

Depressão, Medo, Solidão, Ansiedade: Obstáculos ou ferramentas para o nosso desenvolvimento?

Apresentação:

As pessoas vivendo nos dias atuais se queixam de uma verdadeira epidemia de problemas ligados à sua esfera emocional com o surgimento de uma série de processos que acabam interferindo em todas as dimensões das suas atividades pessoais, sociais, profissionais, de saúde, etc.

Tais problemas estão ligados fundamentalmente à maneira com que lidamos com as nossas emoções, motivações e responsabilidades numa realidade cada vez mais complexa e que está em constante modificação e com responsabilidades que se tornam cada vez maiores e mais prementes.

Sentimo-nos impotentes e totalmente perdidos frente às solicitações do dia a dia em todas as esferas de nossas atividades e, com frequência, não nos consideramos competentes para encontrar respostas rápidas e eficientes para a maioria das decisões que temos de tomar.

Achamos que nos falta tempo, conhecimento, capacidade e oportunidades para que possamos buscar o melhor caminho possível para podermos enfrentar todos os problemas e dificuldades do nosso dia a dia e mesmo, com aqueles outros desafios que encontramos a médio e longo prazo, que se referem ao nosso futuro, daqueles que dependem de nós e das nossas perspectivas de desenvolvimento como seres humanos.

Na maioria das vezes, aquilo que estamos fazendo, seja o que for, nos parece insuficiente para nos proporcionar satisfação e sensação de realização, estamos sempre com a sensação de que não estamos realizando o melhor daquilo que sabemos que podemos realizar, que estamos vivendo o tempo todo dentro de uma dimensão medíocre e que estamos apenas realizando parte daquilo que gostaríamos de fazer e realizar.

Sentimo-nos intimidados com os outros e com a complexidade do mundo, da rapidez com que as mudanças estão acontecendo no mundo e a forma agressiva com que elas nos alcançam e nos fazem questionar a validade do nosso relacionamento e função dentro do contexto mais próximo, pessoal e o maior, dentro do campo social.

Ficamos com a impressão de que estamos sempre ficando para trás, que não somos capazes de fazer as coisas a contento, que as pessoas esperam mais de nós, mas não sabemos o que este "mais" significa.

Ficamos com a impressão que as horas do dia se encurtaram, e que sempre deixamos de fazer tudo o que deveríamos fazer porque não há mais tempo disponível.

Esforçamo-nos para resolver os nossos problemas e cumprir com as nossas responsabilidades, mas parece que isso nunca se resolve porque novos problemas e solicitações surgem a cada momento e nos sentimos incapazes de lidar com tudo isso.

Sentimo-nos cansados, esgotados, na medida em que a vida nos solicita cada vez mais esforços e dedicação, sem que disso nada resulte em termos de alguma satisfação pessoal ou um sentido de realização.

A ideia de tirar férias, folgas para descansar nos parece atraente e desejável, mas quando obtemos algum tempo livre geralmente o gastamos realizando coisas que não necessariamente nos fazem descansar, frequentemente, voltamos das nossas férias necessitando de "férias das nossas férias" tal a gama de atividades, responsabilidades e problemas que assumimos nessa oportunidade.

Estamos preocupados com os nossos afazeres e circunstâncias das nossas vidas, que acabam por consumir a quase totalidade do tempo e energias que dispomos, e quase nada nos resta para alguma forma de lazer ou de repouso, porque à noite, temos dificuldades para relaxar e dormir e ficamos dando voltas na cama pensando nos nossos problemas do dia e nos preocupando com as conseqüências daquilo que não conseguimos realizar ou com aquilo que se apresenta como um desafio importante para nós.

De um modo geral, estamos totalmente envolvidos num turbilhão de necessidades, medos, ansiedades, responsabilidades, sentimentos de autodepreciação e questionamentos sobre o que somos e como devemos conduzir as nossas vidas.

Essa situação se espalha a partir de nós e acaba afetando direta ou indiretamente as pessoas que estão ao nosso redor e com isso, criamos um mecanismo de retroalimentação que tende a manter todo esse processo crescendo e nos afetando de forma cada vez maior e, o que é pior, de forma inconsciente, sem que estejamos cientes de que ele está ao nosso redor e nos afetando o tempo todo.

Um exemplo disso fica evidente ao observarmos a maneira pela qual as pessoas se comportam no trânsito: irritação, agressividade, indolência, apatia, ansiedade, intolerância, urgência, etc., nos mostram a maneira pela qual a maioria das pessoas está reagindo de forma inconsciente a todos esses elementos de uma realidade que se tornou muito artificial, impositiva e que nos coloca o tempo todo contra a parede dos autoquestionamentos e das solicitações que não mais se referem a nós e a nossa busca pela felicidade e realização pessoal.

Poderíamos dizer que o ser humano dentro do contexto da vida atual, estaria sendo conduzido gradualmente a um comportamento social de formigueiro ou de colméia, sendo que não mais se considera qualquer outra alternativa para a individualidade ou para a busca do desenvolvimento da individualidade.

Uma vida de trabalho sem sentido, para objetivos sem significados para as pessoas que participam dessa forma de visão de mundo.

O Problema:

Dentro da perspectiva do Trabalho de Quarto Caminho, o ser humano é visto como um projeto em desenvolvimento, ou seja, ele ainda carece desenvolver toda uma série de qualidades e competências que geralmente são consideradas como já presentes e inerentes à sua condição de humanidade.



O problema aqui é que a maioria dos seres humanos não sabe nem se comporta como um real ser humano, mas sim, como um componente mecânico, uma máquina, que foi treinada a apresentar certos comportamentos e responder a determinados estímulos quando entrar em contato com eles.

A isso se dá o nome de condicionamento.

Somos todos condicionados, do nascimento à morte, para exibirmos os comportamentos que o meio social exige para que possamos participar dele.

O sistema educacional, a cultura, os valores da sociedade em que vivemos atuam produzindo novos valores e comportamentos e nos condicionando para aprendê-los e praticá-los quando necessário.

Isso em si mesmo não é errado, se considerarmos que o ser humano não é apenas uma máquina, mas um elemento vivo, dotado de valores, alma e de uma individualidade que lhe permite perceber que existe uma dimensão do ser que supera essa perspectiva puramente mecânica.

A máquina existe para que possamos realizar as nossas tarefas rotineiras de forma rápida e eficiente, para que então sobre tempo para que possamos fazer as coisas que representam os reais valores de um ser humano: viver e buscar a felicidade entre outros.

Se soubéssemos como resolver a contento e com eficiente as solicitações e responsabilidades da vida mecânica cotidiana, então teríamos tempo e oportunidade para experienciar e desenvolver essa dimensão realmente humana que existe à disposição para cada um de nós.

Entretanto, a realidade mecânica acaba criando problemas e solicitações cada vez maiores, complexas e prementes, e com isso, acabamos sendo seduzidos e convencidos a acreditar que isso é que realmente representa o real "viver", a "felicidade".

Existem vários elementos sedutores que a vida mecânica faz uso para isso: a busca pelo dinheiro, poder, pela afluência dos bens materiais, o consumismo desenfreado, a busca pelas diferentes formas de autogratificação ou prazeres, a diversão e entretenimento, etc., tudo isso representa elementos que um mundo que não deseja que nos tornemos realmente humanos faz uso para que percamos cada vez mais tempo, energia e oportunidades nas nossas lides rotineiras e por fim venhamos a desistir da nossa busca pela realidade concreta da nossa humanidade.

Outro elemento que está se tornando cada vez mais intenso e problemático nos dias atuais é aquilo que chamamos de "emoções negativas".

A emoção negativa representa um elemento que nega os nossos valores, questiona a nossa realidade e impede a nossa evolução em direção à felicidade e liberdade.

Ela cria um processo de dependência de respostas emocionais que nos foram ensinadas e que estão ligadas a elementos que se situam fora da nossa dimensão interna pessoal e se localizam mais nos valores e modelos que são veiculados pelos meios de comunicação dentro da nossa cultura e meio social.



Assim, a satisfação agora deixa de ser obtida a partir de alguma realização que fizemos no sentido de nosso desenvolvimento e passou agora a depender de um carro novo, um apartamento novo, alguma coisa que lustre o nosso ego e nos confira alguma forma de prestígio.

O nosso bem estar está agora associado ao acúmulo de bens e de dinheiro, de forma que possa garantir, frequentemente de forma abundante, a obtenção de objetos de satisfação para nós e para aqueles que dependem de nós.

O poder, por sua vez, representa mais um estágio para garantir o nosso bem estar, além da satisfação de necessidades narcisísticas egocêntricas.

A busca pela satisfação dos caprichos e impulsos consumistas, sexuais, da busca pela atenção e da submissão do outro aos nossos comportamentos assumem também um papel importante dentro desse contexto.

Finalmente, a alienação através das mais variadas atividades ligadas ao comportamento artístico, entretenimento, Internet, etc, representa mais um fator importante para que as pessoas sejam impedidas de tomar ciência daquilo que elas realmente são e que tipo de futuro lhes está reservado.

Que elas são consideradas como meras engrenagens de um sistema mecânico que existe para explorá-las e no futuro, substituí-las quando a sua validade terminar.

Os seres humanos intuem essa realidade e igualmente percebem a sua impotência de lidarem com essa realidade em termos de igual para igual, porque percebem que lhes faltam o conhecimento e as habilidades para poderem escapar dessa situação e superarem o problema da sua inserção nessa realidade preocupante.

Geralmente, elas são educadas para que possam aceitar e mesmo buscar a sua inserção dentro desse sistema desumano que lhes nega justamente as suas características mais inerentemente humanas e as substitui por valores secundários e efêmeros.

Aos poucos elas vão absorvendo os modelos, idéias e teorias de um sistema que justamente lhes nega o direito à individualidade e conduz a um comportamento de formigueiro ou de colméia, tudo acontecendo dentro de uma ordem perfeita, predeterminada, ideal, mas que nega os valores e necessidades dos indivíduos.

Desta maneira, as pessoas começam a apresentar uma série de respostas que se situam justamente na fronteira entre o mundo mecânico e o ser humano: os medos, ansiedades, sensação de impotência, o medo de rejeição e ostracismo, a própria sobrevivência e a sua inserção social acabam criando uma série de respostas emocionais que, na sua base, se originam dessa realidade robótica e que nos afetam o tempo todo, seja como organismo, como pessoa, como ser humano.

As Ferramentas do Trabalho de Quarto Caminho para lidarmos com as emoções negativas

Por definição, as emoções negativas (medo, raiva, ansiedade, terror, etc.) correspondem àquilo que recebe o nome de dimensão mecânica do ser humano, e que são basicamente respostas emocionais que aprendemos seja por imitação, seja por aprendizado ou

condicionamento, de elementos que nos rodeiam, sejam agressões físicas, ou de ordem emocional, idéias e modelos, ou seja, elas fazem parte de uma dimensão psicológica que nos afeta diretamente no nosso dia a dia, quando podemos tomar ciência delas, ou indiretamente, quando elas ocorrem no nosso inconsciente.

Elas afetam o nosso desempenho físico, nossas energias orgânicas, igualmente afetam a maneira pela qual lidamos com o mundo e com as outras pessoas e nos permite ser condicionados elementos externos, sejam por pessoas, publicidade, slogans, informações obtidas dos meios de comunicação e, com grande frequência, através das pessoas que nos cercam, criando uma dimensão de epidemia emocional negativa que se alastra pela sociedade e nos afeta sem que estejamos cientes disso ou por que.

Um exemplo típico disso é o comportamento dos mercados financeiros que se tornam vulneráveis a qualquer tipo de comentário ou boato, porque está centralizado na cobiça humana de obter vantagem e lucro a qualquer custo.

Essa ansiedade e temor acabam se alastrando para fora do ambiente financeiro e acaba contaminando os setores produtivos e, finalmente, a sociedade e indivíduos que começam a questionar o seu futuro e sobrevivência.

O Trabalho mostra que todos esses elementos fazem parte de uma dimensão mecânica do ser humano e que, de certo modo, ela acabou ocupando um papel preponderante dentro das nossas vidas e perspectivas pessoais.

Entretanto, também é reconhecida uma dimensão mais nobre, mais livre e independente de valores exteriores e estereotípicos que pode contrabalançar e equilibrar a situação, caso o indivíduo aprenda a aplicar os conhecimentos necessários e desenvolva a atitude correta para isso.

Uma das ferramentas que o Trabalho utiliza para estudar e transformar a condição humana é o Eneagrama.

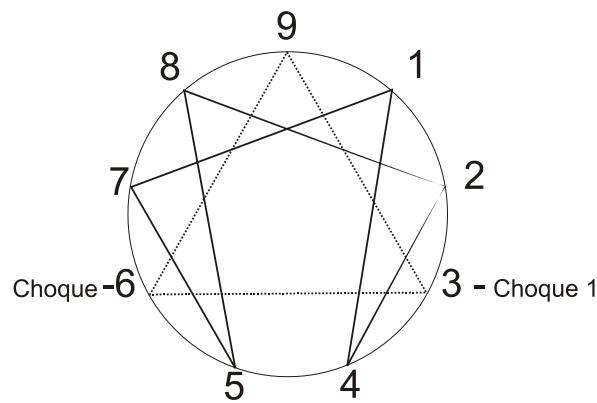
O Eneagrama é um dos instrumentos através do qual podemos estudar a natureza e característica de diversos elementos e funções da natureza e do ser humano, inclusive, e que nos oferece algumas pistas de como podemos atuar de forma eficiente e específica sobre estes.

Não iremos aqui discutir o eneagrama de forma detalhada, pois isso não seria possível numa proposta introdutória como a atual, mas em linhas gerais, o eneagrama é um símbolo que busca representar a evolução de um determinado processo ao longo do tempo e, ao mesmo tempo, nos permite identificar alguns dos seus mecanismos internos e alguns pontos cruciais em que alguma ação poderá ser aplicada sobre ele no sentido de obter algum resultado pretendido.

Assim, no desenho seguinte, temos a figura geral do eneagrama, tal como as Escolas do Trabalho conhecem:



Instituto NoKhoaja



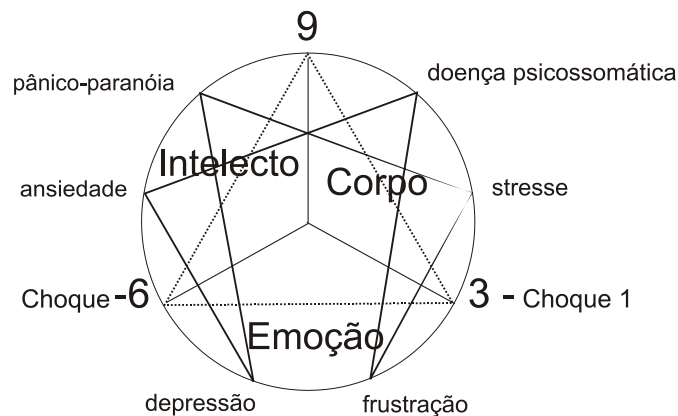
Eneagrama

Ao longo do tempo: 1-2-3-4-5-6-7-8-9
Processos: 1-4-2-8-5-7

Os pontos sequenciais 1 a 9 indicam estágios intermediários da evolução de um determinado fenômeno que se deseja estudar e que são possíveis de serem identificados de forma distinta, os pontos da figura interna 142857 representam interferências e fluxos de desenvolvimento dinâmico que ocorreram no decorrer de todo o processo enquanto que os "choques nos pontos 3 e 6" representam momentos especiais em que o processo se torna sensível a algum tipo de interferência.

A seguir veremos o eneagrama das emoções negativas dentro da perspectiva da mecanicidade humana.

O esquema abaixo representa, de forma bastante genérica, a gama de processos emocionais que são desenvolvidos sobre o indivíduo ao longo da sua vida e que o afetam dentro das suas três dimensões fundamentais.



Eneagrama
das emoções negativas
mecânicas

No corpo, mecanismos afetam a saúde física e o ânimo para a realização das tarefas e atividades rotineiras, gerando cansaço excessivo e distúrbios de funcionamento nos diferentes sistemas orgânicos, principalmente no digestivo e respiratório e na psicologia dos indivíduos.

Na esfera emocional, desde a frustração até os estados de depressão que podem até modificar a bioquímica dos neurotransmissores cerebrais.

Na dimensão intelectual, gerando ansiedade e alterações do pensamento e consciência.

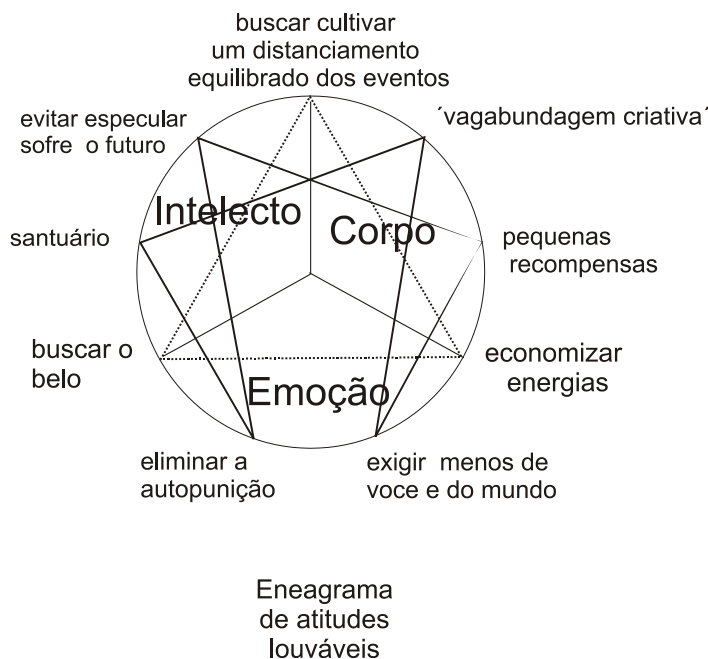
Todos esses elementos estão interrelacionados e não existem de forma independente, de modo que uma dimensão acaba interferindo na outra, com resultados globais no desempenho e emocionalidade do indivíduo.

A expressão dessas emoções negativas poderá variar desde formas frustradas e fugazes que são superadas sem grandes esforços até formas muito expressivas e impositivas que acabam afetando a vida do indivíduo e preocupando as pessoas que o cercam, geralmente conduzindo para alguma forma de psicoterapia ou utilização de medicação psiquiátrica.

No Trabalho elas são consideradas como elementos que indicam um desequilíbrio entre a dimensão mecânica e as necessidades e perspectivas de realização individual e, dentro de certos limites podem ser vistas como elementos de aviso e mesmo, oportunidades para que possamos superá-las e utilizar a sua presença como um elemento positivo que possa nos ajudar em nosso aperfeiçoamento.

No eneagrama abaixo, enumeramos algumas das estratégias que podem ser utilizadas para tentarmos adquirir certo controle sobre essas emoções negativas e tentarmos fazer uso delas como molas propulsoras para o nosso desenvolvimento.

Nele estão indicadas as atitudes estratégicas que podemos cultivar e aplicar no nosso dia a dia no sentido de darmos início a uma modificação da maneira pela qual as emoções negativas nos afetam e a forma pela qual podemos fazer uso delas como reservatórios de energias para outras atividades e propostas de nosso interesse.



Esse eneagrama é apresentado aqui apenas para indicar algumas das maneiras pelas quais um indivíduo interessado no desenvolvimento do seu ser e da sua real humanidade

pode utilizar para promover uma modificação dos processos que o estão afetando e aos demais e, com isso, criar as oportunidades para o seu desenvolvimento e para alcançar a sua realização plena e felicidade como um ser humano livre.

Essas atitudes louváveis representam modos pelos quais podemos tentar interferir na nossa programação interna de forma a superar as atitudes negativas, depressões, negativismo, desânimo, etc.

Ao longo da nossa vida somos treinados e educados de forma direta (exemplos dos nossos pais, amigos, professores, colegas, etc.) a assumirmos determinadas atitudes e comportamentos que podemos expressar dentro da matriz das relações que estabelecemos com os outros. Existe outra forma de aprendizado, menos evidente e mais sutil, que acontece de forma quase inconsciente, através de relatos, exemplos, histórias, propaganda, os temores e medos sociais implícitos, mas raramente trazidos à tona, meios de comunicação que acabam nos convencendo de que somos muito frágeis e quase sempre impotentes frente aos fatos. Estamos sempre no aguardo de algum herói que nos salve.

Essa situação nos coloca na vida como um motorista que está acelerando o seu carro o tempo todo e, ao mesmo tempo, com o freio de mão puxado para evitar os possíveis acidentes.

As atitudes louváveis buscam permitir que aos poucos deixemos de fazer tanto uso do freio de mão e passemos a soltá-lo devagar, dentro de situações que podem ser úteis para nós.

Eles substituem aquilo que de certo modos nos prejudica e nos coloca em desvantagem dentro da nossa realidade e permitem que possamos melhorar nosso desempenho.

A vagabundagem criativa e as pequenas recompensas atuam dentro da dimensão física ou corporal, na medida em que elas atuam rompendo com os processos mecanizados, atividades e rotinas que estabelecemos no nosso dia a dia.

A vagabundagem criativa é um período (horas, dias, etc.) que tiramos de férias frente aos rituais e rotinas do mundo: corresponde a um "sair por aí", sem qualquer destino ou objetivo senão o de simplesmente recuperar o estado de viver o mundo sem qualquer tipo de responsabilidade.

As pequenas recompensas são aqueles pequenos prazeres que podemos nos prometer caso façamos alguma tarefa que é desagradável ou incômoda para nós, e que ela seja feita de forma eficiente. Isso nos confere uma sensação de vitória e realização, o que acaba sendo uma recompensa em si mesma.

O ato de exigir menos de nós mesmos permite que possamos contemplar as nossas reais capacidades e ver de que forma criamos ilusões e processos negativos ao redor daquilo que reconhecemos em nós e da realidade daquilo que realmente podemos fazer. Representa uma espécie de visão curativa sobre os nossos mecanismos de megalomania ("posso fazer tudo que quiser") ou de baixa auto-estima ("não sou capaz de fazer nada direito"). Essa atitude representa uma forma de compreensão baseada na realidade do nosso ser e daquilo que conhecemos de nós e envolve uma atitude de "perdão" e superação.

Paralelamente a essa atitude, devemos também eliminar os processos de autopunição que representam formas infantis de tentar corrigir um erro e para tentar agradar alguma pessoa querida ou autoridade. Ela deve ser superada pela certeza de que aquilo que foi feito foi o melhor que poderíamos ter feito naquela circunstância e que não existe nada que possa ser criticado naquilo que foi feito. Devemos evitar a postura hipócrita de meramente reconhecer o erro daquilo que foi mal feito, mas sim, buscarmos de todas as maneiras fazer as coisas sempre no melhor do nosso empenho e desempenho – então não poderá existir autopunição.

Nunca nos sentiremos seguros ou teremos a oportunidade de nos recuperarmos das agruras e sofrimentos que enfrentamos o tempo todo. A melhor maneira de tentar encontrar uma forma de nos reequilibrarmos e “curarmos” as nossas feridas é naquilo que representa um “santuário”, um local, uma atividade, algo que gostamos de fazer para nós mesmos e que representa um momento em que nos recolhemos num lugar real ou psicológico que nos protege e resguarda. Alguns minutos reclinados na nossa árvore predileta, tomar um banho restaurador, ler um trecho de algum livro predileto, meditar no “nosso cantinho particular” poderá representar uma forma de recarregar as nossas baterias para o resto do dia e podermos lidar com as frustrações e aborrecimentos que nos afligem constantemente.

Finalmente, devemos buscar evitar especular sobre as coisas erradas ou aborrecimentos e conseqüências emocionais de alguma coisa que nos esteja afetando.

Essa projeção para um futuro totalmente improvável se torna a raiz de uma série de ansiedades e temores que nos afetam o tempo todo e minam nossa autoestima, criam uma sensação de impotência e desespero e podem conduzir para formas graves de ansiedade e depressão. Simplesmente reconhecer que não sabemos exatamente o que vai acontecer e eliminar temporariamente o problema da esfera dos nossos pensamentos recorrente tende a minorar senão resolver o problema. Ter uma cabeça “fria” ajuda.

Os choques envolvidos aqui, o da economia de energias, buscar o belo e buscar um distanciamento dos eventos envolve um trabalho de transformação das energias negativas em positivas e exige um conhecimento preciso e especial que não pode ser oferecido dentro do âmbito restrito de uma palestra ou documento introdutório.

A sua aplicação envolve um conhecimento muito mais apurado e específico das emoções e atitudes que constituem o arsenal emocional e das energias do ser humano assim como das estratégias que podem ser aplicadas em cada caso, já que não existe uma formula geral para a sua aplicação.

Eles serão apresentados e desenvolvidos em palestras futuras pelo Instituto Nokhoaja, que estão planejadas para serem oferecidas para o próximo ano de 2012.

CG/cg
São Paulo
INK-Novembro 2011