, sentimentos e a nossa sensação de bem-estar. Podemos sentir-nos tristes, ansiosos, vazios, desesperados, preocupados, impotentes, inúteis, culpados, irritados, magoados ou inquietos. Existe também a possibilidade de perdermos o interesse em atividades que antes eram prazerosas, ganhar ou perder o apetite, ter bloqueios mentais e problemas de concentração para lembrar detalhes ou tomar decisões. Insónias, sono excessivo, cansaço, exaustão, dores ou problemas físicos resistentes a tratamento são outros sintomas associados à depressão. Em situações extremas, podemos contemplar ou mesmo tentar cometer suicídio.

Uma vez nesta situação, a recorrência à medicação, às drogas e/ou ao álcool para reduzir ou mesmo tentar calar os pensamentos torna-se comum. O consumo destas substâncias pode traduzir-se na busca de prazer e/ou no entorpecimento da mente como formas de inibir a dor.

Entretanto, procurar combater algo que não é visível nem palpável com substâncias no corpo apenas “adormece” o problema, não o resolve verdadeiramente. Assim que o efeito dessas substâncias passa, os pensamentos regressam e para sobreviver ao tormento mental tornamo-nos dependentes do seu consumo sistemático. Dessa forma, passamos mais tempo adormecidos do que acordados, mais tempo na ilusão do que na realidade. No final, acabamos como *zombies* – vivos por fora, mas mortos por dentro. Embora o corpo aparentemente ainda divague por este mundo na mente, é como se o significado de estar aqui tivesse desaparecido.

Dado que esta dor não é perceptível ao olho humano, muitas vezes esta doença pode passar despercebida. As pessoas podem supor que estamos apenas a passar por uma fase difícil quando, na verdade, esse sofrimento tornou-se constante – um pesadelo sem fim – como se víssemos aprisionados em nós eternamente. É um buraco negro do qual parece não haver saída possível. Pouco a pouco morremos internamente, pois não há luz que penetre as sombras da nossa mente. Existe apenas um vazio enorme em nós sem explicação que nos retira qualquer vontade de viver. Mesmo no meio de uma multidão o que sentimos é solidão.

“Quando a sociedade nos abandona a solidão é suportável.

Quando nós mesmos nos abandonamos ela é intolerável.”

[Augusto Cury]

Estando em sofrimento contínuo a vida parece não ter qualquer propósito. Pensamentos como “Qual o sentido da vida?” ou “Viver para quê?” podem surgir na nossa mente obsessivamente. Em último caso, quando ficamos presos na dor dos pensamentos infundáveis da mente e surge o desejo intenso de abandonar este mundo, o fim da nossa existência parece ser a única via possível de pôr termo ao sofrimento.

“Quando uma pessoa pensa em suicídio, ela quer matar a dor, mas nunca a vida.”; “Os suicidas têm fome e sede de viver.”

[Augusto Cury]

Todo aquele que comete suicídio desespera por querer viver. Porém, diante da sua própria impotência de não conseguir parar com a dor provocada pelos pensamentos, o fim da própria vida torna-se no seu destino. O que não percebemos é que estamos a identificar-nos com uma vida ilusória...

Uma vida ilusória só pode gerar ilusões.

A ilusão está na crença de que a nossa vida é definida e limitada pelo corpo e que tudo termina com a sua morte. O fim de um corpo não dita o fim da mente. Isto significa que o suicídio não é a solução para o fim do sofrimento. O corpo está para a mente assim como o carro está para o condutor. Podemos ficar sem o carro, mas o condutor não depende dele para viver.

“A mente humana não pode ser absolutamente destruída juntamente com o corpo, mas algo dela permanece, que é eterno.”

[Baruch Spinoza]

Portanto, a solução está onde o problema foi criado, ou seja, na mente. Se os pensamentos de dor têm origem na nossa mente, então é justamente nela que a cura também pode ser encontrada. Para isso, vamos perceber em primeiro lugar o que acontece à nossa mente quando estamos em depressão.

A palavra “*depressão*” pode ser decomposta em “*de*” e “*pressão*”. O prefixo “*de*” refere-se ao movimento descendente que, aliado à palavra “*pressão*”, é expresso como “*pressionar para baixo*”. Quando nos deixamos consumir por pensamentos autodestrutivos, estamos a colocar involuntariamente a nossa mente sob pressão e, dessa forma, entramos em “*de-pressão*”.

O fluxo de pensamentos não cessará até que internamente tomemos consciência deles e consigamos estabelecer uma certa distância entre nós e os pensamentos gerados. Em suma, **tem de haver uma distinção clara entre o que é o pensador e o que é o pensamento**, caso contrário estamos a confundir o que somos com o que pensamos, e ambos não são a mesma coisa.

Fica assim evidente que a cura para a depressão não está fora, mas dentro de cada um de nós. **Ninguém cura aquele que está em depressão a não ser o próprio, porque só ele pode tomar consciência de si mesmo.** A cura não só é possível como é absolutamente necessária para o bem da nossa saúde mental.

Portanto, o mito da Caixa de Pandora serviu para chegar à conclusão de que a depressão se trata de um conjunto de monstros soltos na nossa mente que nos amedrontam e nos aprisionam em nós mesmos, impedindo-nos de ter uma vida naturalmente saudável e feliz.

Continuemos com a leitura para podermos compreender como podemos desfazer esses monstros que se instalaram na nossa mente.



Crise

A crise pode assumir muitas formas na nossa vida. Desde o diagnóstico de uma doença grave e/ou prolongada, um acidente, uma deficiência física ou mental, obrigação de cuidar de um familiar incapacitado, perda ou a doença de um ou mais entes queridos ou de um animal de estimação, infertilidade, impotência, velhice, o fim de um relacionamento, rutura familiar, perda de propriedades, perda de bens materiais, falência de um negócio, perda de emprego, problemas financeiros, perda da fé religiosa, conflitos, traumas, traição, *bullying*, abusos, violência, obsessões, vícios, desejos compulsivos ou reprimidos, esgotamento, sentimentos profundos de rejeição, apatia e indiferença, contínua frustração de objetivos de vida, dificuldade em encontrar um propósito para a vida ou até mesmo uma sensação contínua de que algo está em falta, mesmo que não saibamos propriamente o que é.

De algum modo algumas ou mesmo várias destas experiências são partilhadas por todos nós. Observando a infinidade de infortúnios que nos podem acontecer ao longo da vida, podemos pensar que viemos a este mundo apenas para sofrer e que esta é a realidade nua e crua que temos de enfrentar. Mas será que a vida é apenas feita de sofrimento? Devemos encarar o sofrimento como algo normal?

*“Se há algum significado na vida,
então deve haver um significado no sofrimento.”*

[Viktor E. Frankl]

A probabilidade de nascermos como um humano é praticamente zero. Por isso, a razão para virmos a este mundo tem de ter um propósito. Para uma probabilidade tão ínfima a nossa existência não pode ser sem significado. Acreditar que a vida é feita ao acaso é crer implicitamente que as nossas decisões não têm qualquer valor. Qualquer coisa nos pode atingir e nada podemos fazer para mudar o rumo dos aconte-

cimentos. Somos assim vítimas do acaso, fracas e impotentes face ao que nos acontece. É justamente essa forma de pensar que nos conduz ao sofrimento.

Podemos julgar que só coisas *más* advêm de uma crise. Contudo, a crise também nos concede uma oportunidade de renascer e de aprender algo novo. Nenhuma crise traz apenas a desgraça sem vir acompanhada da sua graça. Quando nos afundamos em pensamentos e sentimentos destrutivos, dificilmente conseguimos ter algum ânimo. O passado que carregamos por vezes é doloroso demais para encontrarmos alguma razão para sermos gratos e alimentar a esperança. Mas se tomarmos consciência de que o passado já não volta e pensar na nossa dor não nos acrescenta qualquer valor, neste momento podemos abrir espaço suficiente em nós para que surja outra percepção e dar à vida uma nova oportunidade. Nessa perspectiva, a crise é um convite para olhar para a vida com novos olhos; sob uma nova luz.

**Aquele que deseja ver verdadeiramente,
ganha uma nova visão e renasce novamente.**

Dada a vastidão e a complexidade de coisas que existem e acontecem neste mundo, torna-se impossível controlar alguma coisa. Verdade seja dita, não há nada que esteja verdadeiramente sob o nosso controlo. A maior evidência disso é que nem sequer conseguimos controlar os pensamentos que passam pela nossa mente. Por essa razão, é apenas uma ilusão pensar que temos controlo sobre alguma coisa. Em compensação, o poder de decidir como queremos lidar com as situações com que nos deparamos está nas nossas mãos. **Não temos como controlar o que nos acontece, mas podemos decidir como reagimos ao que nos acontece.** Portanto, **a decisão é a nossa fonte de poder neste mundo, não o controlo.**

*“Não posso mudar a direção do vento, mas posso ajustar
as minhas velas para chegar sempre ao meu destino.”*

[Jimmy Dean]

A palavra “*decisão*” contém a palavra “*cisão*” que por si significa “*cortar*”. Ao exercermos o nosso poder de decisão, estamos a fazer uso da nossa capacidade de cortar com o que não nos nutre a alma. Podemos não conseguir esquecer nem mudar o passado, mas temos sempre a possibilidade de escolher libertá-lo e seguir adiante. Sob esse ponto de vista, a decisão é o ponto de viragem em que aceitamos mudar a nossa maneira de pensar e a nossa atitude perante a vida, deixando partir tudo o que já não nos serve em prol da nossa própria felicidade e da nossa paz. Desse modo, chegamos à conclusão que não são os acontecimentos que determinam o nosso destino, mas as nossas próprias escolhas que o moldam.

“São nos teus momentos de decisão que o teu destino é moldado.”

[Tony Robbins]

O destino só se torna fatalista quando nos esquecemos que a escolha é um direito nosso. Mesmo que possamos perder tudo, jamais deixamos de poder mudar o rumo da nossa vida, de encará-la de outro modo, mudando a nossa forma de pensar. Afinal de contas, **pensamentos são escolhas**. Por cada pensamento que temos, podemos decidir entre reler o nosso passado ou virar a página e começar um novo capítulo da nossa história. Ela não é criada por ninguém a não ser por nós mesmos. Perante isto, podemos concluir que **ser feliz é uma escolha nossa, tal como sofrer também é**.

Acreditar que o sofrimento é causado por uma fonte externa é um equívoco. O erro começa na nossa decisão de ver o erro. É o modo como escolhemos perceber o que nos acontece que nos leva a experimentar o sofrimento, não o acontecimento em si. Nada nem ninguém nos pode magoar realmente, a não ser o nosso próprio pensamento de que algo ou alguém nos magoou. Dito isto, sair do sofrimento resume-se a tomar a decisão a favor da nossa própria felicidade. Nada mais do que isso.

Podes achar que é difícil interiorizar estas ideias e colocar em prática, o que te asseguro que não é. Porque isso é também uma escolha tua. Tudo é uma questão de escolha. E ninguém a não ser tu mesmo(a)

pode tirar-te a liberdade de seres feliz. Tu tens essa capacidade. Só tens de escolher a teu favor.

É inegável que de uma maneira ou de outra todos nós procuramos a felicidade. Ela nunca nos abandonou e está aqui, **bem presente**. Entretanto, aguarda pacientemente que a aceitemos em quietude no mesmo lugar de sempre. Esse é o lugar que te convido a explorares comigo. E é também o lugar onde encontrarás a tua verdadeira essência.

Descobrir a verdade é uma escolha tua...

... Bem como o teu único destino.

Veremos a seguir outras formas de expressão do sofrimento para nos recordar a importância da escolha.



Conflito

Olhando para a história da humanidade de um ponto de vista global, parece que ela está destinada a guerrear para sempre contra si mesma. O passado nos mostra que por milhares de anos, geração após geração, o conflito sempre esteve presente nas nossas vidas. Carregamos um legado de dor e sofrimento dos nossos antepassados que muitas vezes desconhecemos, uma vez que a nossa passagem neste mundo tende a ser relativamente breve e por vezes aparentemente insignificante. Toda a nossa história tem sido marcada por guerras, conflitos entre impérios, países, nações, governos, religiões, crenças, culturas, etnias, gêneros, organizações, empresas, clubes, vizinhos, gerações, famílias, amigos, casais, irmãos, pais e filhos. Agimos como se fôssemos seres com pouca consciência que não fazem outra coisa senão lutar pela sua sobrevivência e impor as suas crenças, opiniões, vontades e desejos uns sobre os outros. Por conta desse instinto primitivo que tão cegamente seguimos, muito sangue, suor e as lágrimas têm sido derramados ao longo dos tempos.

Habitámo-nos de tal modo ao conflito que hoje em dia o encaramos como se fosse algo inevitável e perfeitamente natural. Se assim é, então por que razão nos sentimos mal quando estamos em conflito? Se fosse um comportamento puramente instintivo como em alguns animais, não sentiríamos remorso, arrependimento ou culpa, tampouco teríamos a sensibilidade para sentir a dor do outro. Essa consciência evidencia que a nossa natureza difere da que o instinto animal nos dita. Somos tão parte da Natureza como todos os seres que habitam este mundo. Contudo, a forma como convivemos e lidamos com ela ainda está longe de ser pacífica e harmoniosa.

Nós não nos adaptamos naturalmente a este mundo. Competimos, manipulamos e controlamos o meio ao nosso redor para subsistir, negando-nos a paz e a harmonia que são atributos naturais do fluxo da

vida. O facto de negarmos o que nos é natural faz com que estejamos sempre em conflito; num estado antinatural. Uma vez que a nossa própria natureza não pode ser atacada, esse ataque é feito a outros seres que igualmente partilham a nossa essência. Não é certamente algo que pensamos ou fazemos conscientemente, pois se tivéssemos consciência, perceberíamos que todo o ataque é um ato irracional que inevitavelmente conduz ao nosso próprio sofrimento. Sob essa perspectiva, **sofrer é uma escolha inconsciente de não ser natural e de estar em conflito com o nosso próprio ser.**

Acreditar que o sofrimento e o conflito fazem parte da vida tem-nos custado a nossa própria felicidade. Se queremos viver com dignidade e integridade, todas as crenças que alimentam o conflito em nós necessitam de ser desfeitas. Ainda que isto não aparente ser uma tarefa fácil, também não é impossível. Tendo a noção de que o conflito surge da negação da nossa real natureza, torna-se lógico que pela escolha podemos mudar o rumo da nossa história ao reconhecer e aceitar o ser natural que está em todos nós. Ele não faz parte dos conflitos que vemos neste mundo nem concebe a dor ou o sofrimento porque está em perfeita união e em harmonia com todas as coisas e com todos os seres.

Olhando para fora e percebendo a quantidade de problemas e conflitos que acontecem diariamente no mundo, podemos julgar que jamais poderemos saber o que é estar em sintonia e em paz total com a vida. Temos a sensação de que há sempre algo ou alguém para nos perturbar e nos dar razões para estarmos em conflito, mesmo quando não o queremos. Porém, se olharmos com honestidade para o nosso interior, percebemos que isso não é verdade. Tudo o que percebemos no mundo apenas reflete o que percebemos em nós mesmos.

Há um conflito que se passa a um nível mais profundo da nossa psique e que muitas vezes nos recusamos a ver. Quer vivamos num ambiente abastado ou escasso, existe uma inquietação interior constante que nos atormenta a todos e da qual fugimos a todo o custo, voltando-nos para o mundo e tentando justificar esse desconforto com acontecimentos que aparentemente surgem para nos roubar a nossa paz. Por

menor que seja esse desconforto, ele ali está como símbolo do mal-estar interior que reprimimos e onde permanecem os nossos maiores medos. E onde habita o medo, também habita o conflito. Portanto, **os conflitos que vemos no mundo e mantemos nas nossas relações são projeções dos nossos medos e da nossa falta de paz interior.** Ninguém que esteja em conflito consigo próprio pode esperar encontrar a paz fora, pois tanto o conflito como a paz são reflexos da nossa mente.

Uma mente em conflito projeta conflitos.

Uma mente em paz estende paz.

Este princípio sublinha que a busca pela paz fora de nós não tem qualquer sentido. **A paz é uma qualidade natural da nossa mente**, o que significa que jamais poderá ser o resultado do que experimentamos no mundo. Por conseguinte, todo aquele que busca pela paz deve buscá-la em si mesmo. Chegamos, portanto, a outra conclusão: **sofrer é uma escolha de não estar em paz consigo mesmo.** Tendo esta consciência, é possível escolher de outro modo. Assim, a decisão de estar em paz conosco é a única condição necessária para a viver.

Aquele que busca a paz em si mesmo

não tem outra meta senão a paz total.

Posto isto, a nossa meta agora é mais clara. Não nos é possível sair do sofrimento rejeitando-o, mas aceitando outra coisa no seu lugar. Se queremos deixar de sofrer, a busca pela paz interior é inevitável. Esta é então a nossa jornada para a paz de espírito. Em função disso, procuremos estar de mente aberta para receber o que tanto buscamos alcançar.

“A mente é como um paraquedas: só funciona se estiver aberta.”

[Frank Zappa]



Sacrifício

Tal como explorámos a questão do sofrimento por conflito, também abordaremos a questão do sofrimento por sacrifício. Não falamos mais do sacrifício de pessoas como oferenda para agradar e apaziguar deuses caprichosos, pois já lá vão os tempos em que a maioria de nós estava sob esse véu de ignorância. Ainda assim, é necessário trazer à nossa consciência a ideia do autossacrifício que moralmente continua a ser valorizada e admirada aos dias de hoje. A face que esta ideia oculta tem gerado tanto sofrimento por tanto tempo que começa a tornar-se insustentável mantê-la velada na nossa mente.

Para muitos de nós, o sacrifício pode não ser um tema fácil, pois a dor que ele encobre é grande por demais para conseguirmos abordá-lo com leveza. Contudo, é precisamente por essa razão que este assunto será explorado nesta fase inicial da nossa introspeção. Ao longo da nossa jornada, voltaremos a refletir sobre o sacrifício com outra perspectiva que nos ajudará a remover o medo que temos de olhar para o tormento que ele nos gera. Dito isto, com calma e paciência vamos entender especificamente o que é o sacrifício e desfazer aos poucos a dor e o sofrimento associado a ele.

Quando falamos de sacrifício não nos referimos ao que conscientemente acreditamos e valorizamos, mas ao que inconscientemente está no domínio da nossa mente e inevitavelmente condiciona o nosso modo de pensar, sentir e agir. O inconsciente rege os nossos pensamentos, atitudes e comportamentos involuntários, assumindo o controlo na maioria das nossas decisões. Quanto menos consciência temos desta grande fatia que compõe a nossa psique, menos decisões conscientes tomamos e mais facilmente estamos sujeitos ao controlo e à manipulação inconsciente. Por esse motivo, é fundamental olhar para as raízes do sacrifício que ainda permeiam a escuridão da nossa mente.

Embora o sacrifício não seja algo habitualmente abordado para além dos contextos morais, religiosos e filosóficos, ele está espalhado pelos exemplos mais mundanos da nossa vida. Sacrificamos a nossa segurança para irmos para a guerra lutar em defesa da nossa nação ou pátria. Sacrificamos a nossa vida para cuidar daqueles que estão doentes e/ou encontram-se em situações desfavorecidas. Sacrificamos as nossas vontades individuais para sustentar e/ou manter uma relação estável com alguém e/ou uma estrutura familiar. Sacrificamos a vida pessoal e a saúde trabalhando arduamente para construir uma carreira e/ou para levar uma organização a expandir os seus negócios. Sacrificamos o que amamos fazer por um emprego que pague as nossas despesas. Sacrificamos os nossos ideais e sonhos para sermos aceites e validados pelas pessoas que nos rodeiam. Sacrificamos o nosso valor e o que valorizamos para nos integrarmos na sociedade... No final, acabamos por sacrificar não só a nossa felicidade e bem-estar, como também a nossa liberdade, talento, potencial, criatividade e autenticidade, em prol daqueles que jamais poderão viver a nossa vida por nós. É certo que todos temos as nossas responsabilidades no meio em que nos inserimos. Mas muitas vezes assumimos essas responsabilidades com pesar, sem ânimo e sem alegria, como se estivéssemos aprisionados por obrigação e sempre em falta para com algo ou alguém.

Por que razão isso acontece? Certamente que se soubéssemos, não estaríamos em sofrimento, tampouco nos subjugaríamos ao sacrifício. Embora a causa seja inconsciente, ela é perfeitamente identificável. Para esse efeito, teremos de investigar as raízes do sacrifício.

Estando bem vincado no nosso passado coletivo, a ideia do sacrifício foi (e ainda é) enaltecida por algumas correntes religiosas, filosofias de pensamento e ideologias como uma espécie de dignificação, purificação, expiação e redenção. A nível mundial, a sua simbologia é valorizada de tal modo que grande parte das culturas deste mundo rege o tempo com base numa figura que dividiu a história antes e depois do seu nascimento associada ao arquétipo do mártir. Falamos de Jesus, também conhecido como Cristo.

Um mártir retrata aquele que é submetido à perseguição, sacrifício e possível morte por defender um ideal ou crença. Interpretado por esta imagem, a crucificação de Jesus teria representado o sacrifício da sua vida para salvar o mundo dos seus pecados, o que faria dele uma vítima do próprio mundo que tinha como propósito salvar. Independentemente do que acreditemos a respeito da razão da sua crucificação, não podemos negar que o sacrifício de um inocente acarreta sempre o sentimento de culpa e de medo. E tanto a culpa como o medo só reforçam a ideia do pecado na nossa mente, o que nos afasta por completo da ideia de que somos dignos de salvação. Teria um real salvador o propósito de disseminar a ideia de que o sacrifício é necessário e de que somos pecadores? Seria esta a mensagem que um ser que demonstrou o seu perfeito amor por nós nos queria comunicar? Só o saberemos aprofundando o assunto.

A passagem de Jesus por este mundo marcou a nossa história pelo seu perfeito exemplo. As suas mensagens intemporais de demonstração de grande humildade e de compaixão genuína pelo seu próximo, embora inteiramente verdadeiras quando sentidas nos nossos corações, parecem ter sido substituídas pela sua antítese. No lugar do amor, respeito e aceitação que deveriam servir de conduta para vivermos uma vida plenamente sã, alegre e pacífica, estão sentimentos profundos de culpa, de vergonha e de rejeição que nos distanciam da nossa verdadeira natureza e do nosso potencial. Esses sentimentos que carregamos com pesar nos condenaram à miséria onde perpetuamos o sofrimento e idolatrámos a ideia do sacrifício. O que seria um *“sacro-ofício”* (ofício sagrado) seguindo o exemplo de Jesus de amar-nos inteiramente, transformou-se num suplício. No espaço onde o amor deveria habitar, elegemos a figura do mártir e fizemos dela a nossa salvadora. Neste mundo, sacrificar a *vida* em prol dos outros ainda é considerado um ato glorioso, heroico e até mesmo santo. Entretanto, a insanidade que essa ideia oculta nós não vemos.

O autossacrifício é um ato de autoflagelação – uma punição autoimposta que se reflete num ataque a si mesmo. E só a culpa justifica o ataque e o sacrifício. Sendo assim, o autossacrifício é apenas uma ten-

tativa vã de atenuar a própria culpa. Aquele que se dedica ao outro, mas internamente se vitimiza e se martiriza não consegue ver-se a si mesmo como perfeitamente inocente. E sem a visão completa da inocência não há paz interior. É impossível alcançar a paz plena enquanto por detrás da prática dos “atos santos” estão pensamentos devotos ao ataque pelo julgamento e pela punição.

Um mártir oculta a face da vítima. Uma vítima ao contrário do que possamos pensar não é inocente. Ser inocente implica estar totalmente livre de culpa. A inocência é impecável e inatacável porque não reconhece o pecado nem o ataque. A sua visão é inteiramente amorosa, sendo essa a base de toda a sua força. Já a vítima é capaz de conceber o ataque e a carência ao julgar-se a si mesma como fraca e indefesa. Portanto, mais do que procurar suprir as carências dos outros, é preciso ter consciência de que, a um nível mais profundo do nosso inconsciente, essas carências que percebemos nos outros não estão neles, mas em nós mesmos. É o amor por nós que está em falta e é a sua ausência que nos torna fracos e indefesos, o que faz de nós mártires da vida.

Não é de admirar que quando estamos em baixo possamos sentir o impulso de querer ajudar os outros, juntando-nos a causas humanitárias, salvando a vida animal ou tornando-nos missionários. É possível que servir os outros e alimentar o espírito altruísta com tais atos nobres seja uma forma de atenuar o nosso próprio sofrimento e se torne num encontro com o nosso propósito de vida. Porém, em muitos desses casos, estamos apenas a tentar fugir de nós mesmos. É por isso que, ao fim de algum tempo, a experiência de estar ao serviço dos outros deixa de ser suficiente. Há um vazio em nós que não pode ser preenchido a não ser pela aceitação de que somos dignos de amar e de ser amados.

“Podes procurar em todo o universo alguém que seja mais merecedor do teu amor e afeto do que tu mesmo, e essa pessoa não pode ser encontrada em lado nenhum. Tu próprio, tanto como qualquer pessoa em todo o universo, mereces o teu amor e afeto.”

[Buda]

Assistir aqueles que precisam de ajuda e cuidar daqueles que estimamos faz parte da nossa própria natureza. Isso é inegável. Todavia, devemos estar conscientes de quando agimos por amor ou por falta dele. A culpa que se esconde por detrás do autossacrifício mais cedo ou mais tarde nos cobrará o que não conseguimos fazer por nós mesmos. Assim sendo, é importante que não deixemos essa dívida por pagar. A nossa libertação do sofrimento é tão importante quanto a de qualquer outro ser. Cabe a cada um assumir essa responsabilidade por si mesmo.

A própria palavra “*sofrer*” facilmente nos revela porque sofremos. Sofrer tem origem do latim “*angustia*” (aperto, constrição) de “*anguere*” (apertar, sufocar) e “*sufferre*” (aguentar, sofrer), formado por “*sub*” (sob) mais “*ferre*” (ferros). Simplificando, **sofremos porque estamos a sufocar e a limitar o nosso próprio ser** ao colocá-lo sob ferros como se fosse um escravo. Portanto, fica claro por que razão andamos tão deprimidos e angustiados com a vida. Como poderíamos não sofrer com a renegação do nosso próprio ser?

Conseguimos assim compreender de onde vem esta culpa inconsciente que sentimos e que insistentemente nos perturba. Ela vem tão somente da castração do ser verdadeiro. O sacrifício é, portanto, a forma que utilizamos para nos autossabotarmos e impedir-nos de atingir o nosso verdadeiro potencial. A culpa é dilacerante, pois ela nos nega o amor e coloca o medo no seu lugar. Não existe nada mais frustrante nem castrador do que viver uma vida aquém do que somos por medo.

Muitas das doenças que desenvolvemos ao longo da vida são derivadas do ato de autopunição que esconde o medo e a culpa inconsciente. Sendo o corpo um veículo neutro, ele pode ser saudável ou doente, dependendo do uso que lhe damos. Se o medo e a culpa estão por trás dos nossos pensamentos, o corpo somatiza todas as questões não resolvidas e manifesta-as numa ou mais doenças. A doença é uma instrução direta para o corpo se autopunir. Tudo o que tem culpa é punido. É dessa forma que o corpo carregado de dor aparentemente se vira contra nós e, conseqüentemente, nos leva a experimentar o sofrimento.

Portanto, é preciso estar consciente de que, acima de tudo, a maior responsabilidade que assumimos nesta vida é para conosco. O nosso bem-estar deve estar acima de qualquer coisa. Se não estamos bem, como podemos esperar que aqueles que nos rodeiam estejam? **Não é altruísmo sacrificar a nossa vida pelos outros. É egoísmo.** Perceberemos mais adiante as razões pelas quais o sacrifício é um ato egoísta.

Sabendo isto, podemos encarar o sofrimento de outro modo. Não existe nada nem ninguém que nos possa prender verdadeiramente, a menos que façamos escolhas por medo. **Escolher por medo é escolher aprisionar, mas mais do que isso; é escolher não amar.** E quem não ama não vive verdadeiramente. Sob esse ponto de vista, enfatizo novamente a ideia de que **sofrer é uma escolha, não uma condição.** Isto significa que é possível libertarmo-nos das amarras do sofrimento autoinfligido pela nossa decisão.

Por muito tempo permitimos que o sacrifício fosse glorificado e apreciado. Está na hora de abandonar essa ideia louca que só nos prendeu a uma *vida* de dor e de sofrimento, e de olhar para o ser em nós que ainda espera ser liberto da prisão onde o colocámos.

Assim foi Jesus – não um mártir que se sacrificou por nós, mas um perfeito exemplo de um ser que se libertou da culpa inteiramente para assumir a sua verdadeira natureza. A sua própria liberdade conferia-lhe o poder de libertar outros do sofrimento, porque não havia quaisquer condicionamentos nele que o impedissem de expressar todo o seu potencial. Os inúmeros milagres que tantas testemunhas reuniu ao seu redor tinham origem na sua expressão máxima de amor, pois na visão de Cristo os limites são inexistentes. A sua vontade era mais que evidente quando disse:

“Ama o teu próximo como a ti mesmo.”

[Mateus 22:39]

A liberdade deriva fundamentalmente da aceitação do amor em nós. Todo aquele que ama é livre e é santo. É por essa razão que o estado

de santidade nos traz a paz plena.

**Só o amor é santo, só o amor é livre
e só o amor é a salvação.**

A salvação vem somente pela escolha de amar. Ninguém que escolha o sacrifício consegue compreender o que é o amor. Assim como ninguém que ame verdadeiramente poderia alguma vez conceber o sacrifício. Todavia, carregamos por tanto tempo a culpa, que ver a luz em nós tornou-se doloroso. A escuridão que habita no nosso interior é de tal modo densa, que a tentação de aniquilar a luz do outro é maior do que a simples aceitação de que ela está igualmente em nós. Foi por isso que o corpo de Jesus acabou por ser crucificado. O sacrifício foi feito por aqueles que negaram a sua própria luz e projetaram nele a culpa dessa negação. Jesus jamais se sacrificaria porque quem ama incondicionalmente está livre da culpa e não tem motivos para sofrer, muito menos para sacrificar algo.

Essa luz que Jesus era e ainda é para o mundo emana igualmente do nosso ser. Ela permanece acesa no mesmo lugar de sempre. Contudo, ainda espera que a chamemos para nos ajudar a sair gradualmente da escuridão em que nos enclausuramos, libertando-nos de vez do ciclo de sofrimento e de culpa.

É no autoconhecimento que reconhecemos a verdade em nós que tudo ilumina e que por tanto tempo ignorámos.

“Conhecer-te a ti mesmo é o princípio de toda a sabedoria.”

[Aristóteles]

A maior de todas as feridas habita no desconhecimento do nosso ser. Sendo assim, busquemos o verdadeiro ser, para que na sua luz toda a ignorância se converta em sabedoria.



Personalidade

Quando falamos sobre nós mesmos, dificilmente conseguimos nos desvincular dos traços da nossa personalidade, mencionando-os muitas vezes como se fizessem parte da nossa identidade. Quer os julgemos como bons ou maus, certo é que nem sempre conseguimos discernir a luz e a sombra que cada traço contém. A partir desta perspectiva, procuremos conhecer como é formada a nossa personalidade e as razões pelas quais não nos devemos basear nos seus aspetos para nos definir.

Como já vimos anteriormente, os múltiplos desafios por que passamos ao longo da nossa história podem levar-nos por vezes a experimentar o sofrimento quando não estamos cientes de que podemos escolher diferente. Por essa razão, os mesmos desafios nem sempre nos afetam a todos da mesma maneira. Vejamos alguns casos simples.

Caso 1: Dois irmãos podem vir de uma família de poucas posses. Enquanto um acaba por se tornar num toxicod dependente e rouba para sustentar o seu próprio vício, o outro pode optar por trabalhar e estudar arduamente para ter um emprego, casa e família.

Caso 2: Duas mulheres podem ser alvo de maus tratos pelos pais na sua infância e constituírem as suas próprias famílias. Enquanto uma se torna numa mãe igualmente agressiva e ríspida para os seus filhos, a outra, não desejando que os seus filhos passem pelo mesmo, torna-se numa mãe zelosa e amorosa.

Por estes exemplos simples conseguimos entender que percepções diferentes da mesma experiência criam realidades diferentes. Podemos então resumir a formação da nossa personalidade através da seguinte fórmula:

**Personalidade = Percepção de si próprio(a) +
Significados Associados às Experiências do Passado**

A percepção que temos de nós mesmos mais o significado que atribuímos às experiências passadas constituem a base da construção da nossa personalidade. Na sua individualidade, cada um de nós faz o papel de dar um significado ao seu passado e de desenvolver um conceito de si mesmo(a). Não podemos afirmar que é unicamente o que nos acontece que forma a nossa personalidade, pois como verificámos nos casos anteriores, nem todos reagimos do mesmo modo aos mesmos acontecimentos. Assim como ter um passado traumático não significa que acabemos por nos tornar em pessoas problemáticas, ter um passado que aparentemente não teve muitos desafios não implica que nos tornemos em pessoas fáceis de lidar. Não é apenas o nosso passado, mas o modo como escolhemos nos perceber que molda a nossa personalidade. Vejamos alguns casos de autoconceito.

Caso 1: Se achas que não tens capacidade de opinar porque sentes que tens pouca experiência de vida, pouco conhecimento, se tens dificuldade em saber o que queres da tua vida, não tens metas em concreto e a escolha parece difícil, podes pensar que és uma pessoa tímida, pouco assertiva, indecisa e insegura. A imagem que tens de ti próprio(a) altera igualmente a forma como percebes os outros. Vês neles o que pensas que não tens em ti: *“Ele(a) é tão inteligente, tem um vasto conhecimento sobre tanta coisa. Gostaria de saber tanto quanto ele(a).”, “Ele(a) fala tão bem é tão divertido(a). Já viajou tanto e tem tanta experiência. Quem me dera poder ser assim.”, “Ele(a) é tão decidido(a). Sabe realmente o que quer da vida e batalha por isso. Se ao menos eu pudesse ser assim...”*

Caso 2: Se consideras que tens opiniões próprias, tens uma experiência de vida significativa, um bom conhecimento acerca de tudo, sabes o que queres e como queres, podes pensar que és uma pessoa trabalhadora, focada, assertiva, decidida e segura de si mesma.

A imagem que tu criaste de ti mesmo(a) faz com que percebas os outros como sendo tão capazes quanto tu (ou até mais) ou, pelo contrário, os perceções implicitamente como menos capazes do que tu: *“Isto é básico. Toda a gente já deveria saber isto.”*, *“Não percebo qual a dificuldade em escolher. A decisão é óbvia.”*, *“As pessoas não têm coragem de se afirmar.”*, *“Não suporto gente preguiçosa! Há sempre aqueles que trabalham e aqueles que se aproveitam.”*, *“As pessoas estão muito mal-habitadas. Não se esforçam o suficiente.”*

Todas as características que constituem a nossa personalidade são formadas por comparação. A referência que utilizamos para julgar o que é bom, mau, certo, errado, muito, pouco, fácil, difícil, diz respeito à percepção que temos de nós mesmos, face ao que observamos *“lá fora”* e é inteiramente subjetiva. O que percebemos em nós mesmos influencia a nossa experiência exterior. Dessa forma, **a personalidade molda a tua realidade** e qualquer coisa que possas experimentar nesta vida será filtrada através dela. Obtemos assim a seguinte fórmula:

Realidade Pessoal = Experiência / (filtrada) Personalidade

Vamos dar um exemplo para clarificar esta ideia.

Imaginemos que tens uma personalidade divertida e que adora novas experiências. Eu, por outro lado, tenho uma personalidade mais pacata, que não gosta de grandes agitações. Se tu e eu andarmos numa montanha-russa, teremos a mesma experiência exterior. Juntos entraremos no carril, subiremos o pico da montanha, desceremos o pico da montanha e andaremos aos ziguezagues. Já a experiência interior pode ser diferente. Tu podes adorar a experiência, achar que foi curta e querer repeti-la. Eu, por outro lado, posso detestar a experiência, sentir que pareceu uma eternidade e nunca mais desejar repeti-la.

A experiência de vida foi a mesma para ambos, mas cada uma das nossas personalidades com as suas próprias preferências filtraram a experiência para se tornar na sua própria realidade pessoal. Sendo assim,