

Medos Coletivos e pessoais.

Medo e autoridade

Muitas pessoas buscam sua ajuda e orientação. Existem problemas específicos hoje em dia, para os quais elas necessitam de ajuda?

Eu só posso responder a partir da minha experiência no trabalho com pessoas. Então, eu não sei se o que tenho visto são problemas específicos dos dias atuais ou se eles também foram problemas no passado. Mas posso afirmar que as questões típicas que têm surgido desde que comecei meu trabalho com pessoas são relacionadas ao medo. O medo tem muitas formas de se apresentar e gera, ele mesmo, outros distúrbios, como problema de saúde.

Na minha experiência, quando abordamos o medo, estamos entrando em áreas do coletivo. Quando falo em “área do coletivo”, eu me refiro a uma área que se encontra em nível mais profundo que o nível pessoal, que é parte da sociedade e vem sendo transmitida de uma geração a outra. Eu acredito que podemos falar de quatro medos coletivos básicos: medo da doença física, medo da doença mental, medo da sexualidade e medo da morte.

Para muitas pessoas, estes medos se encontram em um grau personalizado, aparecendo em reações individuais. Mas se rastreamos as respostas individuais buscando sua origem, chegaremos sempre a uma ou mais áreas dos medos coletivos.

O medo se interpõe em nosso caminho ao encontro do amor.

Aqui nós tocamos em uma das dificuldades, conectada aos aspectos religiosos. A mim parece que, de forma ampla e extensa, a religião, pelo menos do modo como a religião cristã vem sendo ensinada pela Igreja através dos séculos, tem aprisionado o homem na armadilha do medo: foi-lhe ensinado que se não atuar em conformidade com as regras religiosas, estará se opondo a ela. Isto confrontou as pessoas com o problema do bem e do mal, de certo e do errado, de Deus e do diabo. Nesse enfrentamento, as pessoas não perceberam que estão perdendo o ponto mais importante: que não deve haver um conflito entre Deus e o diabo, certo e errado ou bem e mal. Na verdade, o importante é como vivemos a nossa vida em sintonia com os nossos sentimentos em relação aos outros, e como isso se reflete na nossa expressão do amor.

Muito do desequilíbrio que eu encontro nas pessoas parece ter o seu fundamento nesta área.

Isto inclui desequilíbrios na sexualidade e, embora nós hoje tenhamos a chamada liberdade sexual, muitas pessoas experimentam um complexo de culpa ligado à expressão da sua sexualidade. Parece-me que isso se baseia em medos do passado, de gerações passadas, construídos sobre atitudes moralistas em relação à sexualidade. A Dinamarca foi um dos primeiros países a estabelecer a liberdade sexual, e mesmo assim, ainda não resolvemos qualquer dos problemas sexuais.

O medo gerado pela crença de que estamos errados está relacionado com o condicionamento imposto às pessoas por estruturas autoritárias do passado, como a Igreja. Este condicionamento é ainda muito influenciado pelas lutas internas de autoridade e poder.

Para muitas pessoas, este processo se apresenta como uma moeda com duas faces: de um lado elas querem ter liberdade, seja qual for a expressão – sexual ou qualquer outra –; de outro lado, se elas realmente quiserem gozar desta liberdade, terão que romper as amarras que lhes foram impostas. O caminho real, o verdadeiro desafio diz respeito a esta segunda colocação. Isso envolve muito mais do que a mera reação às velhas autoridades, o que por si só pode representar um tipo de aprisionamento tão forte quanto a colocação anterior. Envolve encontrar algo novo em que se apoiar. E se isto não se mostrar como apenas mais uma autoridade externa, significará encontrar algo mais profundo, interior, ligado à busca da nossa própria autoridade – a nossa individualidade.

As pessoas tendem a ficar presas neste caminho, por vezes confundindo liberdade e reação. Se usarmos a sexualidade como exemplo novamente, vamos considerar que este era um assunto pouco discutido 50 anos atrás, um tabu; agora é o oposto, é um tema tratado sob todo tipo de enfoque. As pessoas estão fazendo uso equivocado da sexualidade – muita ênfase é colocada no tema, relacionando-a a toda sorte de problemas. Assim, a sexualidade tem obtido um destaque desproporcional, o que me parece bastante irreal porque, buscando liberdade, as pessoas estão, com frequência, baseando a liberdade inteiramente na expressão sexual. Fazendo isso, elas perdem o que poderia ser encontrado em áreas que vão além da sexualidade, como, por exemplo, áreas da comunicação, onde poderiam encontrar suporte para compreender o processo de dar e receber amor.

Temos que olhar o que está contido nesta tal liberdade. Muitas pessoas estão num estado de contradição interno: supostamente têm liberdade, mas ainda estão presas a medos que lhes foram impostos, em geral por padrões moralistas de como deveriam viver. Então, em vez de realmente encontrar uma compreensão mais profunda e uma valorização da vida, muitas pessoas se encontram em situação semelhante à de um pêndulo de relógio, que oscila de um lado para outro sem conhecer a posição central, onde a verdadeira liberdade poderia ser experimentada.

Caso deva haver uma mudança, em que medida ela seria necessária? Como podemos superar esta dependência da autoridade?

É necessário que as pessoas encontrem uma maneira de se aceitar como indivíduos, de compreender a si mesmas e entender do que realmente precisam. Elas precisam encontrar uma forma de tomar suas próprias decisões e sustentá-las. Muitos, hoje em dia, buscam aperfeiçoar a si mesmos, e vê-se uma multiplicidade de ensinamentos na área do desenvolvimento pessoal ou individual. Para que tenha valor, esse conhecimento deve criar uma base onde as pessoas não necessitem de um guru, mas desenvolvam em si próprias a habilidade de começar a se compreender.

Mas quando eu uso a palavra compreensão, percebo que ela é equivocadamente entendida. Se quisermos compreender alguma coisa, temos que vivenciar um processo para atingir essa compreensão. Quando este processo diz respeito a compreender a nós mesmos, sempre envolve confrontações e mais confrontações.

A compreensão tem que ter um objetivo definido porque, ao buscá-la, teremos que atravessar áreas de incompreensão, onde seremos confrontados com muitas das coisas que, ao longo da vida, viemos repetindo com base em padrões de pensamentos ou em bloqueios emocionais. E muitos deles são difíceis de confrontar. Contudo, esta é a única maneira de chegarmos à compreensão. Então, se as pessoas desejarem encontrar a individualidade, têm que estar preparadas para enfrentar estas confrontações.

E têm que perceber que este esforço não favorece apenas o seu próprio desenvolvimento. O desenvolvimento não é um ato egoísta, autocentrado – ele envolve responsabilidade. “Tornar-se um indivíduo” significa que, através da individualidade, você transmite a outras pessoas a apreciação do que é ser um indivíduo, a honestidade envolvida no processo.

Para mim, esta é a forma pela qual as pessoas podem ser ajudadas. Não é arrastando-as para uma nova estrutura de autoridade e apenas substituindo uma autoridade por outra – isso não serviria para nada - , mas tornando possível que se percebam como a sua própria autoridade. Para que isto seja autêntico, elas precisam entender a responsabilidade na liberdade que conquistam, e reconhecer sua conexão com outras pessoas dentro desta perspectiva.

Toda esta área ligada ao crescimento, sobre a qual estamos tratando aqui, é algo que requer tempo. Não acontece em apenas uma geração. Não percebo assim, de forma alguma. Se alguém pode ajudar outras pessoas a criar novos padrões de pensamento, mesmo se não for possível viver inteiramente dentro deles em função de uma bagagem anterior de medo, o simples fato de haver estruturado esses pensamentos lhes dá algo que pode ser passado para seus filhos, oferecendo a eles uma oportunidade de viver melhor.

Isso é parte da base do meu trabalho com pessoas.

Eu posso entender que é importante ultrapassarmos a dependência que colocamos na autoridade externa. Posso entender que a dependência na confirmação e aceitação externa é um obstáculo a uma expressão efetivamente livre. Como seria uma comunicação verdadeira e honesta entre as pessoas, e como ela aconteceria?

Voltamos à primeira questão. Do modo como eu vejo, temos este problema de medo de autoridade que, na nossa infância, foi representada pelos nossos pais, professores, médicos, padres, entre outros. Eles influenciaram a nossa forma de expressão, especialmente na medida em que limitavam ou não permitiam a manifestação de nossas emoções,

possivelmente pelo fato de não serem realmente capazes de entender a expressão de uma criança.

A geração atual, como dito anteriormente, está lutando muito para se libertar deste medo. Na chamada *Nova Era*, os jovens não aceitam a autoridade da mesma forma que os nossos pais - e também nós - aceitávamos. Estão lidando com todo o aspecto da expressão das emoções e também dos sentimentos. Mas eu acho que, no tempo atual, o que ainda não foi entendido pela maioria é no que efetivamente consiste a realidade da expressão.

Você verá que muitas pessoas tendem a se dividir em algo que elas chamam de “positivo” e algo que elas chamam de “negativo”. E ao se referir a uma expressão, por exemplo, dizem: “isto é uma expressão negativa, você não deveria tê-la” ou “isto é uma expressão positiva, é muito bom que você a tenha”. A meu ver, isso não faz sentido, porque ambas as expressões vêm do mesmo indivíduo, e nós acabamos muito divididos quando falamos em “positivo” e “negativo” no sentido de algo ser bom ou ruim.

Quando olhamos para o processo evolutivo da humanidade como um todo, devemos perceber que estamos nos afastando do instinto animal. Neste processo, muitos aspectos da nossa natureza relacionados aos instintos animais ainda emergirão. De novo, devo mencionar as autoridades do passado, tomando os ensinamentos da igreja cristã como exemplo. Se nos foi dito “Você não pode falar palavrões, é uma ofensa a Deus”, então, é claro, você tem a possibilidade de falar palavrões internamente, mas é incapaz de pronunciá-los em voz alta. Desta forma, o que acontece dentro de você e o que acontece fora se incompatibilizam.

O que é reprimido dessa forma, sem a possibilidade de expressão externa, pode se tornar muito poderoso, porque é através da expressão que você permite que tudo se movimente. E então, neste processo todo, por todas as proibições, todas as limitações sobre as quais falamos, o instinto animal em muitas pessoas é colocado numa posição onde se tornou e ainda é muito forte.

Por outro lado, quando observamos os aspectos humanos, eles estão funcionando, até certo ponto, no modo como muitas pessoas se expressam intelectualmente e usam essa função em inúmeros trabalhos – com computadores, por exemplo. Mas quando se trata da expressão de seus sentimentos, existe um tremendo bloqueio.

Temos que atravessar este medo de expressar emoções. E aceitar que o indivíduo deve expressar emoções, assim como expressa outras coisas. Sob o meu ponto de vista, o medo é a emoção que está por trás de outras emoções, como ciúme, inveja, raiva, autopiedade e tristeza. O medo é uma condição animal. Podemos dizer que, ao longo do tempo, o medo vem sendo usado pelas autoridades para manter as pessoas em certas condições, num estado de controle, no qual não podem fazer nada e têm que se submeter. Para que haja crescimento, crescimento sem medo, a pessoa deve se permitir a expressão sem anexar o termo “negativo”. Temos que entender este ponto.

Claro que as pessoas podem ser magoadas pela nossa expressão – temos que aceitar isso. Se elas se sentem atingidas, provavelmente estão se escondendo atrás de suas próprias emoções, presas a algo do qual devem se libertar. É assim que, como um todo, o processo de expressão é muito importante. Olhando para o movimento envolvido, podemos descobrir que o que julgamos como “negativo” pode mudar ou se mover, e exatamente por isso podemos alcançar uma visão mais clara do que está acontecendo dentro de nós ou entre nós e outras pessoas.

A terminologia “bom e mau”, “positivo e negativo” mantém as coisas numa perspectiva física e, creio, não realista. A energia funciona de forma muito diferente. E mais: nós não podemos limitar todas estas estruturas aos nossos prováveis 70 anos de vida física. Em todos estes anos em que venho trabalhando com energia, eu nunca vi ser possível restringi-la ao plano físico. A energia opera de modo diferente. Se aceitarmos que temos contato com a energia além da dimensão física, que podemos ver ou sentir energia ao redor de uma pessoa, que podemos experimentar energia no trabalho, por exemplo, energia de amor ou compaixão, então também temos que aceitar que devemos abandonar esta descrição de “bom” e “mau”, no plano físico. Mesmo no nível físico, se estamos falando sobre algo que pode inibir outra pessoa e, portanto, poderia ser chamado de “ruim”, temos que aceitar que, em outro nível, isto talvez possa até ajudar a ambas: a que falou e a que recebeu o comentário.

Estas mesmas considerações podem ser feitas quando falamos sobre a nossa aceitação do outro. Não devemos aceitar os indivíduos porque eles podem nos dar algo que queremos ou que gostamos. Devemos tentar aceitar um indivíduo porque sentimos que temos algo a aprender com ele, ou talvez porque sintamos que podemos contribuir com seu processo de aprendizagem. Nossa conexão com as pessoas não é limitada à estrutura física, mas baseada em como sentimos. Isso nos leva a uma percepção muito mais profunda de nossos meios de comunicação com as pessoas.

Então, se estamos em situação de perceber os aspectos como “negativos”, temos que olhar para dentro e além daquilo a que estamos apegados como negativo. Desta forma, podemos aceitar que o que chamamos de expressão negativa costuma ser uma situação que pode dar à pessoa envolvida meios para que ela cresça. Este processo requer tempo, e as pessoas têm que expressar aquilo que elas sentem como necessário.

É evidente que temos que ter leis. Em países diferentes, temos diferentes leis, mas muitas delas são opressivas, o que impede que as pessoas se expressem como necessitam. Claro que as leis são necessárias para um país e para o povo deste país. O problema com as leis é que elas foram feitas de forma ditatorial, influenciadas pela luta pelo poder dentro de partidos políticos, e esta luta não é para o bem das pessoas, mas para manter o poder do partido ou de um sistema político. Sendo assim, as leis frequentemente não dão oportunidade às pessoas para encontrar formas de expressão que favoreçam um contato maior consigo mesmas.

É óbvio que há muitas coisas a ser consideradas, e vai levar tempo até que as pessoas processem tudo isto.