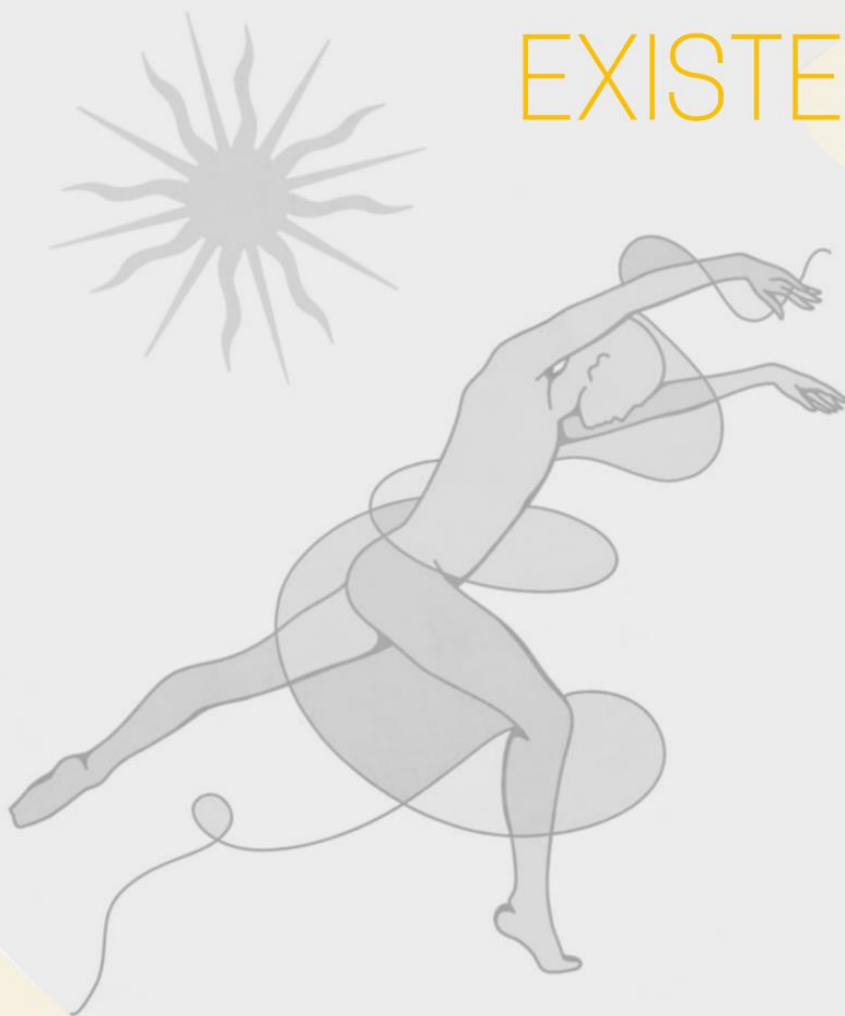


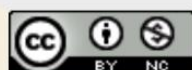


ALETHEIA: DESPERTANDO A INTELIGÊNCIA SENSÍVEL QUE EXISTE NO CORPO

Mauro Bühler



Este e-book foi publicado e distribuído de forma gratuita pelo Círculo Aletheia, não podendo ser reproduzido para fins comerciais.





EXERCÍCIO HUMANO DE DIFERENCIAÇÃO

O Aletheia é um campo ampliado de relação e experimentação da sensibilidade, um exercício de entrega aos fluxos de vitalidade que constituem o corpo e se espacializam em movimentos intuitivos e espontâneos, dimensionando vínculos. O processo propicia o encontro de relações que têm como foco convocar a potência ao trabalho de geração de consciência dentro de uma perspectiva de integração psíquica e, também, ao desafio de se disponibilizar afetivamente ao desconhecido.

O DESCONHECIDO CUMPRE UM PAPEL MUITO IMPORTANTE NA PROPOSTA DO MÉTODO ALETHEIA. Ele é um dos agentes centrais da criação e um dos principais agentes de renovação da nossa dimensão afetiva, já que nós estamos ofertados ao desconhecido pela vida. Poderíamos dizer que esta seria uma dimensão muito originária do nosso "destaque". Desse modo, o foco do Aletheia é gerar consciência; consciência de si, da sua constituição afetiva, mas também da sua realidade mais fundamental: espiritual.

Como indivíduos temos uma realidade afetiva que nos diferencia, cargas de significados e sentidos que nos fazem ser uma singularidade. No Aletheia, começamos a abordar essa singularidade: quais são os condicionamentos e/ou impedimentos que retêm o nosso potencial? A maior parte destes impedimentos é fruto de acontecimentos da nossa infância e, também, da maneira pela qual nos adequamos sem nos colocar verdadeiramente. Sendo assim, muito do processo curativo é convocar uma pessoa a se colocar novamente frente a sua potência. Esse é o primeiro lugar – a sua intimidade – para, a partir deste lugar, se colocar frente à vida.

A MELHOR MANEIRA DE ACESSAR A PSIQUE É PELA NATURALIDADE COM A QUAL ELA SE RENOVA, OU SEJA, NAS RELAÇÕES. Afinal, por sermos seres relacionais, as relações são os lugares oportunos para se compreender e, se necessário, relativizar estes impedimentos. Sendo assim, o método Aletheia acessa a dimensão afetiva de uma pessoa convocando-a a se relacionar não somente com um terapeuta. O método começa na relação do Eu com a sua intimidade e, cada vez mais, convoca o praticante a se investir em relações mais abertas e atravessadas pelo desconhecido.

Esse desconhecido é, primeiramente, todo outro que porventura venha a se relacionar conosco. Isso necessariamente convoca uma pessoa a se abrir à diferença, pois o nosso processo de diferenciação, em muitos sentidos, é justamente uma abertura para essa diferença. O ser humano é um ser "aberto", ou seja, inacabado; e isso nos confere um senso de incompletude. Ao mesmo tempo, esta condição é a grande mobilizadora da nossa busca por completude e integridade. E aí se evidencia uma contradição fundamental do ser humano.

O Aletheia, por sua vez, é um amplo exercício relacional que visa reconhecer o papel do corpo como o primeiro lugar de organização e reconhecimento da vida.

Pode parecer óbvio, mas o óbvio muitas vezes é o mais esquecido. A nossa cultura de consciência deslocou o nosso senso de si mesmo e de intimidade com o nosso próprio corpo. É necessário recuperar essa intimidade. Na maior parte do tempo, estamos ocupados, entretidos com a nossa identidade, e muito desse contexto fica distanciado da realidade dos fluxos de vitalidade da presença.

É muito comum, durante a abordagem dos praticantes que iniciam o método, ao perguntarmos “como você está chegando?”, que a resposta seja: “está tudo bem”, pois nós temos, no nosso íntimo moral, uma apresentação educada; é normal. Por outro lado, nós não nos investigamos e, por detrás dessa forma genérica de se apresentar, existe um desinteresse pelo que está de fato acontecendo a nós mesmos.

O CORPO ESTÁ O TEMPO TODO PRODUZINDO VIDA E A MOBILIZANDO DE UMA FORMA PALPÁVEL. Quando falamos sobre corpo, falamos de algo concreto. Não é vida no sentido abstrato do pensamento, não é a vida no sentido temático. É vida como acontece na presença, por meio dos fluxos de vitalidade que animam a consciência. Por mais incrível que pareça, se não existe algo extraordinário acontecendo, nós não damos atenção para o nosso corpo. E isso é a “tragédia” que os terapeutas acabam reconhecendo: a maior parte das pessoas só passa a se interessar pela sua dimensão afetiva e pelo seu corpo quando está sofrendo. Isso é um indicativo de que o sofrimento foi sendo construído a partir de uma ilusão de liberdade que, em muitos sentidos, quando se desvela no processo terapêutico, vai dar indicativos da falta de cuidado e da falta de responsabilidade. Ou seja, existe muito sofrimento que é autocriado, fruto de uma maneira violenta de se conduzir.

Dentro desse campo aberto de experiências com a sensibilidade, o método é dividido em dois aspectos essenciais: **O ASPECTO CURATIVO E O ASPECTO CRIATIVO.** Nós só conseguimos alcançar as dinâmicas criativas após passar pelos processos curativos. Essa é a ordem do nosso trabalho, pois quando falamos de processo criativo, estamos de fato falando de fluxos de vitalidade muito intensos, e para lidar com estes fluxos é preciso ter a capacidade de suportar determinados volumes afetivos e eventos psíquicos e, obviamente, ter estabelecido no seu cotidiano um bom diálogo e bons acordos que acomodem o senso de si mesmo, e estar engajado em uma dinâmica de renovação afetiva.

O processo de criação sem o cuidado com o contexto curativo pode levar a intensidades desorganizadas, semelhantes a experiências de desespero ou loucura. O louco e o criador são aspectos bastante similares, partilham de um interesse pela renovação que revisita a potência e saboreia uma dose de caos. É fundamental, portanto, recuperar o papel de centralidade do nosso corpo, considerando-o como o primeiro lugar onde precisamos nos reconhecer e reverenciar a vida tal qual ela se mostra em sua realidade sensível e em sua realidade emocional.

O CORPO TEM MILHARES DE ANOS DE EXPERIÊNCIA VIVIDA. Ele tem forma, características, maneiras de ser e agentes internos de organização que foram

produzidos durante esses milhares de anos de experiências de vida. Por outro lado, o corpo é um grande problema para o nosso senso de si mesmo na condição de Eu, pois ele não está disponível somente para o Eu, mas também disponível ao humano. E, quando falamos em humano, estamos falando de uma coisa muito grandiosa, uma realidade que nos é, em sua grandiosidade, inconsciente.

Essa é a riqueza que nos empenhamos em celebrar no Aletheia e o caminho é por meio da afetividade. Dessa forma, muito do nosso processo é um despertar da sensibilidade por meio do compromisso com as nossas relações. Isso cria um solo que, necessariamente, contempla a capacidade do Eu de se colocar frente à vida e onde todo praticante regula a sua possibilidade e até onde está disponível a se investir.

O QUE O PROCESSO FAZ É REVERENCIAR O TRABALHO DE DIFERENCIAÇÃO, QUE É UMA PROPOSTA DA NATUREZA PARA NÓS, UMA VEZ QUE O SER HUMANO SEMPRE EMERGIU MÚLTIPLO, MULTIFACETADO. O ser humano é sempre fruto do diálogo com a diferença. Quando falamos de um ser humano, falamos de gosto, de apetites, de potenciais, de características.

O que o Aletheia aborda no aspecto curativo desse exercício relacional é: produzir uma individualidade significa construir um senso de si mesmo que se sustenta. E muitas pessoas estranhamente estão tendo vidas que não gostam de viver. Vidas que se tornaram becos sem saídas. Atualmente, nós supervalorizamos o processo de diferenciação. A produção de individualidade é a grande questão do nosso tempo. Grande parte disso é porque nós perdemos o corpo, já que o que muitas pessoas chamam de corpo, na verdade, é autoimagem, e a autoimagem acaba denunciando uma dimensão de banalização e de objetivação excessiva e violenta do corpo. Afinal, a autoimagem modela o corpo como se ele fosse um objeto não vivo, não um companheiro de jornada.

Quando falamos “corpo”, no Aletheia, tratamos de uma dimensão de vida que sustenta nossa consciência. Logo, temos o desafio de nos relacionar bem com esses fluxos de vitalidade, de forma a dimensionar um senso de si mesmo sustentável, uma espécie de amor-próprio e asseguramento de conseguir se relacionar com a própria potência, dimensionando-a em vínculos.

O estado de sofrimento, muitas vezes, **É UMA DIMENSÃO DE CONVOCAÇÃO DO EU DE VOLTA PARA CASA: “O QUE VOCÊ ESTAVA FAZENDO QUE NÃO ESTAVA ME ORGANIZANDO?”.** É uma espécie de reclamação da psique, batendo na porta do Eu e falando: “olha, você ficou muito tempo alheio e agora tem um volume de intensidade muito grande que vai ter que endereçar”. E, geralmente, quando esses estados mais intensos, mais estridentes de sofrimento se colocam, é depois de muito tempo de luta. Ou seja, depois que a psique conseguiu gerar uma experiência avassaladora ao ponto de sobrepujar as defesas de controle da nossa consciência.

Estranhamente, muitas pessoas estão passando a vida lutando consigo mesmas. Ganhar consciência lutando consigo mesmo é uma péssima dinâmica. Mas, às vezes, precisamos de um tempo para nos dar conta disso. O que o Aletheia



fornece é um fenômeno, uma experiência sensível na qual a pessoa vai se mover em acordo com o corpo e suas reais possibilidades sensíveis. O que significa isso? Ela vai silenciar a vontade dela. Afinal, sabemos que o corpo não é mobilizado somente pela vontade. Atualmente nos tornamos reféns de uma vontade pouco afeita a obedecer a condições de uma sabedoria e produzir liberdade.

Uma pessoa que vive um cotidiano de normalidade vive no sentido da ilusão de que só a vontade pode ou tem o direito de mover o corpo. Em muitos sentidos, é nessa direção que devemos ir. Por outro lado, a nossa vontade não é pura vontade, ela é governada por uma série de padrões inconscientes e por uma série de condicionamentos. Sendo assim, a nossa vontade por si só não é confiável.

Quando estudamos espiritualidade, compreendemos que a vontade precisa dialogar com algumas estruturas de obediência para desenvolver sintonia. Ela, por si mesma, não pode ser fonte de sabedoria, pois pode estar engajada em um processo não muito integrativo, muitas vezes imaturo ou regressivo. O Aletheia se vale do corpo como uma dimensão íntegra frente à vida, pois este não perde a integridade por nenhum segundo durante a nossa vida. Do nosso nascimento até a nossa morte, ele permanece íntegro, permanece a todo instante disponível à totalidade da experiência humana, sujeito ao seu destino.

O Eu se torna alheio demais ao corpo e às suas próprias possibilidades, pouco permissivo para se engajar em investimentos afetivos, se organizar e se renovar. O que a prática ocasiona é o acordar desta sensibilidade, acordar para a consciência esse dinamismo que existe no nosso corpo do qual podemos estar apartados, na medida em que nos encontramos ocupados e entretidos demais com a nossa própria subjetividade. Desse modo, essa integridade do corpo não condiz com o senso de integridade do Eu. O foco do Aletheia, por sua vez, não é fazer estas duas dimensões serem concomitantes, mas apontar que existe uma sabedoria do corpo que nunca vai ser uma sabedoria do Eu. E como isso é apontado? Se silenciando em confiança ao que o corpo apresenta, implicado pelo diálogo com a presença.

MAS COMO OS MOVIMENTOS QUE PRODUZEM ESSE FENÔMENO SENSÍVEL BROTAM? OS MOVIMENTOS BROTAM NA MEDIDA EM QUE O EU SE SILENCIA E COMEÇA A RECONHECER E VALORIZAR ABSOLUTAMENTE TUDO QUE ESTÁ ACONTECENDO NO CORPO. Dessa forma, ele sai do campo discursivo, do campo narrativo da consciência, e passa novamente a participar da intensidade sensível que sempre esteve mobilizando o seu corpo.

O Aletheia é, portanto, um contexto de relações baseado nas trocas sensíveis e emocionais, e não na realidade imagética da personalidade. Nosso foco é novamente aprofundar a consciência, o pertencimento e a participação na realidade de intensidade que o corpo experimenta. E o corpo experimenta essa realidade e intensidade a todo o momento. Por que ele experimenta essa intensidade a todo o momento? Porque ele está organizando uma humanidade inteira e porque ele também está participando da organização de uma humanidade.



São dois aspectos: uma dimensão íntima de todos os potenciais e, ao mesmo tempo, a dimensão humana da coletividade com a qual cada um se encontra inserido. Estamos intermediando o atracamento de duas coletividades, uma íntima e uma relacional a todo momento.

Por outro lado, a nossa personalidade está interessada naquela intensidade que vai ser produzida pela vida emblemática e temática, e não por esta intensidade intrínseca ao corpo. Não há nada de errado com isso, já que é parte do nosso processo de diferenciação ir em direção a algo e não a outra coisa. Isso é parte daquilo que nos diferencia. Mas, ao mesmo tempo, nós nos encontramos em busca de algum tipo de experiência intensa da vida e o que podemos perceber é que esta possibilidade de experiência já está disponível a todo o momento, mas não necessariamente por essa dimensão temática e emblemática.

O QUE O ALETHEIA PROPÕE É QUE CADA UM ESTABELEÇA UM DIÁLOGO ENTRE AS DIREÇÕES QUE ADOTA NO SEU PROCESSO DE DIFERENCIAÇÃO, MAS COMPROMETIDO COM A REALIDADE QUE O CORPO SENSÍVEL EXPERIMENTA. Na medida em que optamos por viver temas e emblemas, por mais que persigamos essas experiências pela seletividade das escolhas, raramente temos essa experiência. Sendo assim, muitas pessoas estão padecendo porque o senso de valorização da vida para elas está muito restrito, muito refém de imagens que raramente experimentam. Isso acaba sendo responsável por secar o nosso senso de habitação, nos isolando em refúgios subjetivos e distanciando da realidade afetiva das experiências vividas.

O corpo está no diálogo profundo com todos os acontecimentos nesse caminho, nessa direção que adotamos. E quando nós estamos nesta dimensão temática e emblemática sempre projetada, acabamos participando muito pouco dessa organização. O que é problemático nisso? – Na medida em que nos relacionamos, a nossa dimensão afetiva é organizada, ela não é mobilizada só pelo que nós queremos ou pelo que nós gostamos. Quando somos mobilizados e não nos interessamos por como fomos mobilizados, podemos participar muito pouco do processo de organização dessa dimensão afetiva, e o encargo mais fundamental do Eu é justamente organizar a vitalidade e produzir consciência por meio desta organização. Consciência que não é produzida no compromisso de organizar vitalidade é narcisismo; ocupação consigo mesmo.

Parte do trabalho do Aletheia é convocar novamente o indivíduo a produzir uma consciência comprometida com a organização da sua vitalidade de forma que ele tenha o senso de si mesmo sustentado e, também, uma capacidade cada vez maior de se investir no desconhecido.

ALETHEIA É UMA PALAVRA DE ORIGEM GREGA QUE APREENDEMOS PARA CONCEITUAR O MÉTODO E QUE PODE SER TRADUZIDA COMO “NÃO ESQUECIMENTO”. Dentro do nosso processo fenomenológico, seria o despertar da sabedoria ancestral instintiva do corpo e o desenvolvimento da capacidade de averiguar a dimensão sensível que sustenta e propõe consciência. O que isso traz

à toa é uma grande questão, pois nós não fugimos do corpo à toa, mas sim porque ele nos conduz à morte! Logo, o corpo é uma espécie de assassino do Eu.

O corpo permanece íntegro como um agente da natureza porque ele está o tempo todo disponível à finitude, e o Eu, por sua vez, produz consciência e identidade, em grande parte, rejeitando a finitude. Só que isso está nos fazendo adoecer, pois a finitude não é um problema futuro. Ela é um problema presente e a nossa renovação afetiva precisa dos seus movimentos.

A nossa renovação afetiva precisa da morte! É muito comum no processo terapêutico a necessidade da reconciliação com a finitude, pois nós vamos nos ocupando de uma maneira a evitar e não passar pela desconstrução necessária para a renovação. À medida que nos voltamos para o corpo, a morte se torna uma questão que precisa ser endereçada no campo de significados. E aí mora o processo de diferenciação de cada pessoa, mas ela precisa ser endereçada no lugar mais fundamental, que é o papel dela na nossa renovação afetiva e situação existencial.

Neste exato momento, existem movimentos da finitude acontecendo, e nós podemos simplesmente optar por não destinar a atenção devida. E não só não destinamos atenção, como, muitas vezes, nos direcionamos para o lado oposto, rejeitando esses movimentos, traindo a nossa real possibilidade e nos colocando reféns de situações que caducaram, perderam a validade, se tornaram pouco reveladoras do potencial criativo, porque não queremos ter nenhum tipo de contato com a finitude.

Dessa forma, é possível observar com maior frequência que muitas pessoas estão adoecendo psicologicamente por conta de estarem rejeitando essa dimensão tão vital na nossa integridade; tão necessária para a nossa condição de saúde. Obviamente, nenhum ser humano tem poder sobre isso. É sempre o corpo que prevalece no movimento de finitude.

O que o Aletheia propõe é que façamos as pazes com o corpo, em uma conciliação com a nossa condição humana – a nossa condição de nascimento e finitude. Isso é um dado de realidade comum a todo ser humano porque todos temos um corpo; todos vamos morrer e, também, nos empenhamos em nos conciliar com a nossa participação na natureza.

UM DOS ASPECTOS DA INTEGRIDADE DO CORPO É O FATO DE QUE DURANTE TODA A NOSSA VIDA ELE NUNCA DEIXA DE SER UM AGENTE PARTICIPANTE DA NATUREZA. O QUE TRAZ UM PASSO SEGUINTE NESSA QUESTÃO: VIDA É SEMPRE COLETIVA, NÃO EXISTE VIDA INDIVIDUAL. Individualidade é uma perspectiva da vida, mas ela é uma ocasião coletiva. É errado falar "vida individual". Existe uma perspectiva individual da vida, mas vida é uma estância coletiva. Com isso, o que o Aletheia vai aprofundar é o senso de pertencimento e participação nessa coletividade – a coletividade humana e a participação do humano na natureza.



O sentido do Aletheia é o sentido de participação na vida e de conciliação com a natureza. Essa é a nossa proposta e a maneira de fazer isso é convocar o Eu para produzir consciência em acordo com o corpo e se entregar em confiança ao sentido que este traz. E o sentido do corpo é a finitude, enquanto o sentido do Eu é, frequentemente, um tipo de narrativa organizadora de afetos e significativa para se colocar frente ao desconhecido.

O aspecto curativo do trabalho consiste em, na medida em que a pessoa é reapresentada ao corpo e se espacializam os seus impedimentos, ela ser convidada a fazer um novo acordo com as suas potências, para que ela produza um cuidado que seja capaz de acolher as próprias questões. Com isso, o cuidado é o grande desafio do começo do processo, e o nosso cuidado, por mais que tenha dimensões que nos são comuns, também é um agente da nossa diferenciação.

A produção desse cuidado é novamente redimensionada em um compromisso de obediência com a real possibilidade, que é aquela que o corpo sensível apresenta por meio dos fluxos de vitalidade. **QUANDO FALAMOS DE VIDA FLUINDO PELO CORPO, ESTAMOS FALANDO DE CARGAS SENSÍVEIS E EMOCIONAIS QUE POSSUEM DIFERENTES QUALIDADES E INTENSIDADES; NÃO É ALGO ABSTRATO. SÃO SENSações E EMOÇÕES QUE GERAM A NOSSA ANIMAÇÃO.** Dessa forma, todos temos como reconhecer a maneira como a vida está acontecendo para cada um de nós a qualquer momento. Todos nós temos um corpo produzindo meios de reconhecimento.

Portanto, o primeiro desafio do praticante do método Aletheia é se perguntar: “quem sou eu agora?”. “Quem sou eu” é uma das perguntas antigas dentro da Filosofia e o ideal é que, por mais que nos empenhemos em respondê-la, ela permaneça aberta; que ela seja uma eterna pergunta para que continuemos bastante engajados no processo de criação de si. Afinal, o ser humano é um ser de criação.

Esta pergunta é uma dobra íntima que revela a realidade da nossa intimidade, que é de fluxos e de vitalidade que podem ser reconhecidos. Logo, na medida em que fazemos isso constantemente, somos convidados a sair dos refúgios subjetivos e refazer um acordo com a presença. É possível perceber que tipo de dinamismo está sendo produzido pelo lugar e pelo encontro com as pessoas deste lugar. Em outras palavras, o senso de si mesmo e o senso participativo na realidade da presença.

Durante todo o tempo, a nossa dimensão afetiva vai sendo mobilizada por aqueles que nós encontramos. Por outro lado, quando estamos imersos nessa dimensão temática e emblemática, participamos muito pouco dessa realidade da vida. Valorizar essa realidade seria o primeiro desafio para ter um senso de si mesmo e produção de valor mais íntimo, mais inserido no cotidiano e, também, ao mesmo tempo, com penetração em nossa constituição comum.

Nós estamos constantemente em busca de uma experiência intensa do viver por meio de projetos de desejo. Se no seu projeto de desejo você se violenta,

é muito provável que você não encontre satisfação quando o alcançar. Nós normalizamos uma violência muito grande com o nosso corpo e constituição afetiva, e muitas pessoas vão em direção ao que querem e não conseguem encontrar a satisfação ou descanso, produzindo assim intensidades e alívios artificialmente como meios compensatórios e, muitas vezes, essa dimensão compensatória compulsiva se torna um processo de autodestruição, e não um processo de criação.

Sendo assim, podemos produzir a intensidade de uma forma artificial ou podemos reconhecer a intensidade que está sustentando a nossa consciência a todo momento e, a partir disso, colocá-la em diálogo com uma direção no mundo que sentimos que é favorável e, também, com relação ao corpo e a sua constituição afetiva. Esta é uma característica de um processo de diferenciação que contempla a integração.

Na contramão desse processo, podemos criar distâncias de nós mesmos. O potencial distanciado é, frequentemente, o que vai se projetar no espaço pedindo para ser consciência através das relações. Quem trabalha com o campo da Fenomenologia percebe que as nossas partes negadas não vão para um lugar abstrato, mas sim, para as relações, as tensionando. Quando damos um papel de centralidade ao corpo, estas dinâmicas afetivas apresentam as potências negadas: em outras palavras, a sombra. Porém, a experiência com a sombra raramente é uma experiência agradável, porque geralmente a potência negada é uma parte que estamos evitando reconhecer e matando de fome e, quando fizermos contato com ela, ela vai nos atacar e vai, de certa forma, tentar se alimentar de nós, ela vai nos devorar! Isso é parte do processo curativo que cada um precisa se permitir passar e que se chama desconstrução.

Quando uma pessoa faz contato novamente com o seu fluxo de potência, ressurgem a dimensão sombria que o ataca, mas isso é uma parte muito bonita do processo e é exatamente onde ela é desafiada a fazer um novo acordo com o seu corpo e potencial; um novo acordo com a sua vida, porque cada um pode escolher se diferenciar em acordo com seu corpo e potencial ou não. O processo de diferenciação não é qualquer coisa, porque qualquer coisa não serve para o ser humano; qualquer coisa é exatamente o abandono do processo de diferenciação e que acaba sendo um caminho gradual para o governo da falta e da perda de uma referência de satisfação.

A NOSSA CULTURA DE CONSCIÊNCIA VILANIZOU ALGUMAS EMOÇÕES, PRINCIPALMENTE A TRISTEZA, A RAIVA E O MEDO, DE UMA FORMA MAIS EVIDENTE. GERALMENTE SÃO ESTAS EMOÇÕES QUE IRÃO LEVAR UMA PESSOA A FAZER TERAPIA. NÓS SENTIMOS ESTAS EMOÇÕES NÃO PORQUE QUEREMOS, MAS PORQUE PRECISAMOS. Afinal, elas são agentes de organização. Quando estamos implicados em uma emoção, temos algo a organizar por meio desta e isso merece respeito. E, por vezes, nós temos uma série de conflitos internos rejeitando essa dimensão de organização emocional. Isso consome muita vitalidade, gera autocentrismo e autoenvolvimento.

NENHUMA EMOÇÃO SURGE ARBITRARIAMENTE. ALIÁS, NÃO EXISTE ARBITRARIEDADE PRODUZIDA PELO CORPO E PELA PSIQUE. O que estamos sentindo sempre tem pertinência e dialoga com algo, sem exceção. Aí está um indicativo muito interessante do que pode ser uma ocupação consigo mesmo, pois podemos estar refugiados na nossa subjetividade e o tempo parecer não passar. Podemos passar anos iludidos e o tempo passar rigorosamente todo dia no corpo, pois ele insiste em envelhecer, ou seja, insiste em dialogar com a natureza. Dessa forma, a nossa subjetividade pode ser um refúgio narcísico muito danoso para o nosso processo de realização.

À medida que o corpo volta a ter um diálogo intenso com a nossa consciência, a tendência é ficarmos menos tempo capturados por esses refúgios. Cessar essa luta é parte do nosso processo, de forma que novamente possamos reconhecer o que a emoção está organizando e que possamos participar sem luta, ao invés de lutar contra isso.

As nossas emoções podem amadurecer, mas não necessariamente elas amadurecem, pois, para uma emoção amadurecer, são necessárias experiências de vida vivida. Ler, pensar... tudo isso é maravilhoso, mas não nos amadurece emocionalmente. Por isso, podemos afirmar que o melhor caminho para se integrar é se relacionando, por meio de um senso de cuidado consigo e, por sermos seres relacionais, do cuidado com o outro. Quando pensamos em consciência, não podemos ficar restritos tão somente aos contornos individuais, até porque a nossa individualidade é produzida no atravessamento com a diferença. “A minha individualidade é como eu especializo a minha psique no mundo, e este não é uma tela em branco e eu não vivo sozinho.” Individualidade é algo partilhado e essa dimensão coletiva da vida traz a consciência do fato de produzirmos uma individualidade partilhando a vida, dialogando com os outros. E esse é um aspecto fértil do corpo que prospera na produção de quem somos. Somos frutos das relações.

O apetite do corpo pela diferença me parece ser avassalador e muitas pessoas se tornam reféns de um projeto de desejo que paulatinamente se torna rígido e seletivo demais, podendo não gerar sequer nutrição. Na medida em que voltamos a participar com maior consciência do corpo, podemos perceber como ele encontra-se em amplo diálogo sensível com a diferença e que, muitas vezes, ele está dialogando sensivelmente com pessoas com as quais não escolhemos nos relacionar. Há uma intensa troca acontecendo em silêncio com o entorno.

A CULTURA DE CONSCIÊNCIA OCIDENTAL É VICIADA EM DETERMINAÇÃO, EM PODER DE ESCOLHA. EM PARALELO A ISSO, PODEMOS OBSERVAR UM ABANDONO DO SENSO DE PARTICIPAÇÃO, OU SEJA, UMA POUCA PARTICIPAÇÃO EM SI E NO PRÓPRIO CORPO, E ATÉ MESMO, NO SENSO DE PERTENCIMENTO E DE PARTICIPAÇÃO NA PRÓPRIA VIDA.

A grandiosidade do ser humano é uma dimensão participativa, pois nós estamos participando de uma organização do potencial humano que nos constitui

e da organização de uma humanidade a todo segundo da nossa vida. Mas, obviamente, isso é inconsciente. O aspecto criativo é justamente a capacidade de se aprofundar nessa dimensão inconsciente, participativa, original de todo o ser humano – a qual Jung denominou de inconsciente coletivo e o sentido para o si mesmo.

O humano não pode ser um projeto; ele precisa ser um exercício. O que significa isso? “Esse que eu sou e aquele com quem eu me encontro.” Isso é algo absolutamente palpável, não é projetivo. Quando falamos de exercício humano no Aletheia não estamos nos referindo a um projeto objetivo de um dia todos serem felizes. Deus me livre! Na História, quem se propôs a isso comumente aniquilou a diferença e se empenhou em uma limpeza excludente de aspectos íntimos, qualidades que nos constituem e que necessitamos, em benefício de uma suposta felicidade. Felicidade advinda da violência e da exclusão?

Quem faz essa segmentação, essa codificação do que merece ser valorizado no humano, por mais que, em uma primeira camada, pareça algo normal, é de uma violência tremenda. É uma espécie de higienização que queremos fazer, uma brincadeira de Deus com a nossa humanidade. Nós abandonamos o corpo porque nós rejeitamos muitos aspectos da nossa humanidade. É necessário amadurecê-los e não os excluir. O que o Aletheia propõe é exatamente parar com essa violência, primeiro dando conta dela – identificando onde e como somos violentos com a humanidade que flui na nossa intimidade. Para o Aletheia, estes fluxos emocionais são, primeiramente, forças da natureza, uma vez que o corpo é um agente da natureza.

As emoções não são coisas abstratas. Elas são fluxos de vitalidade, agentes organizadoras da alma humana. Logo, quando estamos em conflito, ou excluindo uma emoção, estamos rejeitando vida, indo em direção ao cadáver. Estando triste, estando alegre, estando raivoso, isso é vida. A vitalidade pode produzir muitas faces para nos sustentar. Há muitas expressões para nossos rostos, as experimentamos diariamente, elas nos estruturam tanto no cultivo de consciência individual quanto nas experiências culturais.

CONSCIÊNCIA É CULTIVO DA VITALIDADE. AS EMOÇÕES SÃO FORÇAS DA NATUREZA QUE, QUANDO FLUEM ATRAVÉS DE NÓS, NOS SUSTENTAM. Porém, podemos estar em uma relação muito violenta com elas. O exercício humano é um exercício de engajamento com essa realidade de fluxo que se estabelece na presença, seja confortável, seja desconfortável, para que nosso senso de si mesmo que chamamos de Eu possa ter um diálogo virtuoso com esse aspecto de participação da natureza.

No processo de integração psíquica, é necessário considerar o amor como um exercício de reunião. Não existe relação amorosa que não tenha raiva, tristeza, alegria, medo... nós humanos transitamos por todas as emoções. No Aletheia, toda emoção tem o direito de nos organizar e ela pode ser uma ponte relacional para o outro no exercício do cuidado.

A psique demanda reconhecimento. Enquanto algo não é reconhecido, não descansa. Desse modo, o nosso mau hábito de sistematicamente criar uma persona que está o tempo todo engajada em esconder, e não em revelar, é algo muito grave e leva muitas pessoas gradativamente ao adoecimento. Se estamos tristes, é natural que uma lágrima saia e que o outro nos veja triste de alguma maneira. Isso é a realidade da relação, do encontro, e isso é a vida acontecendo; e isso tem um porquê. E, na medida em que esse “porquê” é admitido e contemplado, esse é um sentido amoroso de amadurecimento para o encaminhamento da relação.

Muitas vezes nós não estamos engajados na realidade das nossas relações porque estamos justamente traindo as nossas emoções. A consequência desta dinâmica é que depois não nos sentimos vistos e começamos a cobrar por reconhecimento, mas o tempo todo não estamos nos mostrando! E são maus hábitos que assimilamos. E isso é muito comum atualmente na problemática dos casais.

A NOSSA HUMANIDADE É UM EXERCÍCIO, POIS CONSTITUI UMA EXPERIÊNCIA SENSÍVEL A TODO INSTANTE; E TEM O CORPO HUMANO E SUA CONSTITUIÇÃO AFETIVA COMO DIMENSÃO FUNDAMENTAL PARA TODOS NÓS, SEJA DE QUE ETNIA FOR, DE QUE CULTURA FOR, EXISTE SEMPRE UM CORPO HUMANO OBEDIENTE ÀS MESMAS CONDIÇÕES FUNDAMENTAIS. Existem as condições oriundas da cultura e as condições que são próprias da natureza.

O corpo humano é talvez o grande ponto de encontro confiável para reverenciarmos a vida. Isso requer reconhecer que a pessoa mais diferente de mim – provavelmente aquela que mais me impacta e conflita, uma vez que não valida toda a minha codificação e significados – tem igualmente o direito à vida justamente por estar sustentada por um corpo humano.

“O mais diferente de mim representa a maior oportunidade na medida em que ele porta uma experiência humana que eu não tenho, ou seja, não é a experiência que eu vivi. Ele dá notícias de que não existe uma forma certa de se viver.” Há muita gente sofrendo porque está tentando encontrar um certo para a vida. Podemos nos aproximar do saudável, mas não existe um certo que valide toda a experiência humana. Quando se trata de afetos e de significados, o pensamento em torno do certo pode ser muito limitante e produtor de uma noção de universalidade camufladamente muito excludente.

NO ALETHEIA, A CELEBRAÇÃO DA DIFERENÇA É O CAMINHO DE CONCILIAÇÃO COM A NOSSA NATUREZA E, POR ISSO, O EXERCÍCIO HUMANO NÃO É UM PROJETO DE UM HOMEM, NEM UM PROJETO DE UM MUNDO. É o humano que eu experimento e aquele que eu encontro, pois o método traz o praticante de volta para uma relação de intimidade, não para uma idealização.

O nosso desafio como habitante de um corpo é nos interessar por qualquer pessoa com quem viermos a nos relacionar. No entanto, nós temos uma estrutura muito excludente em relação ao nosso corpo e à diferença que nos afeta, e é desta

forma que perdemos a fertilidade. Esta perda de fertilidade ocorre por conta do nível de exclusão que vamos adotando no rigor de uma forma de ser – camuflada pelas nossas certezas e legitimada pelas nossas razões. Todo o outro é um opositor natural e, por ser assim, ele nos convida ao amadurecimento. A minha intensidade necessariamente vai ter que dialogar com a do outro e vai se colocar como um impedimento para minha atuação plena. É nesse impedimento que surge o diálogo relacional: o Nós.

NINGUÉM PODE REALMENTE DECLARAR A PROPRIEDADE DE UM NÓS. EXISTE UMA DEMANDA DO SILÊNCIO DE CADA INTEGRANTE NA REGULAÇÃO E NA LEGITIMAÇÃO DO CONTORNO DE CONSCIÊNCIA DESTE SUJEITO. O NÓS DEMANDA UMA PARTICIPAÇÃO E UM ENGAJAMENTO DA NOSSA DETERMINAÇÃO NA RENOVAÇÃO DE UM MÚTUO BENEFÍCIO. É por meio da participação que contemplamos a grandiosidade de nossa consciência. A psique tem vários sujeitos de organização. O Eu não é o único sujeito de organização, porém vive como se fosse.





O SENTIDO DA CONSCIÊNCIA CRIADORA

O grande diferencial do ser humano com relação aos outros entes da natureza é a sua capacidade criativa. O ser humano é algo em obra e, em grande parte, responsável pelo dimensionamento de seu devir. A gente se produz. Isso é o processo de diferenciação. Quando não amadurecemos o medo, nós acabamos ficando reféns de um conforto e de um asseguramento muito infantil. A segurança, o conforto e o medo da falta acabam nos aprisionando, inibindo a ousadia criativa de dialogar com o desconhecido e de se abrir para a diferença.

Este é um problema muito grande na atualidade. Nós nos cristalizamos muito cedo, consolidando uma identidade e nos tornando excessivamente coerentes e defensivos, ficando muito alheios a como a diferença tem o poder de nos mobilizar, de colaborar na mudança e na renovação.

A mudança é uma característica própria do corpo. Este encontra-se em estado constante de mudança, e, se olharmos em volta, a diferença é abundante. É muito estranho uma pessoa se colocar em uma situação na qual é difícil mudar. É um sintoma de que ela se tornou muito alheia ao seu corpo e ao imenso potencial que este resguarda. Ela está muito alheia à diferença e isso é um grande indicativo de defesa – o que seria o sentido oposto à criação.

MUITO DA CRIAÇÃO SERIA UM SENSO DE PERTENCIMENTO E PARTICIPAÇÃO CELEBRADO. Podemos perceber a criação como uma dimensão da psique, uma capacidade de celebrar o que significa ser humano. E, quando falamos o que significa ser humano, falamos da vastidão de significados que o ser humano pode produzir. Dessa forma, o Aletheia estimula o processo de diferenciação novamente tendo as referências do corpo, permitindo o desenvolvimento da consciência e da identidade a partir destas referências.

Nós exercitamos a nossa diferenciação e celebramos a nossa semelhança; é a isso que a referência do corpo se presta para quem pratica o Aletheia. Muito dessa dimensão criativa seria uma experiência de intensidade partilhada, por conta desta reverência à nossa intrínseca semelhança. Esse aspecto de criação é uma dimensão da nossa consciência participativa original que no Aletheia é o sentido proposto de conciliação com a natureza.

A PSIQUE É UMA REDE AFETIVA QUE NÃO É SÓ HUMANA. A PSIQUE NÃO SE REDUZ A NOSSA HUMANIDADE. E COMO SABEMOS DISTO? PORQUE SOMOS AFETADOS PELA NATUREZA. Se somos afetados, existe troca sensível, existe uma rede psíquica que se conjuga na experiência humana, mas não se esgota na nossa humanidade. Atualmente, estamos muito restritos em pensar a psique como uma problemática do Eu que nos sustenta. Isso é uma tragédia do nosso tempo! Nós vivemos de uma forma tão inautêntica e em desacordo com a própria natureza que só sabemos nos problematizar.



Em algum momento, precisamos nos deparar com o fato de que existem coisas maiores do que o Eu as quais devemos nos dedicar. À medida que nós não nos problematizamos nem ficamos o tempo todo lidando com o problema que nos tornamos, podemos ganhar consciência de que existem coisas maiores do que o Eu para contemplar.

Ao gerar consciência de si, muito provavelmente haverá uma série de desencantamentos: de como amortecemos o desconhecido, de como nos alienamos da finitude, de como nos achamos maior do que verdadeiramente somos. **O EU É MUITO PEQUENO. ESSE SENTIDO DE HUMILDADE É UM INDICATIVO DE QUE ESTAMOS ACESSANDO A PROFUNDIDADE INCONSCIENTE. AFINAL, O SENTIDO DE AMADURECIMENTO DO EU NÃO É SER ESPECIAL DE ALGUMA MANEIRA OU ESTAR SOBRE OS OUTROS. É SER UM ENTRE OUTROS.** Valioso pelo mérito de seu exercício de consciência e envergadura de proposição.

O Eu amadurece na medida em que ele perde a ilusão de centralidade, pois quando somos criança nos achamos o centro do mundo – o que não é um problema nesta fase da vida. Mas, se continuamos adultos achando isso e tentando ficar nesse lugar, é um péssimo sinal de imaturidade e de que os outros sempre vão ser, de certa forma, objetos para serem apropriados para o nosso usufruto. O Eu amadurece vendo a dimensão de potência da sua relação viva e vai se tornando um agente de contorno de uma vastidão. E nisso ele vai reconhecendo a sua pequenez.

Sim, nós somos muito pequenos frente à vida, mas isso é digno; é digna a pessoa que é capaz de reconhecer a sua fragilidade; é digna a pessoa que é capaz de expor a sua vulnerabilidade. “Se você é humano, você é falível. Você está disponível ao erro a todo momento.” Muitas pessoas vão criando imagens para evitar essa fragilidade e, dessa maneira, vão cerceando a própria capacidade de mudar porque estão engajadas em defender uma imagem. Qual é o problema de ser frágil? Qual é o problema de ser vulnerável? No processo curativo, muitas vezes, é onde cada um encontra a umidade que vai novamente amolecer o barro, tornar maleáveis as partes enrijecidas. É preciso amolecer o barro para poder modelar uma nova forma. Quando falamos de fragilidade, estamos falando dessa mobilidade natural do corpo humano, que é muito elástico e possui todas as emoções ao seu dispor, mas o Ego, por sua vez, pode ficar em um lugar muito apartado, com poucos recursos, pois ele foi gradativamente se opondo a essa riqueza interna.

O problema de dar forma ao homem e modelar o mundo é confundir igualdade com semelhança. Nenhuma demarcação do humano é capaz de dar conta do humano e isso é uma dimensão de humildade que precisamos admitir, porque seja qual for a demarcação que dermos, deixaremos muita coisa de fora e eclipsaremos muitas outras. Nós vivemos possibilidades o tempo todo e temos visões parciais das coisas. Isso é um sentido de amadurecimento da consciência.

O que podemos chamar de mundo não é o mundo; é o mundo que experimentamos e declaramos. Ele não é coincidente com o que a pessoa do nosso lado chama de mundo. Logo, podemos usar a mesma palavra, mas, quando

abordamos a dimensão afetiva, são coisas bem diferentes e, nos darmos conta disso é uma realização consciente da realidade e estabelecimento de um meio de diálogo mais cordial com a diferença. Isso é um indicativo do Eu ganhando mais a dimensão de consciência da periferia participativa e se reconhecendo um entre outros. Desta forma, ele perde essa ilusão de centralidade da infância e vai se tornando um agente de participação da vida.

MUITAS VEZES, A PRODUÇÃO DE IDENTIDADE NÃO É BASEADA EM VIDA VIVIDA E ISSO, ÀS VEZES, É UMA DINÂMICA QUE FUTURAMENTE SE VOLTA CONTRA QUEM A PRODUZIU. A NOSSA IDENTIDADE PRECISA SER PRODUZIDA EM VIDA VIVIDA PARA DESCANSAR. “NÃO É QUEM EU QUERO SER, NEM COMO EU QUERO SER VISTO, É COMO DE ALGUMA MANEIRA EU SOU E EXPERIMENTO A VIDA.” É importante que nossa identidade não perca essa dimensão de ser produzida fundamentada em vida vivida. Identidade é diferente de identificação.



O PROCESSO DE DESPERTAR ALETHEIA NO CORPO

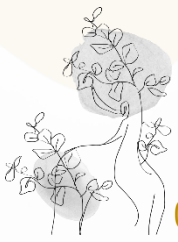
Aletheia é um termo que usamos para identificar a inteligência sensível/instintiva e a sabedoria ancestral que constituem o nosso corpo. Este, por sua vez, possui uma experiência de milhares de anos de experiência de vida. E, por ser um corpo humano, este estará sempre disponível ao Eu. Ao mesmo tempo em que este corpo nos demanda cuidados, ele encontra-se disponível para uma humanidade inteira. Esse duplo sentido de disponibilidade do nosso corpo é, em muitos sentidos, aquilo que propicia o nosso processo de diferenciação. Ou seja, nós conhecemos a nossa humanidade nos diferenciando. Cabe ressaltar que esse processo de diferenciação, no nosso tempo, ganha a dimensão de produção daquilo que denominamos de individualidade, mas nem sempre foi assim. A noção de indivíduo é algo recente na história da humanidade, começa a ser gestado na Grécia antiga, e somente na modernidade é quando de fato prospera com a centralidade dada ao Eu e não a Deus como o agente primeiro de averiguação e validação da realidade.

O NOSSO CORPO É UM CORPO ANIMAL; ELE TEM FORMA, CARACTERÍSTICAS, AGENTES INTERNOS DE ORGANIZAÇÃO SENSÍVEIS E EMOCIONAIS. O CORPO É UMA FONTE IMENSA DE SABEDORIA NO SENTIDO DE ORGANIZAR A VIDA. ELE FAZ ISSO A CADA SEGUNDO E, NA SUA DIMENSÃO INCONSCIENTE COLETIVA, VEM FAZENDO ISSO TAMBÉM HÁ MILHARES DE ANOS.

Com isso, podemos dizer que o Aletheia é um processo de aprofundamento da consciência no sentido de nos alimentarmos dessa sabedoria de organização da vitalidade que mora inconscientemente em todos nós.

Há muito tempo estamos nos afastando do nosso corpo, perdendo o contato com ele, o confundindo com autoimagem. Nós acessamos o nosso corpo, o modelando e não reconhecendo que ele é vivo, que não é um mero objeto, o que resulta em uma relação muito violenta com a nossa intimidade e, também, com o nosso organismo. Isso tem levado muitas pessoas a padecerem, reforçando a urgente necessidade de diferenciar o que seria a autoimagem e o que seria de fato o corpo humano.

A sabedoria instintiva e ancestral do corpo nunca será uma sabedoria do Eu. Como isso se dá na prática Aletheia? Todo mundo se silencia, todo exercício é no sentido do silenciar. O silenciar das ocupações da identidade, o silenciar do regimento da vontade. Quando fazemos isso, levamos a nossa atenção para como os nossos fluxos de vitalidade estão estabelecendo uma organização da nossa intimidade e como isso está implicando e nos vinculando com outros agentes da presença. Sendo assim, nos encontramos para nos relacionar através do silenciar do Eu e da sua vontade em benefício dessas situações que são colocadas pelos pedidos da psique na intimidade e no espaço das relações. A psique e o corpo estão em constante estado de relação.



O CORPO E A PSIQUE: UMA RELAÇÃO PSICOSSOMÁTICA

Quando falamos de vida no corpo, falamos de fluxos de vitalidade que se mostram por meio de várias faces e através de uma riqueza sensível e emocional: alegria, tristeza, raiva, medo, calor, frio, ou seja, o corpo traz à tona uma dimensão palpável da vida. É importante diferenciar esta dimensão do que seria uma apreensão narrativa-subjetiva da vida, que é um contexto de significados, temas e emblemas. Na prática Aletheia, nos empenhamos em reconhecer a vida e valorizá-la nessa dimensão palpável: a vida como se mostra na realidade do organismo implicado pela presença, criando um ambiente propício para as pessoas se relacionarem e para a psique espacializar os seus pedidos. Nosso processo é um processo de integração psíquica.

A psique e o corpo estão constantemente em relação e em busca de equilíbrio. É uma via de mão dupla, ou seja, o que mobiliza a psique vai se expressar no corpo e o que implica o corpo vai repercutir na psique. É neste diálogo que estabelecemos o nosso exercício, em constante busca de equilíbrio. Esse equilíbrio, por sua vez, não é um equilíbrio idealizado, ele é sempre um equilíbrio possível. A todo o tempo o nosso corpo e o nosso aparelho psíquico, implicados pela presença, estão se ajustando no sentido de harmonizar o nosso estado de ser. Para isso, a psique se vale de todos os agentes de organização das quais ela dispõe, ou seja, todas as nossas emoções são agentes de organização psíquicos, são formas de organizar a vida.

Isso é algo importante que precisamos novamente recuperar, já que é muito comum algumas pessoas estarem em oposição a uma determinada realidade emocional ou em oposição a atuação de uma determinada emoção. Ou seja, não só ela se vê implicada por uma emoção, como muitas vezes tensiona essa relação interna lutando com ela, criando uma luta em relação a uma realidade emocional. Isso é o que vai estabelecer o que chamamos de autoenvolvimento emocional.

ESSA MÁ RELAÇÃO COM AS EMOÇÕES É O QUE VAI NOS FAZENDO PERDER A NOSSA DISPONIBILIDADE. AS EMOÇÕES PRECISAM CUMPRIR UM DUPLO PAPEL: ELAS ORGANIZAM A NOSSA INTIMIDADE E ELAS TAMBÉM SÃO PONTES DE RELAÇÃO PARA OS OUTROS. O que seria, no contexto do Aletheia, o exercício da honestidade e da autenticidade. Honestidade seria: "estou triste; eu percebo que a tristeza está engajada no meu trabalho de organização. Eu cedo a minha atenção para ter a maior participação consciente possível nisso, reconhecendo que a tristeza é um agente legítimo de organização. E, ao mesmo tempo, se eu estou triste, eu me comprometo em me expressar através da tristeza." Isso, hoje em dia, se tornou muito difícil, pois criamos uma espécie de persona cínica ou mesmo pseudoeducada que está mais engajada em esconder a nossa realidade íntima do que em revelá-la.



Nos tornamos seletos demais com relação àqueles contextos que nos sentimos à vontade em nos expressar emocionalmente. É fácil compreender o porquê disso, já que o frágil, o vulnerável, é algo muito julgado no nosso tempo. Nós criamos dinâmicas de distanciamento afetivo, muitas vezes, porque não nos permitimos participar com consciência da realidade emocional que nos implica e expressá-la. E nisso, nós pagamos um preço muito alto, que é justamente a perda de contato com a consciência do nosso corpo, instaurando distâncias afetivas nesse contato. O começo do processo curativo no Aletheia se caracteriza bastante pelo que denominamos de fase de contato, na qual muitas pessoas precisam voltar a fazer contato com as próprias emoções, fazer o compromisso com a realidade do corpo e como esta se apresenta.

NOSSO CORPO NÃO TRAZ O QUE NÓS QUEREMOS, ELE TRAZ À TONA O QUE NÓS SOMOS E PRECISAMOS. ELE TAMBÉM NÃO MOBILIZA SÓ O QUE GOSTAMOS, ELE DÁ NOTÍCIAS DAQUILO QUE ESTÁ ACONTECENDO. É NECESSÁRIO PERGUNTAR AO CORPO A TODO MOMENTO “QUEM SOU EU AGORA”, e esta pergunta irá endereçar exatamente os estados sensíveis e emocionais que estão engajados naquele momento em organizar a vida de uma forma palpável para nossa consciência. Logo, o primeiro passo para se praticar Aletheia é se interessar novamente por essa referência.

Essa referência se tornou algo desinteressante para nós ocidentais, amantes da identidade. A produção de identidade é obviamente um contexto legítimo, mas, se não há uma referência interna, que é uma dimensão de pertinência afetiva com o que está acontecendo, não só a nossa expressão como a nossa escolha e produção de identidade, ficam muito corrompidas no sentido da irrelevância e da perda de pertinência em relação ao que somos e por onde transitamos. Desse modo, essas distâncias afetivas vão ser um campo fértil para uma série de distúrbios psíquicos, para uma série de alienações.

O primeiro passo do nosso método é voltar a valorizar a vida, como ela se mostra implicada pela presença e reconhecer isso como vida, valorizar e pagar o preço de expressá-la, seja aonde for e com quem for, porque é a realidade de como a vida se mostra, por meio de cargas sensíveis e emocionais, implicando o corpo e convocando o Ego ao exercício de produção de consciência, organizando a vitalidade. Com isso, nós transportamos para o contexto da consciência aquilo que o corpo já está fazendo. A relação psicossomática está o tempo todo organizando a vitalidade, produzindo esses estados de ser. E, baseados nesses estados de ser, surge o nosso exercício de consciência na sua atividade desejante, na produção de sentidos, constituição de identidade também organizando, agora em acordo com corpo.

Retomar essa condição do acordo com o corpo, vencer essas distâncias afetivas baseadas na rejeição a realidades emocionais e ao próprio corpo é o primeiro passo de quem pratica Aletheia. O que vem à tona é o equilíbrio possível. A possibilidade é uma coisa muito importante para quem trabalha com terapia e para quem investiga o corpo humano, porque a vida se estabelece no caminho da

possibilidade. É sempre um acontecimento possível, é sempre uma possibilidade se encaminhando. Nossa sociedade tende a ver a possibilidade como algo acomodado, medíocre. O ser humano está fadado a viver possibilidades e parcialidades e, geralmente, não percebemos isso porque estamos evadidos da dimensão interna ou refugiados na subjetividade, entretidos com narrativas.

Todo estado de ser é uma demarcação de possibilidade. A totalidade para a nossa consciência seria, muito provavelmente, uma intensidade avassaladora a qual não seríamos capazes de suportar. Com isso, quando voltamos para o corpo, podemos conhecer a nossa real possibilidade e, no compromisso com esta real possibilidade, podemos nos organizar e nos expressar. Ou seja, há uma espacialização da psique, há um fluxo de vitalidade que mobiliza o nosso corpo e se debruça sobre os vínculos, se colocando no espaço. Esse movimento estabelece uma circulação que é necessária para nossa renovação afetiva.

Se nos opomos à nossa realidade emocional e, de uma forma arbitrária, nos expressamos, não estabelecemos essa circulação que é necessária para a renovação afetiva. Assim, nesse cinismo, nessa forma inautêntica de nos colocarmos, baseada em rejeição às realidades emocionais, somos guiados gradativamente ao governo da falta, que, por sua vez, nos leva à perda de intimidade conosco mesmo. Afinal, por incrível que possa parecer, nós podemos ter pouca intimidade conosco, uma vez que é possível haver o predomínio de distâncias afetivas em relação à própria potência.

A POSSIBILIDADE É PRÓSPERA POR NATUREZA, NÃO É ACEITAÇÃO DE MENOS; ELA É O COMPROMISSO COM OS LIMITES COMUNICADOS PELO CORPO NO SENTIDO DE NOS MANTER EM UMA DIMENSÃO DE SANIDADE E DE SAÚDE. O POSSÍVEL É O CAMINHO PARA O SAUDÁVEL. Quando vamos além da possibilidade, estamos extenuando determinadas capacidades. Quando ficamos aquém da possibilidade, também estamos nos abstendo de organizações que nos são de direito ou devidas. Por isso, todo foco no começo do Aletheia é ir em direção ao que chamamos de fundamento, que seria a inteligência instintiva do corpo que produz toda essa dimensão sensível e emocional, e obedecer a ela. Isso vai conferir a possibilidade de cada um. Comprometidos com ela, podemos nos colocar nas direções que sentimos que nos são mais favoráveis.

Quando conseguimos fazer isso, percebemos, no encaminhamento do processo, a existência de uma dimensão de animação, que, na medida que flui e estabelece vínculos, descansa. Esse descanso é um bom indicativo de que houve o devido exercício de consciência em acordo com essa organização própria do corpo. Há uma série de distúrbios de sono e de estridências emocionais que se originam do fato de não estarmos vivendo um bom acordo com a medida da nossa vitalidade.

Essa é a via fértil por onde prosperam os fluxos de vitalidade da psique que demandam reconhecimento. Nada descansa enquanto não for reconhecido. Isso serve tanto para conteúdos emocionais mais próximos do que seriam as nossas

experiências de vida e individualidade, como também demandas do campo familiar, da ancestralidade, que também fazem pedidos à presença, requerendo da geração atual o olhar para o passado e o reconhecimento de algo. Tais processos são denominados de fidelidade amorosa.

A psique não deixa a consciência em paz enquanto ela ainda não deu conta de representar aquilo que a sustenta. Quando nós não nos representamos, não somos vistos e isso nos leva a nos sentirmos alheios à nossa própria produção de identidade e nos sentirmos um estrangeiro na nossa própria vida. Aí novamente começam a surgir as distâncias afetivas.

Portanto, recuperar o corpo, reconhecendo a legitimidade dele de ser o primeiro lugar de reconhecimento da vida, é a coisa mais fundamental do método Aletheia. Por que nós fugimos da possibilidade? Porque ela é uma estrutura de obediência. Nosso corpo é uma estrutura de obediência. As emoções são estruturas de obediência. Quando ouvimos a palavra obediência, nos apavoramos. Afinal, não queremos obedecer a nada. Muitas pessoas têm a ilusão de que ser livre é não obedecer a nada. Não existe isso, toda liberdade obedece a algo, toda liberdade tem condições.

Na medida em que fazemos esse processo de restabelecer uma dimensão de centralidade do corpo como o primeiro agente de organização da vida, baseado nas possibilidades que ele apresenta, esvaziamos um pouco nossos refúgios subjetivos, já que provavelmente rejeitávamos alguma realidade emocional ou fugíamos de nos dar conta de algum acontecimento que tenha sido traumático. Dessa forma, na medida em que intensificamos a consciência daquilo que mobiliza o corpo, este necessariamente vai nos convocando dos nossos refúgios narcísicos subjetivos. **CABE RESSALTAR QUE OS REFÚGIOS SUBJETIVOS SÃO DINÂMICAS MUITO COMUNS ATUALMENTE, POIS ELES FAZEM COM QUE NÓS NÃO SÓ NÃO PERCEBAMOS A NOSSA REALIDADE ÍNTIMA, COMO TAMBÉM INCORPOREMOS UMA SÉRIE DE FILTROS SOBRE A FERTILIDADE QUE O OUTRO TRAZ.**

O ideal pode ser uma forma de refúgio às condições da vida; nesse momento, nossa vida tem condições. Liberdade é o exercício dessas condições. Se não sabemos quais são as condições da nossa liberdade, não temos como exercitá-la. Não existe uma pessoa que não tenha condições. A palavra condição não tem só uma conotação negativa, ela é o próprio compromisso que cada um estabelece na forma de um cuidado para celebrar sua vida, para se manter no campo da saúde e prosperar nos investimentos que sente que lhe são favoráveis, produzindo vínculos.

Desse modo, é necessário entrar em acordo com a possibilidade e conhecer quais seriam as condições de um exercício de liberdade, para que seja possível exercitar a liberdade e não a buscar. É comum observar muitos “buscadores de liberdade” apresentando um discurso encantador como uma forma de camuflar a incapacidade de estar consigo mesmo, ou como uma forma de não se dar conta de uma distância afetiva bastante consolidada. É uma forma de se acessar por uma



distância, já que a busca necessariamente impõe uma distância. “Nunca é aqui e agora, com quem eu sou e quem você é, e na troca que eu posso estabelecer. Sendo assim, eu não dou o meu melhor e isso é uma coisa grave.” Nós deveríamos ter o compromisso de dar o nosso melhor a todo momento, para podermos conhecer o nosso melhor a todo momento.

POR QUE NÓS NÃO DAMOS O NOSSO MELHOR? PORQUE NÓS TEMOS UMA DIMENSÃO TEMÁTICA E EMBLEMÁTICA DA VIDA QUE É PRÓPRIA DA NOSSA IDENTIDADE. SEMPRE QUE PODEMOS, PELA SELETIVIDADE DAS NOSSAS ESCOLHAS, PROCURAMOS COMPOR O CENÁRIO QUE SE APROXIMA DO NOSSO CONTEXTO TEMÁTICO E EMBLEMÁTICO. Mas, na maior parte do tempo, nós não vivemos isso, não vivemos temas e emblemas. A maior parte do tempo vivemos um cotidiano que não é pautado tão somente pelas nossas escolhas. Nesse contexto, o hedonismo acaba cumprindo um papel no sentido de amortecer a dimensão do suportar, de nos dar o direito de não suportar vários aspectos da vida. E, na medida em que não suportamos, não fazemos contato. E, não fazendo contato, não conseguimos nos comprometer em organizar. Isso é um grande problema da atualidade.

Portanto, por trás dessa dimensão emblemática e temática, há uma alienação do exercício de valorização da vida, do encaminhamento da maior parte do nosso tempo de vida. Desse modo, sem perceber, se ficamos viciados demais nessa dinâmica de fuga que acaba nos levando a personalizar e a customizar em excesso, podemos nos alienar do reconhecimento do valor do encaminhamento da vida – o que para todos nós é a maior parte do tempo. Há um preço que se paga por ficar preso ou seletivo demais em experiências idealizadas. Na medida em que o ideal prevalece sobre o possível, há uma alienação da nossa realidade presente, mesmo do íntimo no aqui e agora e, também, nos vínculos mais próximos. Logo, o ideal acaba servindo de um comparativo para legitimar a evasão e o não investimento na presença.

É importante ter essa atenção: “como é que eu demarco esse tema que faz parte da minha vida? Quais são esses emblemas que eu persigo, no sentido de evidenciar o valor da vida para mim?” É importante ter uma noção dessa demarcação e procurar trazer para perto. Mas, ao mesmo tempo, se dar conta de que isso é uma dimensão parcial da vida. É como escolhemos ou fomos movidos no sentido de reconhecer a vida e produzir valor. Só não é a única maneira de viver e não é a única maneira de produzir valor, pois se caímos em uma ilusão muito grande de que só pode ser assim, dessa maneira, vamos nos tornando reféns de uma forma de ser.

O convívio com a diferença é algo muito importante. “O outro me convida a ser outro.” Ele fundamentalmente nos enriquece, acorda os potenciais que moram no nosso inconsciente. Se temos uma tendência a ficar muito seletivo, podemos ficar reféns de uma maneira muito rigorosa de viver e, com o tempo, começamos a ter poucos recursos. Esse pode ser um caminho para o empobrecimento, esse pode ser um caminho para a falta. Em consultório terapêutico, podemos observar muitas

peças bem-sucedidas aos olhos do mundo que não estão satisfeitas, pois, para conseguir o que queriam, se violentaram muito. Elas não se olharam de uma forma mais circular, contemplando a simultaneidade característica da vida, a realidade do impacto das escolhas para os vínculos, as repercussões para os outros a nossa volta; às vezes, foram focais demais, abandonaram partes vitais de si ou se violentaram para conseguir algo. Isso é um exemplo dessa seletividade extrema que vai nos retirando recursos. Por isso é importante desenvolver uma atenção para: “qual é a narrativa? Qual é a dimensão emblemática e temática que se insiste em perseguir?” Ao mesmo tempo, dividir a atenção no compromisso de dar o seu melhor a todo encontro aqui e agora, para vencer as distâncias afetivas com relação à própria intimidade e ao diferente que nos mobiliza.

O ideal pode ser um sentido de aprimoramento a ser perseguido na medida em que compromete o exercício de renovação dos significados, quando em diálogo com a diferença em um sentido assumido. Neste contexto, o ideal cumpre um papel absolutamente louvável no nosso processo de diferenciação. É importante ver onde estamos refugiados na própria subjetividade, onde temos nas idealizações uma forma de não cair na realidade e nos comprometer com ela. O ideal como forma de fugir da realidade cobra um preço terrível, no sentido de nos empobrecer e, também, de danificar as nossas relações.

O ALETHEIA SE EMPENHA EM CONCILIAR O EU COM O SEU CORPO, NA MEDIDA EM QUE O EU É UMA ESPÉCIE DE ELEITO DA PSIQUE COMO AGENTE DE ORGANIZAÇÃO DA VITALIDADE E PRODUÇÃO DE UMA INDIVIDUALIDADE. OU SEJA, O EU NASCEU A TRABALHO; TODOS NÓS NASCEMOS ENCARREGADOS DE UM TRABALHO. O EU É UM TRABALHO DE ORGANIZAÇÃO DA VITALIDADE E, NISSO, PRODUZIMOS UMA SÉRIE DE COISAS. Muitas vezes, nos tornamos passivos em relação a esse trabalho, e isso, com o tempo, leva a psique a avolumar estados emocionais para acordar a nossa consciência para este trabalho.

Atualmente podemos observar uma certa normalização da passividade, há um certo ressentimento do esforço. É necessário recuperar essa dimensão de que o Eu é um trabalho diário, é um trabalho constante: “você precisa se organizar a todo momento porque você está vivendo a todo momento; é, a todo momento, implicado pelo que eu gosto e pelo que eu não gosto, agradável ou desconfortável.” Para o Aletheia, o corpo tem uma dimensão de integridade em relação à vida. Por quê? O corpo está disponível para o Eu e para o humano a todo momento. O nosso corpo está igualmente disponível à dor e ao prazer, à alegria e à tristeza, ao conforto e ao desconforto, e, também, disponível à morte. Isso é a dimensão de integridade do corpo. O nosso Eu, obviamente, não detém esse mesmo nível de permissão e integridade frente à vida, e é natural que não tenha. Por outro lado, quando o nosso corpo se distancia demais dessa integridade, ele se aparta de sua humanidade e o preço disso é o seu próprio potencial.

Na medida em que voltamos a reconhecer a legitimidade dos acontecimentos íntimos, nós aprofundamos o nosso senso de pertencimento e participação no nosso corpo e, nisso, ampliamos a nossa disponibilidade para os



nossos próprios potenciais. E isso vai representar um trabalho de organização. Obedecer a si mesmo é a base do que seria a produção do exercício de liberdade. Se não se obedece a si mesmo, seja lá o que for o que se produza, vai dialogar muito pouco com quem se é. Vai ser muito pouco mobilizador de significados e, por conta disso, muito pouco disponível a ser investido em sentidos. Pode-se estabelecer uma sensação de não reconhecimento de si na própria vida. O que infelizmente está sendo muito comum, uma vez que as pessoas estão produzindo vidas que não as alimentam, ou vidas que não estão pautadas na satisfação. Vidas que não gostam de viver.

Criar a nossa vida, dimensionando nossos afetos, é o nosso grande desafio. É óbvio que a pessoa não faz isso porque quer, ela faz isso porque ela não pode. No decorrer da nossa prática, quando a pessoa olha para o corpo e quando nos relacionamos silenciando o Eu, o que surge no espaço é o fenômeno dos pedidos de integração psíquica. O que vem à tona? Todas essas estruturas de impedimento assimilados por conta de eventos do passado onde produzimos identidade rejeitando as próprias situações, onde produzimos identidade respondendo às permissões dos nossos pais e não fizemos diferenciação parental, ou seja, onde fomos gradativamente expiando a vida e não criando uma vida pautada em satisfação, onde a satisfação se tornou excessivamente seleta, carente de recursos.

NO ALETHEIA, O HUMANO É APREENDIDO NA FORMA DE UM EXERCÍCIO: “A HUMANIDADE QUE EU EXPERIMENTO ATRAVÉS DO CORPO”. SIGNIFICA EXERCITAR O TRABALHO DE PERCEBER QUE VIVEMOS POSSIBILIDADES E EXPERIMENTAMOS PARCIALIDADES. O QUE CHAMAMOS DE HUMANO É COMO PODEMOS CONTEMPLAR A HUMANIDADE. O que chamamos de mundo não é o mundo, é tão somente o que podemos perceber como mundo.

O sentido de amadurecimento do Ego é se dar conta dessa dimensão humilde de viver parcialidades e reconhecer a riqueza da diferença. A riqueza do mundo é justamente o fato deste ser tão múltiplo, tão rico de diferenças, ou seja, de nunca se uniformizar, nunca se tornar uma coisa só. Desse modo, procuramos exercitar não demarcar o humano universalmente, pois sabemos que, quando fazemos isso, muita coisa fica de fora. Historicamente, quem fez isso aniquilou a diferença. Por isso, é necessário reconhecer a humanidade como exercício: “a humanidade que eu experimento. Eu tenho o direito de me diferenciar; isso é um direito resguardado pelo fato de possuir um corpo, ou seja, a diferenciação começa na natureza e, somente após isso, prospera na dimensão afetiva de produção de vínculos e de cultura.”

Dessa forma, é possível apreendermos a humanidade sob dois diferentes aspectos: como tudo aquilo que se encontra resguardado como potencial no corpo e que, por ser um corpo humano, serve de base para o nosso processo de diferenciação, e, também, como aquilo que representa o coletivo humano. Ou seja, temos o corpo e essa dimensão inconsciente de possibilidades do humano, e temos, ao mesmo tempo, essa imensa alteridade, caracterizada por tantas formas

diferentes de ser. O foco do Aletheia é justamente celebrar essa dimensão, esse acontecimento como constituinte da nossa realidade. O grande desafio de quem pratica Aletheia é se relacionar estando aberto às influências da diferença, reconhecendo que o outro que vem de outro lugar nos influencia no sentido de acordar as potências que ainda não pudemos experimentar na nossa forma de viver. Aí está uma grande riqueza das relações humanas.

O nosso corpo está em amplo diálogo com a nossa presença. A relação começa muito antes da nossa vontade, começa muito antes da nossa escolha. Quando duas pessoas se encontram, imediatamente já estão se afetando, ainda que a maior parte dessa dimensão afetiva não venha ser consciência. O que o praticante do nosso método vai se empenhar em fazer é justamente perceber que as relações não são tão somente pautadas pela nossa escolha, mas também por todas aquelas situações e pessoas que encontramos pelo caminho e que igualmente nos mobilizam. Nós nos relacionamos demasiadamente a partir das permissões que a identidade consegue engendrar, o que pode nos deixar alheios a como nós podemos estar intensamente sendo mobilizados por um estranho na presença, que por não compactuar com toda nossa codificação da realidade e senso de valor, sequer damos atenção. Todo esse impacto fica guardado como um legado inconsciente.

No Aletheia, todo praticante vai se interessar pelos acontecimentos da presença, pelas relações as quais ele está presente, tendo sido escolhidas ou não, no sentido de se interessar: “o que me mobilizou aqui?” E, sim, nesse exercício, engajar com o seu processo de diferenciação, para ter a experiência constante dessa influência, que é própria dos corpos. Os corpos e a psique através dos corpos relacionais estão se influenciando, mas podemos permanecer em um lugar muito pobre se ficamos muito reclusos, distanciados na nossa identidade.

A última dimensão do nosso exercício relacional é talvez o mais difícil, pois envolve um contexto mais amplo do pensamento de consciência: reconhecer que o nosso corpo humano faz parte da natureza. Ou seja, se ele brotou desse lugar, ele também é um agente da natureza. São dimensões de integração, de contorno de consciência. **NOSSO CORPO, POR SER PARTE DA NATUREZA, TAMBÉM TEM UM PAPEL A CUMPRIR FRENTE A ELA. O SER HUMANO É AQUELE QUE É CAPAZ DE DECLARAR A BELEZA DE TODAS AS COISAS, DE PRODUZIR E DE RECONHECER A BELEZA DA VIDA, MESMO DE NOSSO DESTINO.** A abelha faz mel e o ser humano produz a beleza, evidencia a sacralidade da vida. O ser humano é o único ente criador da natureza. Portanto, quando nós exercitamos o nosso dom, aquilo que nos é único, nós cumprimos um papel na renovação afetiva e na fertilização que é própria da natureza. Por outro lado, podemos estar muito dissonantes em relação à natureza, meramente a objetivando e a banalizando como recursos para bens de consumo e, nisso, nós também não reconhecemos o direito dos outros entes da natureza de pertencer e participar.

O processo de desenvolvimento de consciência no método Aletheia começa com um viés curativo, de conciliação do indivíduo com a sua origem instintiva, que

se mostra na sua possibilidade, pertencimento e participação na família. Muitas vezes, nos nossos encontros, os pedidos da psique vão trazer cenários regressivos, de encapsulamentos emocionais por conta de dores do passado, e o praticante é convidado a revistar isso, não pelo discurso, mas por meio dos movimentos de corpo e das emoções. Esses trabalhos se mostram necessários porque precisamos nos conciliar com o nosso lugar de nascimento, e este é o nós familiar.

Quando revisitamos a nossa história, é comum constatar que nós habitamos muito pouco aquilo que vivemos, nos valemos muito pouco das nossas próprias experiências de vida, e isso nos leva a repetir e a nos colocar em situações insistentemente desfavoráveis, uma vez que geramos pobremente consciência frente a como nós fomos mobilizados pelo o que nos aconteceu. Nós temos muitas tendências à perda de contato, à dissipação, à produção de anestésias, às compensações prazerosas... Isso tudo é muito danoso para a relação com o nosso corpo e a psique. Com o tempo, isso leva a uma série de somatizações. É necessário sentir e organizar aquilo que é mobilizado pelos encontros, exatamente para gerar uma sabedoria pautada pela vida vivida e no mérito da capacidade de se sustentar.

Para algumas pessoas, é muito comum algumas emoções não amadurecerem. O medo, por exemplo, pode ficar em uma dimensão bastante infantil. Nós temos muitos motivos para sentir medo. Todo ser humano tem. Sentir medo não é necessariamente um problema, e sim uma parte fundamental da nossa condição humana. Afinal, ser humano é estar ofertado ao desconhecido. No entanto, nós optamos por não reconhecer a gravidade que isso tem. Podemos até reconhecer isso a título de informação, mas para que esta informação se transforme em consciência é necessário que isso ganhe peso.

O AMADURECIMENTO EMOCIONAL PROPICIA QUE POSSAMOS FAZER INVESTIMENTOS MAIS LONGEVOS. CASO CONTRÁRIO, PERMANECEMOS EM UMA CAMADA MUITO IMATURA, CARACTERIZADA POR IMEDIATISMO E REATIVIDADE, QUE SÃO DIMENSÕES MUITO INFANTIS DE UMA EXPERIÊNCIA AFETIVA. É MUITO COMUM ENCONTRARMOS ADULTOS CAPTURADOS POR REATIVIDADE E IMEDIATISMO, O QUE PODE COMPROMETER A PRODUÇÃO DE SATISFAÇÃO, UMA VEZ QUE CONFUNDIMOS COM FREQUÊNCIA PRAZER COM SATISFAÇÃO. Prazer é diferente de satisfação. A satisfação é produzida na relação justa da dor com o prazer. E a dor fundamentalmente comunica limites. É necessário romper essa dimensão imediata e reativa para poder se investir em compromissos maiores, em compromissos que demandam um maior esforço, que demandam maior espera. Em muitos sentidos, isso nos leva ao amadurecimento.

Por conta do nosso processo de socialização e do próprio processo civilizatório no sentido maior, todos nós precisamos reprimir uma série de instintos, principalmente aqueles vinculados à sexualidade e à violência. Caso contrário, não se constitui sociedade. No Aletheia, quando consideramos o fundamento, essa realidade instintiva do corpo, nós vamos visitar justamente a maneira como fomos adequados, como foi o nosso processo de adequação social. É importante

averiguar como as permissões de nossos pais se estabeleceram na nossa vitalidade por meio da educação familiar e, também, como a educação institucional nos influenciou. Quando nós meramente nos adequamos, é algo muito grave, pois podemos ter dificuldades de chegar na dimensão criativa. Por isso, no nosso processo, nós revisitamos essas formas de adequação e a maneira como esses condicionamentos restringiram o nosso potencial e, também, que margem há para renová-las no sentido de uma intensidade e exercício criativo.

Se meramente nos adequamos, dificilmente conseguimos nos realizar. Por isso, o foco do Aletheia é chegar em uma experiência criativa por um exercício de cuidado, por meio de um processo curativo. O processo de criação requer muita intensidade investida em contextos de maior pertinência coletiva ou em contexto de maior penetração no desconhecido.

Para o despertar do processo criativo, é essencial um contato mais íntimo com a sombra – tanto no que diz respeito à potência não organizada quanto à potência rejeitada. Ou seja, existe um potencial que pode ser desperto, que seria um campo virtuoso que flui e nos sustenta e, também, existe a potência que nos visitou e não a convidamos a ser parte de nós nem a circular na nossa individualidade, ela foi rejeitada e estamos em conflito com ela – esse é um contexto que denominamos de sombra negada.

Sendo assim, podemos dizer que existe a sombra negada e existe a sombra como puro potencial, que ainda não veio a ser. Essa sombra negada consome nossa vitalidade, fica sempre à espreita buscando maneiras de se expressar, maneiras de se inserir nas relações apesar de nós. A psique se organiza através de nós, implicando o corpo e convocando o Ego à organização. Este, por sua vez, pode, com ponderação se colocar, ou deixar que a psique se organize apesar dele, tensionando as relações por meio de projeção psíquica. Esses são dois lugares que, através da nossa prática, nas nossas relações sensíveis, nós vamos reconhecer o processo de integração da psique.

NO ALETHEIA, TODA PROJEÇÃO PSÍQUICA É NORTEADA DE VOLTA PARA O PRATICANTE COM O OBJETIVO DE GERAR UM EVENTO INTERNO, O QUE ACONTECE A OLHOS VISTOS. A PESSOA É IMPLICADA PELO QUE ELA REJEITA E É DESAFIADA A ORGANIZAR ISSO NO MELHOR DAS POSSIBILIDADES DELA. É DESTA FORMA QUE VAI SE CONSOLIDANDO O PROCESSO DE DESPERTAR ALETHEIA NO CORPO. Esse despertar, em muitos sentidos, é fazer um novo acordo com a vida. É reconhecer que temos um corpo, que ele é humano, e que isso nos faz mortais. A observância de nossa mortalidade é parte da conciliação com a nossa condição humana.

Nós somos seres mortais que vivemos inebriados por uma imortalidade em refúgios narcísicos. E isso cobra um preço imenso de todos nós: a alienação do tempo que passa. Oportunidade é algo real e, por vezes, nos encontramos tão alheios a ela que a perdemos em alguns momentos na vida. Isso ocorre porque nos damos o direito de uma temporalidade, pautada em uma subjetividade por vezes excessiva, onde nos iludimos que o tempo não passa. É possível ficar muito tempo

entretido com uma realidade subjetiva, alheio a uma série de demandas da psique e das relações. E o tempo para o corpo passa rigorosamente todo dia. Logo, no momento que recolocamos o corpo no lugar de uma temporalidade justa e assumimos o compromisso com ele, é necessário se conciliar com a condição humana, que é uma condição na qual a finitude efetivamente atua.

O SENTIDO DO CORPO É O DA FINITUDE. O SENTIDO DO EU É AQUILO QUE PRODUZIMOS PARA LIDAR COM ISSO, EM TERMOS DE SIGNIFICADOS, NARRATIVAS E SENTIDOS. Todo mundo faz isso à sua maneira e existem dimensões coletivas também para fazer isso, mas, no Aletheia, isso é respeitado como o direito de cada um, desde que se contemple essa demanda do corpo por finitude. Muitas pessoas estão sofrendo porque evitam a todo o custo a desconstrução, uma agente da morte, mas isso sabota o próprio processo de renovação afetiva e de produção de identidade, uma vez que a finitude é um importante ator de renovação afetiva e propositor de saúde.

O Aletheia é pautado em três perspectivas: fundamento, transcendência e relação. São três perspectivas que todo praticante tem que exercitar no encontro. A perspectiva do fundamento constitui o compromisso com o instinto e com a possibilidade. A perspectiva da transcendência se caracteriza por como nos investimos e nos vinculamos, como produzimos expressão, como produzimos escolha, como conduzimos isso para um contexto de significados que vai ser a base de sustento da consciência de cada um. É, em muitos sentidos, como nos diferenciamos. Ou seja, como encaminhamos a nossa potência para dialogar com o que nos acontece e para transformarmos isso na direção que sentimos que nos é de direito.

A perspectiva da relação seria justamente onde vamos produzir um senso de si mesmo, inclusive a identidade, uma vez que o conteúdo produzido por cada um precisa ser pertinente e relevante aos encontros e lugares que nos implicam. Isso precisa, necessariamente, ampliar o senso de si mesmo em um compromisso de pertencimento e participação com os diálogos que estabelecemos. Dessa forma, estamos necessariamente sempre comprometidos com essa perspectiva de relação. Essa perspectiva se caracteriza justamente pelo exercício humano, pelo reconhecimento dessa humanidade se encaminhando na medida em que é atravessada pela diferença e que tem o seu potencial acordado.

ALETHEIA QUER DIZER NÃO ESQUECIMENTO. É um termo do grego antigo e está ligado ao Rio Lethe. Lethe é a palavra para esquecimento no grego antigo. No nosso método, assimilamos esse termo como não esquecimento de si, não esquecimento da nossa constituição e realidade, uma vez que o trabalho de consciência é um trabalho de não esquecimento. Quando nós estamos esquecidos, estamos entretidos com algum tipo de ocupação na maior parte do tempo. Esse esquecimento é, portanto, a ocupação com a nossa subjetividade, alheia à realidade do corpo e à presença e, por conta disso, com grande dificuldade de ir em direção à celebração dos vínculos que foram produzidos em cada contexto.



Uma das traduções de Aletheia é verdade, que assimilamos no nosso método no sentido de averiguar. Quem pratica Aletheia averigua a realidade. Que realidade? Aquela realidade sensível e emocional que nos implica. Averiguar a realidade não é ter verdades absolutas, mas estar comprometido com a averiguação da sua realidade no encaminhamento do exercício humano.

Nós temos, portanto, essa referência do significado da palavra Aletheia (do grego, não esquecimento) como a forma de transcender, como uma forma de produzir uma realidade para além de um determinismo da finitude que pauta a realidade do nosso corpo. É fato que o nosso corpo vai morrer e que ele vai levar o Eu junto consigo. Produzir consciência rejeitando a finitude é produzir consciência sem realidade. É reproduzir uma dimensão subjetiva que não descansa em uma realidade de fato, em uma realidade de natureza. É fato que nós vamos morrer; todas as pessoas que viveram antes de mim morreram. Porém, nós ocidentais produzimos uma cultura de consciência muito pautada na alienação a isso.

PARA PRATICAR ALETHEIA, CUJO SENTIDO É CONCILIAÇÃO COM A HUMANIDADE QUE SE EXPERIMENTA E COM A NATUREZA QUE SE PARTICIPA, NECESSARIAMENTE PRECISAMOS RECONHECER QUAIS SÃO AS DEMANDAS DA FINITUDE NO NOSSO PROCESSO DE RENOVAÇÃO AFETIVA E QUAIS SÃO AS DEMANDAS DA FINITUDE NO NOSSO PROCESSO DE PRODUÇÃO DE IDENTIDADE. E não há nada de mórbido nisso, o que vem é fertilidade, pois se observarmos a natureza, morte e fertilidade são absolutamente a mesma coisa. É a nossa cultura de consciência que coloca uma para cada lado. O que morre na natureza fertiliza, isso é fato, qualquer coisa que podemos observar na natureza está no sentido de fertilidade. Só o ser humano se dá o direito de fazer diferente e criar refúgios subjetivos para não participar dessa realidade ou desse acordo de tudo que é vivo. E esse acordo é grande, a formiga está submetida a isso e o sol também. Só o ser humano se dá o direito de ser imortal, mas não se dá conta realmente da gravidade das repercussões disso.

Segundo Jorge Luís Borges, "*ser imortal é coisa sem importância. Exceto homem, todas as criaturas o são, porque ignoram a morte.*" (BORGES, 1974, p. 540). A consciência da finitude é um desafio do ser humano; os outros entes da natureza não sabem que vão morrer, apesar de experimentarem a morte. E, sim, na iminência desta, eles a reconhecem, a aceitam e a experimentam, mas o ser humano é o único que é capaz de problematizar a finitude, de lidar com ela produzindo distâncias. Esta é uma característica única nossa e isso acaba representando um grande problema na medida em que nos confere uma espécie de direito a brincar de deus em relação a nossa constituição de realidade, podendo esta inflar subjetividades sem descanso na terra.

Se considerarmos o fato de que a vida é palpável ao nosso corpo, reconhecê-la não deveria ser uma dificuldade. Se temos um corpo humano, temos como reconhecer a concretude do seu fluxo de vitalidade e obedecer a estes em termos de qualidade e de intensidade, para novamente termos acesso ao tempo justo, que é a obediência a essa possibilidade.

TUDO O NOSSO MÉTODO É BASEADO EM MOVIMENTO DE CORPO, EM RELAÇÕES COM O CORPO IMPLICADO EMOCIONALMENTE.

Para o Aletheia, o processo de edificação da consciência tem essas camadas: começa no sensível, ganha uma complexidade emocional, onde muitas vezes convoca nossa memória, relativiza a nossa história e traz à tona o desafio imagético – produção de identidade – que é um senso de si mesmo. O exercício simbólico já é um passo no sentido de um desafio de viver a nossa proposta, que é a conciliação com a condição humana e com a nossa participação na natureza, nos desafiando a um exercício cada vez mais amplo, que começou na intimidade e vai em direção à maior diferença.





O CORPO SENSÍVEL E AS IMPLICAÇÕES DA PERDA DE CONTATO

No método Aletheia, buscamos reconhecer a riqueza do nosso corpo e, de uma certa forma, recuperá-lo, uma vez que o perdemos. Nós perdemos o que poderíamos denominar de uma relação íntegra com o corpo sensível, perdemos a dimensão de profundidade que este possui, não somente no que diz respeito a nossa constituição humana como também no sentido deste corpo ser um agente da natureza. Neste sentido, podemos dizer que a dimensão espiritual do nosso trabalho consiste na recuperação de um senso de pertencimento e participação na natureza.

O CORPO NÃO É UM OBJETO. ESTA AFIRMAÇÃO PODE PARECER ÓBVIA, MAS NO NOSSO COTIDIANO NÃO NOS RELACIONAMOS COM O NOSSO CORPO COM A REVERÊNCIA QUE É NECESSÁRIA E, QUASE SEMPRE, O TRATAMOS COMO UM OBJETO. COM ISSO, TORNA-SE IMPORTANTE DIFERENCIAR O QUE SERIA O CORPO DE NOSSA AUTOIMAGEM. Uma tendência muito comum atualmente é gastar grande parte do nosso tempo modelando o corpo para que, de alguma maneira, ele sustente uma experiência de autoimagem. Até certo ponto isto é legítimo, mas não se deve extrapolar o que seria a dimensão de legitimidade e se tornar uma forma rasa de lidar com o corpo.

Nós passamos muito tempo modelando o nosso corpo para servir à nossa imagem e isso nos ocupa no sentido de inibir o acesso por outras perspectivas que, provavelmente, demandariam um trabalho maior. Quando esta medida não é justa, resulta em banalização, ou seja, uma objetivação do corpo. Em outras palavras, passamos a não mais reconhecer este corpo como matéria viva que nos coloca condições à nossa atividade e começamos a impor sobre ele demandas que são características da nossa personalidade. Muitas pessoas estão impondo ao próprio corpo, de uma forma muito violenta, demandas do que seria um modelo de homem e de mulher. Modelo este, de uma certa forma sedutor, mas é também, muitas vezes, uma forma de camuflar carências, fragilidades e inseguranças profundas.

O legado disto acaba sendo uma espécie de abandono do próprio processo de diferenciação e um avolumamento da insegurança, na medida em que desta forma não se produz identidade baseada em experiências de vida vivida e representativa de nossos conteúdos internos. Isso é uma das necessidades fundamentais da produção de identidade. Ela é simultaneamente um diálogo com o entorno e um diálogo com a intimidade. Portanto, necessariamente ela precisa cumprir o papel de ser produzida na organização da vitalidade representando o Ego.

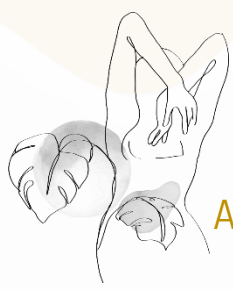
Muitas vezes, a dimensão imagética não nos representa tanto e são utilizadas estratégias medrosas que se valem de uma espécie de paradigma do mundo – modelos de mundo que adotamos para conformar o nosso corpo – e, em alguns casos, essa dinâmica se torna tão comum que acaba inibindo a pergunta do que significa ser Eu, do que significa ser Homem, do que significa valor nas relações.

Sendo assim, no Aletheia, procuramos diferenciar corpo de autoimagem, e instigamos a reflexão sobre até que ponto modelamos o nosso corpo no sentido amoroso e cuidadoso, ou seja, que dialoga com as possibilidades que ele apresenta ou se nos habituamos a uma certa dimensão de imposição de uma imagem, onde somos muito pouco tolerantes ou cobradores quando o corpo não responde à altura desta demanda, quando ele se coloca não como um objeto, mas como uma realidade viva. Deste modo, por incrível que pareça, essa dinâmica deixa um legado de muito sofrimento, justamente por ser uma dinâmica violenta, uma atitude de controle.

CONTROLE É BOM PARA OBJETO. PARA LIDAR COM O CORPO, É UMA FORMA MUITO VIOLENTA. ATUALMENTE MUITAS PESSOAS ESTÃO SE SUFOCANDO POR CONTA DE UM EXCESSO DE CONTROLE. É IMPORTANTE SABER PERCEBER A DIFERENÇA ENTRE CONTROLE E CUIDADO NO CONTEXTO DA RELAÇÃO COM A INTIMIDADE E COM O ENTORNO. Uma diferença muito evidente é que o cuidado é uma pergunta muito mais humilde no sentido de que não sabemos tanto a longo prazo. Ele é muito mais uma pergunta do que uma resposta, do que uma espécie de garantia. **O CUIDADO É BASEADO NA RELAÇÃO COM O MEDO: “POR NÃO SABER, EU CUIDO.” O CONTROLE NÃO TEM ISSO: “POR SABER, EU AJO.” PORTANTO, SÃO DUAS POSTURAS MUITO DIFERENTES.**

O controle é um inibidor às perguntas: “o que significa ser eu aqui e agora? O que significa ser eu na perspectiva dos meus vínculos?” Por se apresentar como um modelo que se aplica no escopo daquilo que se domina, muitas vezes, acaba eclipsando uma realidade de renovação e um ajuste na nossa maneira de se colocar e de lidar com o entorno. O controle acaba sendo uma forma de não voltarmos a perguntar se determinada relação ou vínculo ainda está válido. Sendo assim, ele acaba tendendo a uma defasagem muito maior do que o cuidado que, por ser uma pergunta constante que se vale do medo, tende a ser muito mais pertinente à nossa experiência afetiva.

Nosso desafio, portanto, é produzir/organizar através do exercício do cuidado, e não através das imagens, dos modelos e das intenções que são características do controle. Diferenciar controle de cuidado é muito importante porque basicamente é o que vai fazer reconhecemos a vida que o nosso corpo apresenta e não o reduzir a um mero objeto de sedução, a um mero objeto de prazer.



A SENSIBILIDADE É UMA LINGUAGEM DO CORPO

É muito comum não percebermos a linguagem para além do discurso ou daquelas formas mais estabelecidas do contexto da expressão. No nosso método, a linguagem começa na sensibilidade uma vez que esta constitui uma dimensão de organização da vida e de comunicação do corpo com a consciência. A linguagem começa na sensibilidade e emerge para uma dimensão emocional que, por sua vez, sustenta uma perspectiva imagética. Nesta perspectiva imagética, encontramos o campo do entendimento, dos conceitos, das nossas narrativas, do discurso. No entanto, é muito importante ressaltar que existe muita linguagem muito profunda, antes do campo do discurso. Caso a linguagem seja apreendida meramente no contexto discursivo, as possibilidades ficam muito restritas, resultando em uma experiência bastante pobre de sua profundidade.

A NOSSA CULTURA DE CONSCIÊNCIA VALORIZA MUITO ESSA DIMENSÃO CONCEITUAL E DISCURSIVA, NOS TORNANDO, CONSEQUENTEMENTE, REFÉNS DESTA EXPERIÊNCIA DE LINGUAGEM SEM NOS ATENTARMOS À DIMENSÃO DE MOBILIZAÇÃO AFETIVA ENVOLVIDA NESTA LINGUAGEM. O que a palavra faz é também convocar afeto, convocar algum tipo de dimensão afetiva e expressá-la. Quando o discurso não faz isso, ele descumprer o papel de ser também um agente de organização da vitalidade. Por vezes, apresentamos uma camada discursiva e narrativa que convoca muito pouco da nossa vitalidade, uma espécie de ocupação do Ego com ele mesmo. Ou seja, o Ego descomprometido de se expressar organizando a vitalidade e, assim, se expressando em camadas muito mais nostálgicas ou projetivas que acabam sendo muito pouco pertinentes para o que significa se renovar frente aos cenários que o implica.

Infelizmente esta é uma dinâmica muito comum, reduzimos a linguagem a uma mera dimensão discursiva que acaba sendo pouco pertinente no sentido de revelar quem somos e o que sentimos. É um lugar medroso da linguagem que a reduz a uma mera comunicação.

Quando a nossa linguagem não expressa a nossa intimidade, não revela quem somos, não comunica aquilo que desejamos, que valorizamos e nos alimenta, e ocasiona uma não circulação da psique. Quando essa circulação é comprometida, a tendência é haver um volume de experiência que vai se constituindo gradativamente ou estabelece-se uma sensação de falta, um recolhimento da animação ou uma dimensão de sofrimento por conta da intensidade do volume de experiência que não conseguiu se traduzir em expressão e circular para o que seria o nosso senso de habitação. Em outras palavras, o grande desafio do Ego é constituir um senso de habitação para si que seja pertinente ao que ele é, ao que ele sente e ao que tem valor para ele, o que tem significado e o que tem sentido.

O discurso é um lugar onde podemos ganhar consciência muito facilmente do quanto somos medrosos na medida em que nos utilizamos de uma série de

personas que prometem/garantem um determinado efeito no sentido de participar e pertencer, ou seja, uma espécie de garantia de amor. No entanto, essas personas podem facilmente extrapolar suas legitimidades ao atuar muito mais no sentido de esconder do que revelar. Nós possuímos uma série de discursos prontos que são uma parte do nosso ente moral educado. Ele é necessário, já que é parte do nosso processo de socialização, mas ele pode ser um agente muito maior de inibição da nossa potência. No nosso processo de diferenciação, principalmente quando nos tornamos adultos, muitas vezes, é necessário revisitar a maneira como fomos adequados moralmente e percebermos o que isso significou em termos de interditos para potenciais que nos são muito vitais.

PARA O SER HUMANO, SE ADEQUAR NÃO BASTA. NÓS ANSIAMOS, PARA ALGUNS MAIS CONSCIENTES E PARA OUTROS MENOS, POR UMA EXPERIÊNCIA DE CRIAÇÃO, POR TER A INTENSIDADE DO NOSSO POTENCIAL AFIRMADO NA NOSSA VIDA E TRADUZIDO EM EXPERIÊNCIA. Neste sentido, a palavra tem que ser capaz de convocar a intensidade da experiência. Se ela não faz isso, nos encaminha em direção ao tédio, à palidez, ao desânimo. E aí vamos precisar assistir a um filme para ter essa experiência! Porque ali a linguagem foi muito bem organizada no sentido de ser pertinente a uma dimensão de apresentação de um drama.





A ORGANIZAÇÃO PSICOSSOMÁTICA

A BELEZA DA SENSIBILIDADE É SER PRODUZIDA PELA ORGANIZAÇÃO PSICOSSOMÁTICA. O CORPO E A PSIQUE ESTÃO EM CONSTANTE RELAÇÃO E É ISSO QUE PRODUZ A SENSIBILIDADE, SENDO ESTA, PORTANTO, FRUTO DE ORGANIZAÇÃO. POR CONTA DISSO, ELA NUNCA É UMA ARBITRARIEDADE. NO NOSSO MÉTODO, A SENSIBILIDADE VAI SER A BASE DA PRODUÇÃO DOS MOVIMENTOS, ASSIM COMO O LUGAR DE RECONHECIMENTO DO QUE SERIA A NOSSA ORGANIZAÇÃO EM UMA PRIMEIRA FASE: “COMO EU ESTOU IMPLICADO AQUI E AGORA, NESTE LUGAR E COM ESTAS PESSOAS”. Sendo assim, o nosso primeiro desafio é reconhecer esse primeiro lugar onde a vida está acontecendo. A vida não está acontecendo “para onde eu vou”, a vida não está acontecendo “de onde eu vim”. Ela está acontecendo aqui e agora, “onde eu estou”, e isso é vida palpável. Nós ocidentais, muito projetados no adiante, muito consumidos em camadas mentais, acabamos habitando muito pouco a presença.

A intimidade é o primeiro lugar onde a vida acontece. Estamos vivos porque existe um fluxo de vitalidade que nos sustenta e só nós temos acesso a esse fluxo. Logo, só cada um de nós pode organizá-lo. No entanto, nem sempre nos empenhamos nesta organização. Coisas fora, coisas adiante, coisas maiores em ordem de grandeza chamam mais a nossa atenção do que a nossa intimidade. É isso que, muitas vezes, nos leva a perder a satisfação e a ser governado pela falta, pois, seja lá o que se quer, vai ser uma experiência de mobilização na nossa intimidade. Que seja felicidade, realização, redenção, satisfação. Vai ser algum impacto na nossa intimidade. Assim, se a intimidade está caótica pode ser que se consiga o objeto de desejo, mas não se consiga a satisfação. Afinal, descumprimos o papel de habitar e organizar esse primeiro estágio da vitalidade.

Esta dinâmica é bastante frequente hoje em dia e justifica a grande procura por terapia. Estamos muito projetados para fora e identificados com objetos de desejo, tratando nosso corpo como objeto, tornando ele um objeto de desejo para os outros, e também, muito pouco atentos ao que significaria reconhecer o valor da experiência de vida no contexto da intimidade.



A MOBILIZAÇÃO OCASIONADA POR EVENTOS EXTERNOS

Nós estamos em constante diálogo com o entorno e o nosso corpo nos dá indicativos dos acontecimentos oriundos deste diálogo, ou seja, de como nós estamos sendo implicados pela realidade da presença e pelos agentes desse entorno. O corpo pode se valer de todos os recursos aos quais tem à disposição: sensíveis e emocionais, dor ou prazer, conforto ou desconforto. Aliás, como sabido por todo terapeuta, o desconforto representa um indicador fantástico de potencial de mudança, mas nossa cultura de consciência rejeita o desconforto muito prontamente e possui uma série de estratégias de dissipação e de anestesia para não suportar muito o que é desconfortável. Infelizmente isso nos leva à perda da capacidade de organizar, da capacidade de nos suportar e do que significa a perda do suporte.

“QUANDO VOCÊ SUPORTA, VOCÊ GANHA UM SUPORTE.” NO ENTANTO, EXISTE TODO UM DISCURSO INIBIDOR DO QUE SERIA O ESFORÇO DE SUPORTAR O QUE NOS ACONTECE. NÓS NOS TORNAMOS AUTOINDULGENTES EM RELAÇÃO À NECESSIDADE DE ESFORÇO E ISSO TEM COBRADO UM PREÇO IMENSO NO SENTIDO DE NÃO DESENVOLVERMOS CERTAS CAPACIDADES E NÃO AMADURECERMOS CERTOS RECURSOS. ISSO É ALGO MUITO SÉRIO. Se somos mobilizados desconfortavelmente, deveríamos nos interessar por isso e participar, pelo máximo de tempo possível, reconhecendo como isso nos mobiliza e traduzi-lo em algum empenho no sentido do cuidado que contemple tudo que somos. Essa seria a proposta integrativa. Se sentimos algo desconfortável, não nos interessamos e rapidamente nos evadimos, perdemos a oportunidade de conhecer uma série de potências.

Muitas vezes, o desconforto é: existe um potencial que foi mobilizado por um outro, que vive alguma experiência de vida com a qual não nos afinamos. Logo, para a identidade soa como algo que não gostamos e já temos um pressuposto de descartar tudo o que não gostamos. Essa dinâmica é justamente o caminho para a imobilidade, para a perda da capacidade de mudar. O melhor a fazer é se interessar por aquilo que foi mobilizado, pois se já nos relacionamos, já aconteceu. O nosso corpo já se relacionou com esse conteúdo. Se ele se relaciona, temos o desafio de produzir uma organização baseada nessa dimensão sensível que se relacionou, ou seja, produção de dimensão afetiva, imagética e, dependendo do compromisso que o indivíduo assumiu, até em uma camada simbólica de maior penetração no desconhecido. No entanto, nossa tendência é já descartar o que é desconfortável, não suportar isso e colocar dentro do contexto do “eu não gosto”. Essa é a dinâmica própria de uma criança. O adulto consegue ir além do “gosto / não gosto” para poder se colocar em experiências de maior maturidade e envergadura de proposição.

Por vivermos, nós desenvolvemos estruturas afetivas que organizam a nossa experiência de vida. A nossa história está no nosso corpo e não em um “HD” ou “nuvem”. Nós somos, em grande parte, resultado do que vivemos. Está impresso

na nossa carne. E, necessariamente, a nossa experiência de vida é reeditada todo dia, contada sensivelmente e emocionalmente inúmeras vezes. Poucos conteúdos se transformam imagetivamente, pois envolve um campo de reconhecimento e algum tipo de diálogo da consciência, mas a todo o tempo nossa história está sendo mobilizada. O que sentimos é a nossa experiência de vida prévia sendo mobilizada.

Não sentimos as emoções da mesma maneira. Se alguém nos afetar, vai mobilizar um conteúdo interno nosso e dialogar com uma série complexa de constelações afetivas de como cada um de nós demarcou a sua realidade de permissões ou não com essas emoções. Logo, isso também vai interferir na nossa experiência sensível. O nosso passado é dinâmico. Ele não é estático, não está registrado como se fosse um livro. O tempo todo a nossa experiência de vida está sendo mobilizada, por isso o melhor caminho para uma pessoa se curar é se relacionar com a diferença. Se interessar pelo outro que vem de outro lugar. Ele, necessariamente, vai mobilizar não só a nossa experiência de vida vivida, mas também os potenciais que rejeitamos, o campo de sombra, e os potenciais aos quais nunca tivemos acesso e que ele lida com naturalidade e que são a base da estrutura de consciência dele.

O ser humano é um ser relacional e as relações são um caminho natural por onde a psique se coloca e produzimos individualidade. Há um mal hábito hoje em dia na terapia de se optar por lidar com as relações na segurança do consultório terapêutico, pelo hermetismo permitido por este espaço, muitas vezes, cumprindo um papel bastante danoso para não lidar com o que seria o desafio de se relacionar com aquele do meu convívio. Isso não é uma boa maneira de lidar com a psique – a confinando no consultório e produzindo identidade não pertinente à relação de corpo presente do outro, ou seja, tão somente no contexto de representações. Tal dinâmica transforma o consultório terapêutico em uma espécie de lugar alheio à realidade do mundo. Higiénico demais, garantidor demais, acomodado demais, carinhoso demais também.

SE RELACIONAR NÃO É FÁCIL E AS RELAÇÕES TRAZEM À TONA O CONTEXTO DAS POSSIBILIDADES. E, OBVIAMENTE, NÓS TEMOS UMA SÉRIE DE IDEAIS QUE VÃO AJUIZAR A NOSSA POSSIBILIDADE. POR VEZES, NÓS ACABAMOS MASSACRANDO A NOSSA POSSIBILIDADE PORQUE ELA É MUITO DISTANTE DO NOSSO IDEAL. SÓ QUE VAMOS EM DIREÇÃO AO IDEAL VIVENDO A POSSIBILIDADE.

Quando nós evitamos lidar com as emoções, vamos ficando defasados. As emoções vão ficando presas nas situações onde tiveram a chance de ver a luz do dia e serem expressas. Quando uma pessoa nos provoca uma emoção e não lidamos bem com essa emoção, começamos a ter a justificativa de não a expressar porque sabemos que ela não nos está favorável e já estamos acostumados a camuflá-la. Muitas pessoas se acomodaram nesta dinâmica, mas não percebem que isso cria um abismo. Nós temos uma emoção porque precisamos e não porque queremos. Ela é um recurso de organização íntima e ela é uma ponte de relação para o outro. Ela é um caminho de circulação da psique e de renovação.

A sensibilidade trabalha em ambos os sentidos: o de construir e o de desconstruir conteúdos e contornos. Isto acontece a todo o momento. Existe um fluxo ascendente e um fluxo descendente, e determinados acontecimentos da nossa vida irão evidenciar de forma mais contundente a atuação de um ou de outro, o que é absolutamente natural. Em alguns, fica evidente que passamos por uma desconstrução e em outros fica evidente que saímos do fluxo edificante/animado. Esses dois sentidos são sentidos legítimos de quem vive uma vida com integridade e evitar um ou outro acaba cerceando nossa capacidade de mudar e de nos renovar afetivamente. A sensibilidade sempre está trabalhando no sentido edificante e, também, no sentido da desconstrução, uma vez que esta é a linguagem do corpo.

No entanto, o nosso Eu não quer passar pela experiência da finitude apesar de não ter essa escolha. **QUANDO ESCOLHEMOS REJEITANDO A NOSSA REALIDADE, CONSTITUÍMOS UMA REALIDADE PRÓPRIA. ISSO É O QUE SE CHAMA DE ILUSÃO, NOS REFUGIAMOS NA NOSSA SUBJETIVIDADE E CRIAMOS MUNDOS INTERNOS, MUNDOS QUE NOS OCUPAM, MUNDOS QUE FILTRAM A REALIDADE E QUE SE COLOCAM FRENTE A ELA.** E isso, na verdade, é um processo bastante danoso, pois o preço é uma série de alienações em relação à própria potência e também de inibições na capacidade de se investir e de constituir uma vida de satisfação.





DOR E PRAZER NA BASE DA EXPERIÊNCIA SENSÍVEL

Na prática Aletheia, dor e prazer são apreendidos como polaridades do centro sexual e são nossas experiências sensoriais de base. Contudo, a maior parte de nós tem uma espécie de tendência hedonista que escolhe o prazer em detrimento da dor e pensamos que isto é bom, quando na verdade não é, uma vez que todos nós precisamos da dor. Ela é um agente da saúde, informa limites. O que um processo de integração que contemple a sensibilidade propõe é que cada um de nós novamente dê atenção a nossa dor. Que não a rejeitemos.

A nossa capacidade de suportar o prazer é, obviamente, muito maior do que a nossa capacidade de suportar a dor. O que se coloca em questão é o fato de que, na medida em que passamos a não suportar minimamente a dor, rapidamente nos alienando, nos anestesiando, nós passamos também a não participar conscientemente dos conteúdos que ela está organizando. Afinal, ela também é um agente de organização.

A dor é tanto uma informação para a saúde e para a produção de cuidado como também um indicador de limites. Na medida em que extrapolamos estes limites, nós extenuamos uma série de capacidades. Logo, existe um dano. Muito dessa nossa tendência ao prazer é uma compensação a dores do passado. Nós temos o nosso desejo muito contaminado por compensações prazerosas em consequência do volume de dores do nosso passado e dívidas proveniente de necessidades que não nos demos o trabalho de satisfazer. No entanto, a compensação prazerosa é uma compensação do Ego. A psique vai compensar provocando dores, ou seja, buscando cenários de limites. Desse modo, se estamos em uma compensação prazerosa, estamos trabalhando em oposição ao nosso psiquismo.

QUANDO PRAZER E DOR SE ENCONTRAM, CRIA-SE UM FLUXO JUSTO DE VITALIDADE. NO NOSSO MÉTODO, ESSE CONCEITO É DENOMINADO DE TEMPO JUSTO. ESTE SERIA O REGULADOR DE POSSIBILIDADE QUE TEM QUALIDADE SENSÍVEL, EMOCIONAL, TEMPORAL E DE INTENSIDADE. Desse modo, existe uma referência palpável que podemos nos valer no sentido de ser a base do nosso exercício de consciência e pautar a nossa expressão e a nossa capacidade de escolher, contemplando nosso corpo e os nossos recursos. Isto não nos deixa em falta conosco mesmo e nos gera um asseguramento: “esse sou eu e eu posso responder por isso”, “eu estou vivendo a medida da minha possibilidade”. E, sim, na medida do “eu posso”, vamos em direção ao “eu quero”. No entanto, esse “eu posso” está na base porque ele é o que verdadeiramente nos sustenta.

O campo amoroso é um contexto bastante ilustrativo dessa relação dor e prazer. Para amarmos, precisamos nos abrir para a dor. E as dores do nosso passado tendem a nos convencer: “não, não se disponibiliza de novo não porque vai machucar”. Por outro lado, precisamos nos disponibilizar novamente para novas

dores, pois não podemos ficar presos nem em prazeres do passado nem em dores do passado. O grande desafio é se abrir para novas experiências de possível dor e de possível prazer para novas experiências de amor. O problema não é a evidência da dor, e sim, a postura frente a ela e a capacidade de produzir um cuidado – para, frente a um cenário similar, podermos agir diferente. Caso contrário, esse cenário similar age da mesma forma sobre nós, nos tornando o objeto e não o sujeito.

Há uma série de padrões e tendências culturais que todos nós assimilamos em alguma dose e uma destas tendências na atualidade é o hedonismo, que, por sua vez, nos leva à dependência de artifícios. Sejam artifícios para produzir intensidade e/ou também para inibir a intensidade. Muitas vezes, a própria medicina, através do uso de medicamentos, é utilizada de forma irresponsável, ou seja, como uma forma de consolidar uma passividade e de não endereçar aquilo que podemos fazer por nós mesmos. Como tendemos à passividade, tudo que for mais fácil acaba sendo prioritário. **PORÉM, O FÁCIL NÃO LEVA AO APRIMORAMENTO. SE QUISERMOS NOS APRIMORAR, O FÁCIL NÃO VAI SER O CAMINHO. QUEREMOS MELHORAR NO SENTIDO DE DESENVOLVER A CAPACIDADE E TER AUTONOMIA? O FÁCIL NÃO VAI SER UM BOM ESTÍMULO. TUDO AQUILO QUE NOS RETIRA O ESFORÇO TENDEMOS A ACHAR QUE É BOM.** Aquilo que retira o nosso esforço faz com que não tenhamos as experiências do desenvolvimento da nossa capacidade, e isso é preocupante no nosso tempo.



REALIDADE E ILUSÃO

Realidade e ilusão são problemas da subjetividade e, por isso, possuem demarcações tão distintas. Nós não temos como demarcar verdadeiramente, no contexto simbólico, onde começa uma realidade abstrata subjetiva e o que diferencia uma realidade de ilusão, na medida em que estamos falando sobre sujeitos e não realidades objetivas. Na complexidade do processo terapêutico, o que o praticante chama de realidade é diferente do que o terapeuta enxerga como realidade. No entanto, é necessário haver algum ponto de encontro objetivo, algum demarcador de realidade. E o nosso corpo é um excelente demarcador de realidade, uma vez que se apresenta para todos como um corpo humano.

Sendo assim, o corpo humano constitui um demarcador muito confiável, muito concreto de uma realidade para embasar o nosso processo de diferenciação, mas nos valemos muito pouco dessa realidade. A nossa subjetividade pode não ser tão confiável assim, na medida em que ela perde esse demarcador de realidade. Com isso, podemos dizer que a ilusão é, de uma certa forma, uma desproporção, um descompasso, um deslocamento, um descompromisso. Ela pode capturar o potencial imenso da nossa subjetividade, que é a morada do nosso potencial criativo, em uma espécie de autoenvolvimento, negação ou rejeição à vida.

Na medida em que nos ocupamos com ilusões, vivemos uma experiência meramente individual da vida. E não existe vida meramente individual. A individualidade é uma perspectiva sobre a vida que, por sua vez, é sempre coletiva. **VIDA É UMA OCASIÃO COLETIVA. QUEM ESTÁ ILUDIDO VAI RECONHECER À POSTERIORI A REALIDADE POR MEIO DE RANCORES E ARREPENDIMENTOS. O EXERCÍCIO DE CONSCIÊNCIA É NO SENTIDO DA DURAÇÃO. A ILUSÃO É RECONHECER À POSTERIORI E, NESSE CASO, A NOSSA POTÊNCIA JÁ ESTÁ DESLOCADA, JÁ ESTÁ ENDEREÇANDO OUTRAS COISAS. ISSO É UMA CARACTERÍSTICA MUITO FORTE DA NOSSA MENTE, ELA ESTÁ SEMPRE PULANDO OU FUGINDO DE ESTAR AQUI E AGORA, NO COMPROMISSO COM O CORPO.** Não é normal a sua mente não ter a referência da presença como ponto de partida. Sem o corpo, as referências da vida tenderão à abstração.

Na medida em que nos apresentamos a partir de um contexto abstrato, sem referências concretas para serem compartilhadas, nós começamos a não ter nada para mostrar para os outros. Nós começamos a nos entreter solitariamente, sonhando acordados, ocupados com as nossas representações. As representações são necessidades, elas são parte do campo imagético da nossa consciência, tudo isso que constitui a nossa identidade. Só que a nossa produção de identidade é pífia frente ao que ela precisaria ser. Nós começamos a consolidar um senso de si mesmo na forma de uma identidade e vamos ficando “preguiçosos” no sentido de renovar essa identidade. Tornamo-nos defensivos, olhando para a vida e nos disponibilizando para as relações de um lugar apartado, avaliando os acontecimentos e os validando a partir dessas referências. Isso acaba inibindo a





nossa própria capacidade de mudar. É necessário colocar as nossas representações em risco novamente. Ou seja, se uma representação é válida, ela vai se sustentar. Se a estamos defendendo é porque tal representação provavelmente já perdeu a validade. O que vamos precisar é abandonar a passividade e produzir uma renovada representação no atracamento com a realidade.

Na medida em que a nossa individualidade não é uma revelação das nossas experiências, ou seja, ela não está baseada nas nossas experiências, é algo para o outro ver, é algo para o outro reconhecer, mas nós mesmos não conseguimos reconhecer, somos um estrangeiro na nossa própria vida. E isso, por incrível que pareça, é uma coisa muito comum, hoje em dia, no sentido de inadequação, de perda de significados, de perda de sentidos, que muitas pessoas estão experimentando e é uma das consequências da perda do corpo sensível. No entanto, acabamos nos ocupando com tantas compulsões, buscas e atividades para não se dar conta disso – verdadeiros refúgios subjetivos narcísicos.

Refúgios subjetivos narcísicos seriam o único lugar onde podemos não ter a experiência do tempo passando, como ele passa na natureza. Não experimentamos o tempo da mesma forma porque existe uma subjetividade que é implicada e existe uma dimensão afetiva que é mobilizada na nossa experiência do tempo. O tempo não é uma experiência em si, ele é uma mobilização de algo. Por outro lado, há uma dimensão na qual ele age para todos nós, que é principalmente no nosso corpo, no nosso organismo e na natureza como um todo. Porém, como cada um experimenta isso, pode variar de forma muito peculiar. Nós escolhemos o tempo para nos refugiar na nossa subjetividade exatamente porque não queremos pagar o preço que o tempo cobra de todos nós. O que nós temos, na verdade, é uma experiência temporal; e o que é mais cruel nisso é que não sabemos quanto tempo nós temos. Nenhum ser humano pode falar que sabe quanto tempo tem. Isso é um dado de realidade comum do ser humano. Sendo assim, se não sabemos quanto tempo temos, no sentido amplo, o que temos é esse momento e precisamos nos interessar por ele.

UM OUTRO DANO DA PERDA DO CORPO SENSÍVEL É NOS HABITUARMOS ÀS PROJEÇÕES AFETIVAS. AS PROJEÇÕES AFETIVAS SÃO, POR EXEMPLO, A SEGUINTE SITUAÇÃO: “EU NÃO TENHO FAMILIARIDADE COMIGO, MAS QUANDO EU ESTOU COM TAL PESSOA OU EM TAL LUGAR EU ME SINTO MUITO BEM”. HÁ ALGO MUITO SÉRIO EM TORNO DISSO: “QUANDO EU ESTOU COMIGO MESMO EU NÃO ESTOU BEM, MAS QUANDO EU ESTOU COM TAL PESSOA OU EM TAL LUGAR EU ME SINTO MUITO BEM”. O QUE ISSO MUITAS VEZES CAMUFLA É: “EU SOU DEPENDENTE EMOCIONAL. Eu dependo daquelas pessoas”. É diferente de “eu estou bem comigo e vou para aquele lugar e me sinto muito bem”. Maravilha, é ótimo estar naquele lugar, mas não dependemos daquelas pessoas e daqueles lugares porque temos uma fonte de satisfação na relação íntima conosco.

Nossa maior necessidade atualmente é voltar a nos alimentar da nossa intimidade. As projeções afetivas acontecem, frequentemente, porque não nos

alimentamos da nossa própria sexualidade, optando por nos alimentar de nós através do outro; através de como o outro nos revela. Uma parte disso é legítimo, mas uma boa parte disso também camufla uma falta de familiaridade, uma falta de relação íntegra consigo mesmo, uma falta de sustento na relação consigo mesmo. Nós, ocidentais, optamos por rejeitar a solidão, como se ela fosse algo em si mesma ruim. Muitas pessoas não têm mais a experiência da solidão porque estão sempre ocupadas com alguma coisa. Poucas pessoas estão se dando direito a esse tipo de experiência hoje em dia. Mas quando nos permitimos isso, é um ótimo revelador da nossa real capacidade de nos sustentar.

Por incrível que possa parecer, podemos ter pouco contato com as nossas referências sensíveis. Nossa intimidade pode estar sendo regulada por uma espécie de distância. Podemos estar distanciados de nós mesmos, gerenciando a vida a partir de uma certa distância. Neste caso, podemos ter pouco contato com nossa referência sensível. É muito comum um praticante iniciante no método Aletheia, quando questionado acerca da maneira como ele está se sentindo, responder imediatamente: “Estou bem”. “Estou bem” é um termo do ente moral educado. Quando o terapeuta insiste que ele prossiga atento ao corpo e responda novamente como ele está se sentindo, começa a desfilar uma série de estados de ser, sensíveis e emocionais, que não estavam sendo apresentados anteriormente. Desse modo, “estou bem” é um contorno genérico que usamos para nos apresentar e para nos relacionar, mas nos impede de reconhecer como estamos verdadeiramente. Logo, nos retira do nosso trabalho.

Quando nos utilizamos desses subterfúgios linguísticos como uma forma de não reconhecer a realidade da vida na presença, perdemos o contato com as realidades sensíveis e nos encaminhamos para uma generalidade. Generalidade esta, parte de uma tendência da nossa cultura de consciência que se vale de modelos de conhecimento para tudo. A capacidade de averiguar a resposta na presença seria o ato de coragem de produzir uma realidade que nos apresenta e que nos sustenta. Quando não estamos em contato com as nossas referências sensíveis, muito provavelmente, não estamos conseguindo atender às nossas necessidades, e a consequência disto é emergir uma série de dinâmicas de sobrevivências afetivas.

SOBREVIVER É DIFERENTE DE VIVER QUANDO SE TRATA DE PROCESSO DE INTEGRAÇÃO PSÍQUICA. Quando sobrevivemos, damos conta daquilo que é mais fundamental e não tem muita margem para outra coisa. Não temos muita margem para o que seria uma ousadia de uma experiência de liberdade criativa, uma vez que temos que dar conta da sobrevivência e as nossas forças são consumidas em uma espécie de mera manutenção da vida, consequência de um grande discurso do medo.

Viver é partilhar. Viver é conviver. Nós vivemos na medida em que partilhamos a vida. Nós vivemos na medida em que a gente propõe algum tipo de direção para a vida porque pode-se viver de muitas maneiras, mas, no contexto de sobrevivência, tais opções vão ficando mais limitadas. O que fundamentalmente

diferencia o viver do sobreviver são as condições para explorar aquilo que seria um sentido de vida, que no caso da sobrevivência são restritas, uma vez que há uma espécie de abandono do processo de diferenciação. A pessoa fica confinada no seu corpo, demandada pelas suas necessidades.

Em contrapartida, muitas dinâmicas de sobrevivência afetiva são camufladas por uma dinâmica de “quanto mais melhor”, caracterizadas primordialmente por euforia. A euforia, por sua vez, é uma forma de não fazer contato. Ela é insustentável por natureza e a sua sombra é a depressão, por isso que toda sociedade eufórica é também depressiva.

A euforia cria uma espécie de desigualdade muito perversa, que vai nos fazer oscilar entre estados muito distanciados, sem habitarmos o meio do caminho. Se reconhecer nos polos é uma experiência bastante drástica, bastante perigosa. Por mais que o nosso psiquismo e o nosso corpo sejam elásticos, eles têm limites, e pode ser que não consigamos constituir um contorno de consciência que acomode essa polarização tão vasta, resultando até mesmo em surtos psíquicos.

NA MEDIDA EM QUE O DISCURSO DO MEDO POLARIZA DEMASIADAMENTE NOSSAS REFERÊNCIAS, NÃO CONSOLIDANDO UM CANAL CENTRAL – UM ASSEGURAMENTO INTERNO, NO SENTIDO VIRTUOSO DA SATISFAÇÃO – ELE PODE LEVAR UMA PESSOA A NECESSITAR DE DRAMAS EXTREMOS PARA SE RECONHECER. E ISSO, INFELIZMENTE, É UMA COISA MUITO COMUM ATUALMENTE: PESSOAS SE COLOCAM EM RISCOS MUITO DESNECESSÁRIOS PORQUE FICARAM VICIADAS EM DETERMINADO TIPO DE EUFORIA, OU NA DIMENSÃO DRAMÁTICA QUE É LIMÍTROFE EM RELAÇÃO À SAÚDE E À SANIDADE.

A sobrevivência afetiva é um indicativo de que está interdito o exercício, o grande exercício de produzir a singularidade da experiência de vida que chamamos de indivíduo. Neste caso, há um recolhimento para as demandas do organismo. Quando as somatizações se traduzem em doenças, estamos sendo convocados para esse lugar de necessidade e manutenção. Logo, é um indicativo de perda de liberdade. Por isso que, se temos um Ego saudável e estamos interessados em viver e prosperar na vida, o caminho é dar conta de nossas necessidades, não fugir delas. Caso contrário, é certo que, em algum tempo, estas necessidades irão se avolumar nos chamando para essa dinâmica e, então, perceberemos que não éramos tão livres quanto pensávamos. Afinal, necessidades são estruturas de obediência.

Geralmente é o sofrimento quem nos conduz para esse estado regressivo de convocação para as necessidades. O sofrimento tem tudo a ver conosco, mas temos pouco domínio sobre ele porque este é, em muitos sentidos, uma espécie de cobrança de dívida da psique para com o Ego. Muitas pessoas estão fazendo terapia porque não produziram cuidado pertinente e célebre em relação à sua realidade afetiva. Com isso, elas vão sendo gradativamente governadas pela falta até que, em algum momento, a dimensão aflitiva de sofrimento começa a se



equiparar ou predominar sobre as suas estratégias de dissipação. Só assim começam a acordar, no extremo.

Não é saudável esperar acordar só no extremo se temos tantos indicativos de que precisamos lidar com uma série de demandas. Os conflitos internos são, em grande parte, ocasionadores desses estados regressivos de perda do vigor da vitalidade para um investimento naquele contexto que chamaríamos de desejo e liberdade no sentido de novamente dar conta das necessidades que se avolumam. **“O CONFLITO INTERNO É VOCÊ LUTANDO COM VOCÊ MESMO. VOCÊ VAI PERDER.”**

Uma coisa muito interessante acontece quando nos damos o direito de escolher dentro. Não existe essa escolha interna. Se alguma coisa nos acontece e ficamos tristes, e não queremos ficar tristes, dizemos, com toda autoridade: “eu opto por não ficar triste e eu vou ao cinema!” E a nossa sociedade admira esse tipo de pessoa! É muito necessário haver alguma dose de habitação dessa dimensão com um mínimo de integridade e de experiência. Essa falsa escolha interna coloca o Ego em conflito com o psiquismo. Não escolhemos a emoção, ela nos foi dada para lidarmos com ela. E aí sim, avaliarmos o que fazer para lidar com ela. Se possível, ir ao cinema triste, mas não criar uma forma de “autorização autoritária”, tirânica do Ego com nossa própria vitalidade, para uma espécie de demonstração de poder. Dessa forma, essa espécie de autoritarismo e imposição com relação à vitalidade não deixa um legado muito positivo. E, basicamente, o conflito interno representa uma coisa muito séria que é um tipo de autoenvolvimento emocional.

É muito comum agregarmos tensão em algumas situações. Nós podemos ter um tensionamento e agregar mais tensionamento na medida em que nos relacionamos mal com ele. E, geralmente, nós agregamos esse tensionamento quando nos ressentimos por estar sentindo determinada emoção ou nos opomos/lutamos com esta emoção. Dessa forma, nós teremos duas camadas de envolvimento emocional: uma que é pertinente ao evento que demanda a organização e outra produzida por nós mesmos por conta da nossa oposição. Esse é o caminho para a fragmentação psíquica e para a perda de liberdade. Em breve, inserem-se várias dinâmicas internas consumindo a vitalidade, que, por sua vez, fará falta para o nosso poder de vontade.

Este autoenvolvimento emocional é algo bastante frequente atualmente e é um importante indicativo que a pessoa não vêm obedecendo às referências do corpo sensível e que está produzindo um corpo imagético sobre o corpo sensível. Um corpo que ela supõe dominar sobre uma realidade determinada que não vai prosperar para além desses sentidos autoritários. Neste caso, haverá uma espécie de recrudescimento da prosperidade da vida. Esse é um caminho bem claro para o desânimo, para a perda de significado e de sentido.

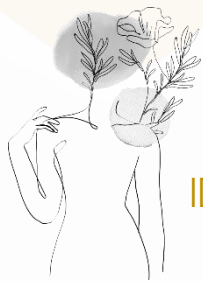
Geralmente, quando nós vamos agregando tensões por meio dessa forma inautêntica de nos relacionarmos com a intimidade, vamos criando uma série de dimensões de dissipação das tensões na forma de ocupações. Às vezes, é excesso de exercício físico, de consumo. Às vezes, é comer além da conta. Estes são os dois



lugares, atualmente, mais comuns. Um outro lugar muito comum é excesso de entretenimento. É estar o tempo todo ocupado. Com o tempo, seja lá o que escolhermos fazer para dissipar vai ter que aumentar até que estaremos fazendo só isso e nos tornamos reféns. Refém de uma maneira de ser determinada por uma dificuldade. Existe maneira de ser e existe a dificuldade. Quando uma dificuldade determina a nossa maneira de ser é um sinal de que perdemos muito da nossa liberdade. Se não dissiparmos, sentiremos um volume de experiência que não vamos suportar. Isso está acontecendo muito hoje em dia com as pessoas na academia de ginástica. A academia está se prestando muito para as pessoas dissiparem as tensões emocionais, seja correndo ou fazendo exercícios. A outra dinâmica também bastante comum é a catarse.

A catarse é algo terrível para o processo de integração. Ela pode ser uma fase do processo de integração quando ela tem um compromisso de elevação. A catarse, de uma certa forma, é uma explosão da potência. Mas a explosão da potência tem que ter algum sentido como, por exemplo, motor à combustão. A explosão por si mesma não nos deslocou, não foi direcionada. Quando a catarse está vinculada a um direcionamento, a um impulso, ela é uma pequena fase do processo de integração. Mas a catarse, quando não tem isso, é uma mera dissipação imensa dos tensionamentos, mais um exemplo de quando o Ego está em oposição ao seu psiquismo, já que a psique intensifica, o Ego dissipa. A psique intensifica, o Ego dissipa. Assim, o conflito interno está formado.

Há muita terapia fazendo isso indevidamente. **O TERAPEUTA NÃO DEVE TER O PAPEL DE ALIVIAR. ALIVIAR NÃO É O PAPEL DA TERAPIA. O PAPEL DA TERAPIA É INTEGRAR. NÃO SE DEVE BUSCAR ALÍVIO NA TERAPIA. DEVE-SE BUSCAR INTEGRAÇÃO E A INTEGRAÇÃO, POR SUA VEZ, TRAZ O ALÍVIO. DEVE-SE OBEDECER A ESTA ORDEM, POIS SE A TERAPIA TRAZ ALÍVIO E NÃO INTEGRA NÃO ESTÁ FAZENDO ABSOLUTAMENTE NADA.** Vira uma espécie de meio catártico, e nós temos uma série de dimensões de catarse como forma de não nos desafiarmos no sentido de dar uma direção que contemplamos ser favorável, mas que pode envolver lidar com conflitos e refazer os nossos acordos com as pessoas do nosso entorno.



IDENTIDADE É UM ATRIBUTO DA CONSCIÊNCIA

A identidade é um atributo de consciência, mas não o único. Nós só devemos produzir identidade no compromisso de organizar a vitalidade. Quando não fazemos isso, se chama identificação. Identificação é um indicativo de dependência, pois é tão vital para o nosso reconhecimento que, sem aquilo, desabamos. Esta dependência deve ser evitada, pois precisamos ter recursos investidos em muitos contextos pra nos sustentar como indivíduo. **QUANDO FICAMOS REFÉNS DE MAIS DE ALGO, DEVEMOS NOVAMENTE PERGUNTAR SE AQUILO NÃO ESTÁ CAMUFLANDO UM MEDO IMENSO DE TER UMA EXPERIÊNCIA UM POUQUINHO MAIS CIRCULAR, MAIS GLOBAL, DE INVESTIMENTO AFETIVO FRENTE À VIDA.**

A nossa cultura de consciência tende a nos tornar muito focal e isso nos torna dependentes de determinadas coisas. Muitas pessoas vão cobrar muito do trabalho, por exemplo. Muito da satisfação vai ter que vir do trabalho, ou vir da relação, ocasionando uma cobrança indevida para estes contextos. Afinal, supomos ser mais fácil lidar com a dificuldade onde ela não está. Escolher lidar com a dificuldade é, na verdade, um ato de obediência. A dificuldade demanda uma obediência, nos leva para um lugar que é desconfortável, desagradável. É necessário obedecer ao chamado dela e usar os recursos que temos pra fazer isso.



O SUJEITO É UMA DIMENSÃO TRANSCENDENTE AO CORPO

O nosso senso de si mesmo como Eu e todas as cargas afetivas que constituem uma dimensão imagética simbólica com relação a isso transcendem o nosso corpo, e devem fazer isso, pois se investem e se debruçam em demarcações sobre o mundo e sobre o tempo. Tanto passado, como presente, quanto futuro. E isso é natural que aconteça. Da mesma forma, o corpo é um meio transcendental ao sujeito. Essas dimensões dialogam, mas nunca coincidem. E isso é parte da dimensão humana. Desse modo, a nossa subjetividade precisa sim ser uma dimensão de transcendência à mera realidade do corpo para se investir no mundo, se valendo de seus recursos e demarcações.

NOSSA INDIVIDUALIDADE NÃO É AQUILO QUE CABE SÓ NO NOSSO CORPO. O NOSSO CORPO NÃO ESTÁ DISPONÍVEL SÓ AO EU. ELE ESTÁ DISPONÍVEL A OUTROS SUJEITOS DE ORGANIZAÇÃO PSÍQUICA MAIORES: AO HUMANO, À FAMÍLIA E A UMA SÉRIE DE VÍNCULOS QUE ESTABELECEMOS. AO MESMO TEMPO, O CORPO TAMBÉM ESTÁ DISPONÍVEL A UMA DIMENSÃO QUE TRANSCENDE O SUJEITO. Ele tem uma base de autonomia sobre isso, o que morremos de medo de admitir. Afinal, sabemos que não temos e nem nunca teremos domínio sobre ele. A morte é uma espécie de revelação disso.

O corpo é um agente do espírito, que serve ao Eu, mas não tão somente ao Eu. Ele está traduzindo uma série de dimensões afetivas mais longevas do sistema familiar e, também, no contexto de renovação, no sentido ainda mais longo e profundo da própria psique humana.

É importante lembrar que a psique não é domínio da Psicologia. Ela está na Arte, na música, na dança, no nosso cotidiano. Podemos acessá-la por muitos ângulos, por muitas experiências. Melhor que não seja pelo adoecimento. Melhor que seja pela capacidade de nos investir criativamente. É um absurdo condicionarmos o acesso à psique ao consultório terapêutico. É importante experienciá-la na vida vivida, no cotidiano, nos erros e acertos, nas alegrias e tristezas, nas nossas possibilidades, para que possamos reverenciar a nossa humanidade.

Encontrar um vigor criativo, presente no nosso corpo, toda pessoa pode fazer. É um direito do humano, e exercer esse direito é se tornar um ente criativo de alguma maneira. Não ficar paralisado somente no aspecto curativo. Em algum momento, é necessário ir para o cuidado e para criação, onde se encontra o trabalho de uma dimensão afetiva de pertinência maior. No contexto da espiritualidade, vamos perceber que a vida é grande e nós somos pequenos. “Você não é grande.” Nós não somos tão grandes assim; aí mora o amadurecimento da consciência e o sentido de humildade do Ego que é o que irá acontecer se realmente nos relacionarmos com nosso corpo. Em muitos sentidos, o corpo é maior do que o Eu, pois ele é um corpo humano.

O NOSSO CORPO ESTÁ TENDO UMA EXPERIÊNCIA INTENSA A TODO O MOMENTO, ORGANIZANDO UMA HUMANIDADE INTEIRA, MAS NÓS PODEMOS ESTAR MUITO POUCO PERMISSIVOS PARA ESTA FONTE DE VITALIDADE, CONVENCIDOS PELA FALTA E SENDO GOVERNADOS POR ELA. E isso é uma pena porque, fundamentalmente, é uma falta de permissão para nós mesmos. É uma alienação do próprio potencial, um distanciamento de si.



CORPO RELACIONAL, O DIÁLOGO COM A DIFERENÇA

Quando falamos de corpo, há aquele que conhecemos no sentido de um organismo, produtor de sensibilidade, ao qual denominamos como corpo sensível e há também uma série de agentes de constituição da nossa individualidade, que são os coletivos que se estabelecem por meio dos nossos investimentos afetivos e das nossas produções de vínculos, aos quais denominamos como corpos relacionais. A nossa individualidade é vida partilhada, uma dimensão de intersubjetividade. Nós tendemos a ver a individualidade de uma forma apartada, como se fosse algo só nosso, algo apartado das relações. Mas isso é uma mentira! Isso denuncia um aspecto muito perverso do nosso esquecimento.

NÓS SOMOS SERES RELACIONAIS E A TODO O TEMPO NÓS PRECISAMOS DAS RELAÇÕES PARA NOS RENOVAR. NÓS NASCEMOS POR MEIO DE UMA RELAÇÃO E PRODUZIMOS UMA INDIVIDUALIDADE TAMBÉM NOS RELACIONANDO. A NOSSA CAPACIDADE DE NOS RELACIONARMOS É ALGO MUITO IMPORTANTE E UM ASPECTO FUNDAMENTAL DO MÉTODO ALETHEIA: A CAPACIDADE DE NOS RELACIONARMOS COM NOSSA INTIMIDADE E COM O OUTRO.

O ser humano é propositor por natureza. Pensar o propósito é uma questão do ser humano, não é uma questão para os demais entes da natureza, pois envolve uma capacidade de se investir com maior envergadura, seja no tempo, no espaço ou na alteridade. O ser humano amadurece na medida em que se sustenta afetivamente e que é capaz de produzir vínculos com maior envergadura de proposição, que, por sua vez, revelam para o contexto da consciência a dimensão participativa que lhe é original. Não existe crescimento do Eu, existe crescimento da consciência da vida. E crescimento da consciência da vida é a assimilação da consciência da nossa situação. Essa situação é a nossa condição humana que está sempre presente, desde que o humano existe, e que é algo que nos aterroriza.

Joseph Campbell, na obra intitulada Mito e Transformação, vai abordar o papel da mitologia na organização da psique – como artigo de vinculação sociocultural. Na visão deste autor, o mito cumpria um importante papel na organização do nosso psiquismo e na interação com os demais, ou seja, um importante papel na inserção do indivíduo na sociedade. Segue abaixo um trecho em que este autor aborda a questão da nossa condição humana e o papel do mito neste contexto:

A vida vive da vida. Sua primeira lei é: eu vou comer você, depois você vai me comer – algo difícil para a consciência assimilar. Esse negócio de a vida viver da vida (da morte) vinha acontecendo há bilhões de anos, até que os olhos se abriram e perceberam o que já estava acontecendo muito antes do surgimento do Homo Sapiens no universo. Os órgãos evoluíram, a ponto de depender da morte dos outros para existir. Estes órgãos têm impulsos que a



consciência nem percebe; quando os percebe, talvez você se assuste com o horror de ser esse como-ou-ser-comido.

O impacto de tal horror numa consciência sensível é imenso – a monstruosidade da vida. A vida é uma presença horrenda, e você não estaria aqui se não fosse ela. A primeira função de uma ordem mitológica tem sido reconciliar a consciência com este fato.

As primeiras ordens mitológicas, primitivas, são afirmativas, acolhem a vida como ela é. É surpreendente perceber que os povos primitivos topavam com as dores, as agonias e os problemas só por estarem vivos. Estudei bastante os mitos destas culturas em todo o mundo e não me lembro de encontrar uma única palavra negativa no pensamento primitivo com relação à existência ou o universo. A aversão em relação ao mundo apareceu mais tarde, com as pessoas que levavam a vida de opulência e luxo. (CAMPBELL, 2008, p.31)

Este texto é bastante interessante no sentido de que as antigas tradições que se debruçaram sobre as perguntas “O QUE SIGNIFICA SER?”, “O QUE SIGNIFICA EXISTIR?”, “O QUE SIGNIFICA SE RELACIONAR?”, NÃO NUTRIAM UMA OPOSIÇÃO À VIDA, NÃO NUTRIAM UMA REJEIÇÃO À VIDA. HAVIA UMA NATURALIDADE COM RELAÇÃO A ESTA VISÃO DE QUE TUDO É ALIMENTO, INCLUSIVE NÓS MESMOS. Isto continua sendo verdade, só optamos por nos alienar dessa verdade, uma vez que gerar consciência sobre isso nos angustia fundamentalmente. Não é uma dimensão da vida que nos é aprazível, principalmente porque ela também denuncia que, por ser uma dimensão constituinte da vida e por nós sermos participantes desta dimensão, também nos encontramos submetidos a isso.

Participar da natureza envolve participar dessa dimensão onde tudo é alimento, reconhecer que servimos de alimento e que nos alimentamos da vida. A relação mais fundamental com a vida é pautada por uma dimensão como essa. Nosso corpo está tendo essa experiência a todo o tempo. Na medida em que nós vamos nos hierarquizando e nos diferenciando socialmente, vamos também nos distanciando do que seria o contexto da sobrevivência, ou seja, indo mais em direção ao que seriam temas e emblemas, e nos dando o direito de rejeitar a vida. Talvez porque tenhamos mais dimensões afetivas ou de geração de valor para perder. Porém, fundamentalmente, há uma alienação nesse contexto porque seja lá o que nos tornamos ou o que tenhamos, a base disso é o sustento da vida que é comum. Tanto faz quem sejamos, nesse sentido o papa e o mendigo são idênticos, ou seja, a perda da vida envolve, imediatamente, a perda de todas as outras coisas, uma vez que está na base da produção do sustento afetivo.

O que esta situação denuncia é a necessidade de recuperação de uma realidade de semelhança, que é um importante exercício de consciência. Nós nos diferenciamos sim, mas nos diferenciamos a partir de uma base comum, que é o nosso corpo, com suas qualidades humanas e com essa dimensão participativa na natureza que se alimenta e serve de alimento. Se diferenciar esquecido disto

constitui uma dimensão de rejeição à vida e alienação da realidade. A semelhança é uma espécie de referência para uma equanimidade, um exercício de reverência, não só para pautar a relação de um sujeito com a sua própria intimidade e com os agentes de organização que nela transitam, mas também, obviamente, por sermos semelhantes à legitimidade da experiência do outro.

QUANDO NOS DIFERENCIAMOS SEM TER ESSA REFERÊNCIA DE SEMELHANÇA, NOS DAMOS O DIREITO DE BRINCAR DE DEUS, EDITANDO UMA SÉRIE DE JORNADAS DE PODER PARA SE ENCENAR ALGUM TIPO DE PODER, UMA VEZ QUE PRECISAMOS QUE ESTE SEJA EXERCIDO SOBRE ALGUÉM, FREQUENTEMENTE EM CENÁRIOS DE TIRANIA E DE ANIQUILAÇÃO DA DIFERENÇA.

Se a individualidade vem de um longo processo de singularização da consciência na forma de produção de uma individualidade em exercício de liberdade, tudo aquilo que nos uniformiza sem sabermos é muito grave, por isso saber onde estamos adequados e onde fomos uniformizados é muito importante para ganhar consciência das condições da nossa liberdade.

Todos nós fomos adequados. Isso é parte do processo de educação, tanto familiar quanto institucional, e por sermos seres relacionais nós estamos fadados a não sermos plenos. Isto envolve recalcar uma série de instintos, principalmente aqueles do contexto da potência no âmbito da sexualidade. Nisto há benefícios e malefícios. E sim, isso está sempre em processo de atualização, e, na medida em que as gerações revisitam tais condicionamentos, transformam a própria moral.

Sendo assim, perguntar “o que significa ser eu?”, “O que significa produzir a minha vida?” e “quais são as condições da minha liberdade?” envolve ganhar consciência de como fomos adequados para participar de um contexto sociocultural. Nós experimentamos um pouquinho disso na adolescência, mas isso é uma parte de um comportamento mercuriano: uma certa capacidade de reconhecer que, por sermos humanos, somos incrivelmente móveis. Quando falamos de humano, falamos de uma riqueza imensa que fica na espécie de um legado inconsciente que sustenta a consciência.

Atualmente, muito do processo terapêutico é um sintoma de um adoecimento do Eu que produz uma individualidade que não se sustenta, uma vez que a produz rejeitando o próprio corpo e sua natureza, resultando, com o tempo, na perda de recursos e precisando se problematizar insistentemente para ter algum tipo de experiência de importância. Nos mantemos entretidos com esse problema de autoimportância, seja baixa autoestima ou alta autoestima, tanto faz, é o mesmo problema: valor próprio ou falta de amor-próprio. São problemas bastante comuns hoje em dia, o que condiciona o nosso sustento afetivo e a nossa capacidade de nos investir na diferença.

Quando falamos em terapia, é necessário abordar uma realidade sensível com medidas e condições que são mais relevantes que problemas maiores do mundo. É necessário um caminho partindo do pequeno para o grande. Quando tratamos da perspectiva do sagrado, devemos sim nos direcionar à imensidão, mas

esse sentido deve ser pautado por uma capacidade de lidar com a intimidade, uma vez que o arrebatamento da dimensão espiritual começa com os fluxos de vitalidade da intimidade produzidos em uma realidade de qualidades sensíveis e emocionais.

Como querer lidar com as coisas grandiosas pulando etapas? Você não vai conseguir sustentar essa experiência. Existe um apetite em nós ocidentais, principalmente uma espécie de ambição desmedida, que muitas vezes é o caminho para a nossa derrocada. O crescimento ou a realização consciente da nossa situação precisa ser pautado em um exercício regulado pela nossa capacidade e ditado pelas nossas possibilidades, o que traz à tona uma dimensão de obediência na qual o nosso desejo e a nossa vontade precisam ser refreados.

Atualmente há uma grande quantidade de modelos de conhecimento e de empenhos técnicos que nos valem para nos organizar. Isso infelizmente está muito forte dentro do contexto terapêutico, onde existe muita técnica e há pouco pensamento sobre qual é o preço de toda essa técnica no sentido de não possibilitar o reconhecimento da singularidade e, também, o advento da potência no sentido espontâneo do evento.

A ESPONTANEIDADE É UMA ESPÉCIE DE AGENTE DO RELAXAMENTO, ELA É UM INDICATIVO DE QUE EXISTE UMA PRODUÇÃO DE CUIDADO E NÃO UMA DITADURA DO CONTROLE. POR OUTRO LADO, NÓS TEMOS DIVERSAS ESTRATÉGIAS VOLTADAS A NOS ORGANIZAR POR CONTROLE, DIMENSÕES DE ADEQUAÇÃO SOCIOCULTURAL – MUITAS VEZES ORIGINADAS NA NOSSA MAIS TENRA INFÂNCIA. Afinal, a maior parte das coisas que nos governam nos foram introduzidas na infância, pois quando nós éramos crianças, éramos potentes e passivos, não tínhamos recursos nem meios de nos colocar à frente do que nos acontecia.

A maior parte dos condicionamentos tendem a ser aqueles que aconteceram na infância para todos nós, por isso que é muito importante no processo de diferenciação fazermos a distinção parental. É necessário identificar onde ainda estamos reciclando as permissões dos nossos pais, pois na vida adulta é necessário ter cuidados apropriados de um adulto para consigo mesmo e para com os demais adultos do entorno. Muito do processo terapêutico acaba sendo sobre as carências produzidas pelos nossos comportamentos infantis.

É necessário se interessar pela maneira como fomos convidados a ser durante o período da infância, tanto pela educação parental quanto pela educação institucional. Em muitos sentidos, esse é o primeiro trabalho de consciência que possibilitaria uma determinada autonomia no que tange a significados e sentidos. De forma inconsciente, tendemos a repetir e a reciclar as permissões parentais, além de criar uma série de estratégias compensatórias, dinâmicas de procrastinação para nunca nos depararmos com o fato de que estamos insistentemente nos adequando e não nos criando. O que são duas coisas absolutamente diferentes. A criação é aquilo que, por ser proposição, nos revela a

profundidade de nossa humanidade. Nós somos entes criativos, criadores deste orbe e não saborear isto é um desperdício.

No contexto da Era mitológica e religiosa, havia demarcadores muito bem colocados em fases específicas de amadurecimento hormonal e psíquico que significavam um despertar da potência no sentido do exercício sexual. A própria sexualidade está na responsabilidade do indivíduo há muito pouco tempo, uma vez que antes pertencia mais à sociedade e à religião. Mas isso é algo muito recente. Na medida em que o indivíduo alcançava esta fase de amadurecimento hormonal, isto se tornava um problema social e nessas tradições antigas existiam disciplinas e estruturas de obediência que este indivíduo deveria adotar na forma de condições de liberdade, já que ele deveria assumir desde então uma responsabilidade com a sua cultura.

Isso é uma dinâmica que se perdeu e que, ao mesmo tempo, não deveríamos nutrir uma nostalgia de retorno à essa tradição. Porém, por papéis sociais também representarem articulações de organização psíquica, se não mais existe uma demarcação de consciência do que isso representa de necessidades de organização da psique, algo muito sério acontece: há uma perda de sustento, não só da produção afetiva de um indivíduo, mas também de uma responsabilidade com o entorno. **E É FÁCIL PERCEBER COMO ESTAMOS NOS DEGRADANDO BASTANTE POR NÃO TERMOS DEMARCAÇÕES DO QUE PRECISAMOS OBEDECER PARA SERMOS LIVRES. A NOSSA VONTADE POR SI SÓ CARECE DESSA SABEDORIA, ELA PRECISA DIALOGAR COM OUTRAS COISAS QUE VÃO REGULÁ-LA PARA QUE ELA SEJA UM AGENTE DE UM EXERCÍCIO DE LIBERDADE.** Nós somos seres ressentidos porque essas estruturas de obediência nos submeteram talvez de uma forma muito castradora e violenta.

A luta com Deus é um contexto celebrado. Uma situação interessante que podemos estranhar é uma pessoa religiosa estar lutando com Deus. Ela não é menos religiosa porque está fazendo isso. Essa situação é absolutamente declarada na origem do próprio judaísmo. Essa luta pode estabelecer um diálogo muito íntimo de resistência, ou seja, de renovação do acordo. Ela é um embate, não é algo meramente dado.

Tal é a suma dos combates travados na terra: homem contra homem, um contra mil; mas aquele que luta contra Deus é o maior de todos. Tais são os combates deste mundo: um chega ao termo usando da força, o outro desarma Deus pela sua fraqueza. (KIERKEGAARD, 1984, p.118)

O sentido da vulnerabilidade e da fragilidade como um lugar de encontro muito profundo é algo realmente belo. E é algo muito válido também para a dimensão do indivíduo se conciliando com a sua condição humana, ou seja, a



fraqueza, a fragilidade e a vulnerabilidade são os verdadeiros caminhos de encontro com a nossa profundidade. Situações que nós ocidentais já aprioristicamente rejeitamos, pois a fraqueza é uma coisa que não é bem-vista e precisa ser evitada, mas é aí onde frequentemente mora o fluxo de mudança. Na vulnerabilidade, nesse lugar aberto, é que nós podemos nos transformar, e frequentemente nas nossas demonstrações de força é onde está o vigor dos nossos impedimentos.

Viu-se os que se apoiaram em si próprios de tudo triunfarem e os outros, fortes da sua força, tudo sacrificarem – mas o maior de todos foi o que acreditou em Deus. E houve grandes homens pela sua energia, sabedoria, esperança ou amor – mas Abraão foi o maior de todos: grandes pela energia cuja força é fraqueza, grande pelo saber cujo segredo é loucura, pela esperança cuja forma é demência, pelo amor que é ódio a si próprio. (KIERKEGAARD, 1984, p.118)

Essa intimidade de supostos opostos é o que o Kierkegaard vai trazer por meio de uma declaração de uma perspectiva integrativa absolutamente bela. De tudo que nós aprioristicamente rejeitamos, mas somos, e que faz parte da integridade e, também, confere uma espécie de audiência para a nossa grandeza. Nesse contexto, o caminho da grandeza encontra-se em uma dimensão integrativa de experiências que precisam ser suportadas e que não são tão somente agradáveis ou confortáveis, mas que são atracamentos de um sujeito com a sua própria condição, seja ela humana ou criada (no caso da fé), mas que envolve passar por situações que requerem muito de nós.

Sendo assim, nós temos uma bela dimensão do que seria um aspecto integrativo de um indivíduo com o seu próprio contexto afetivo, colocado naquilo que nós prontamente já rejeitamos e julgamos, e que caracteriza muito do nosso processo de perda de saúde. Nos interessamos muito pouco por aquilo que negativamente nos afetou. E esse é o legado de dívida que costuma convocar uma pessoa a parar e novamente visitar sua intimidade e a fazer terapia. Nós temos o dever de significar tudo o que nos acontece sendo positivo ou negativo, favorável ou desfavorável, confortável ou desconfortável. Só que nós prontamente já abandonamos aquilo que nos é desagradável; vilanizamos, projetamos, nos apartamos muito rapidamente. Dessa forma, perdemos a integridade e a dimensão de sabedoria do nosso próprio corpo.

OS NOSSOS SIGNIFICADOS E SENTIDOS SÃO PARTILHADOS, ELES NÃO SÃO MERAMENTE INDIVIDUAIS. ELES SÃO PARTE DE UMA LINGUAGEM QUE NOS REÚNE, NA MEDIDA EM QUE A NOSSA PRÓPRIA INDIVIDUALIDADE É INTERSUBJETIVA, NÃO É ALGO APARTADO. E o sentido do nosso corpo, por sua vez, é óbvio e evidente: a finitude. Para todos nós o sentido do corpo é a morte, mas o sentido do Eu é uma tradução de um diálogo com essa situação horrenda na produção de uma espécie de verdade ficcional: uma dimensão simbólica que pode endereçar essa questão,

mas não necessariamente a rejeitando e, sim, a celebrando. Este seria o grande desafio do ser humano.

Como nós podemos produzir uma forma de celebrar a nossa situação? Essa é uma proposição que revela que o homem possui uma imensa responsabilidade, já que essa responsabilidade não é mais de Deus. Na visão de Sartre, não foi um alívio o reconhecimento do fato de que Deus morreu, pelo contrário, foi um problema! Dessa forma, temos pela frente um imenso trabalho de engajamento, de produção de sustento e, no final da vida, de solidariedade. Afinal, tudo o que fazemos, na visão do Sartre, repercute no entorno e, se não contemplamos essas repercussões e as consequências, estamos em um exercício muito pouco consciente do problema que representa a liberdade.

Quando não encontramos mais um arcabouço simbólico que nos preenche de significados do que seria muito característico de um pensamento da fé e de uma dimensão doutrinária religiosa, precisamos fazer isso por nós mesmos. Ou corremos o risco de meramente nos adequar em generalidades, nos uniformizar em sentidos e ir bravamente em direção a essas situações explorando muito pouco o sabor da criação e a singularidade que, de uma certa forma, tanto podemos valorizar em vida por meio de experiências absolutamente únicas.

Aí está um grande problema que se coloca para nós, indivíduos contemporâneos que amamos a liberdade, mas que a exercitamos conscientemente muito pouco. Buscamos muito, mas a exercitamos poucas vezes. E quando uma determinada forma de liberdade está em vias de ser perdida, nós acordamos.

SIGNIFICAR É PRECISO! É NECESSÁRIO SIGNIFICAR AQUILO QUE NOS SUSTENTA AFETIVAMENTE. ONDE NÃO SIGNIFICAMOS MUITO PROVAVELMENTE EXISTE UM ABISMO QUE PODE NOS DRAGAR EM ALGUM MOMENTO. E geralmente são nesses abismos que os outros que vem de outro lugar nos incomodam. O outro não é só um problema, ele também é uma bênção, usando uma linguagem mais religiosa. O outro nos convida a ser outro. Afinal, o ser humano é um ser de relações. Estamos convidados pela vida a nos relacionar porque se relacionar é uma necessidade do ser humano, e onde essa necessidade não é suprida é onde a falta começa a nos consumir. Não só consumir a nossa liberdade, mas a nossa própria vitalidade por meio de adoecimentos psíquicos e sistemas de somatização, coisas muito comuns atualmente.

Com isso, torna-se necessário pensar na maneira como nos relacionamos e qual o papel da dificuldade na nossa maneira de ser. Se nossa maneira de ser é muito pautada por uma dificuldade e ela não se torna um artigo consciente ao qual nos desafiamos por mérito do exercício do cuidado, muito provavelmente estamos fugindo de nós mesmos, fugindo da vida e nos tornando reféns de uma determinada dificuldade. É muito comum no nosso tempo pessoas fugindo de si mesmas e produzindo individualidade desta forma. E, assim, terminando inevitavelmente em



um beco que a para. E, geralmente, esse beco é o beco das emoções negadas do psiquismo que não mais se sustenta.

A beleza que todo ser humano declara em seu rosto é: não existe uma forma certa de se colocar frente à vida, eu me coloco de uma maneira, você se coloca de outra maneira e todos nós fazemos isso de uma maneira. Não existe uma forma legítima ou certa de se viver. A margem de criação do ser humano é talvez infinita, e passar pela vida rejeitando os acontecimentos desta, não significar ou produzir valor, é rejeitar o próprio dom que caracteriza a nossa produção de consciência e criação. É rejeitar a si mesmo.

Talvez o que realmente nós tenhamos é a possibilidade de celebrar essa nossa situação. Nós participamos de algo muito grandioso e essa grandiosidade é tão sublime quanto terrível, e isso constitui a sua coesão e sua integridade. Talvez a perda dessa integridade faça com que viver a vida não valha a pena, uma vez que o valor vem justamente de poder passar por isso tudo, inclusive de perdê-la no final. Eu não sei se, caso em algum momento conseguirmos vencer tecnicamente a morte, se a vida vai continuar a ter algum valor.

Existe a totalidade de uma vida acontecendo nesse momento e podemos estar extremamente alheios a ela, ocupados com mesquinhas da nossa personalidade, entretidos com projeções virtuais de nosso desejo e não nos alimentando dessa gigantesca riqueza que está ao nosso dispor. Consciência, em muitos sentidos, é nortear o olhar para a nossa situação. A vida está acontecendo dessa maneira, os corpos relacionais são coletivos. **NÓS SOMOS O LUGAR DE RECONHECIMENTO DO VALOR DA VIDA, PORQUE VALOR É ATRIBUTO DE TROCA. ELE É GERADO OU NÃO É GERADO. NÓS DESPERDIÇAMOS MUITAS OPORTUNIDADES DE FAZER ISSO. CADA SEGUNDO É UMA OPORTUNIDADE DE FAZER ISSO E, MUITAS VEZES, A NOSSA AUTOIMPORTÂNCIA É A VILÃ QUE NOS RETIRA DESSE EXERCÍCIO QUE NOS AUTORIZA UMA EXPERIÊNCIA COM O DIVINO.**

A produção da beleza é algo que permanece além do tempo e que efetivamente nos imortaliza. O belo é uma dimensão de imortalidade ao qual o ser humano tem acesso. O belo, ao mesmo tempo, nos cala e nos atormenta porque, se realmente nos abrimos para uma experiência estética, não sairemos ilesos, podemos sair transformados de tão forte que é o poder da beleza. E não à toa a Arte foi tão convocada e utilizada por meio de uma parceria com a religiosidade. Os templos não são belos por coincidência, e sim porque é talvez o que de melhor o homem faz: produzir beleza.



O CORPO COMO AGENTE DO ESPÍRITO E DE CONCILIAÇÃO COM A NATUREZA

Conciliação com a natureza é como concebemos o sentido da espiritualidade no método Aletheia. É um sentido que se torna necessário na medida em que consideramos o fato de sermos seres destinados à morte – uma realidade comum a todo ser humano. Nós sabemos que todo ser humano morre e, desse modo, a espiritualidade necessariamente precisa cumprir um papel conciliatório com essa nossa situação, convocando a consciência, por mérito de um exercício relacional vigoroso, a se colocar frente a esse acontecimento de uma maneira não meramente individual. É muito importante ressaltar que não existe possibilidade de espiritualidade individual. Espiritualidade é um empenho relacional, uma maneira de pertencer e participar de uma coletividade e de dialogar com aquilo que nos é comum.

NÓS TEMOS UMA EXPERIÊNCIA INDIVIDUAL COM A ESPIRITUALIDADE, MAS A ESPIRITUALIDADE EM SI CONSTITUI UM EMPENHO MUITO ANTIGO DO SER HUMANO E QUE, NECESSARIAMENTE, SE VALE DE UM EMPENHO VIGOROSO DE CELEBRAÇÃO DE ALGUM VÍNCULO EM TERMOS DE SIGNIFICADOS E SENTIDO DE VIDA. NA MEDIDA EM QUE ABORDAMOS UM CONTEXTO DE EXERCÍCIO DE CONSCIÊNCIA COLETIVA, O QUE VEM À TONA É O PROBLEMA DO NOSSO PERTENCIMENTO E DA NOSSA PARTICIPAÇÃO. Muitas pessoas fogem da vida ou mesmo de casa através da religião e da espiritualidade, o que representa uma adulteração do papel destas instâncias de organização coletiva. Ou seja, ao mesmo tempo em que há uma oportunidade propositiva para o exercício de consciência, pode haver uma captura do indivíduo para um empenho compensatório em relação às suas faltas de permissão para a própria potência, e compensatório em relação às faltas que se apresentaram na sua infância.

Para libertar a espiritualidade desse papel compensatório, devemos assumir o desafio de reverenciar a origem, ou seja, primeiramente devemos começar com a reverência à família, às condições do nosso nascimento. Afinal, se grande parte da espiritualidade é um sentido conciliatório com a nossa condição de natureza – a condição de vida e de morte – necessariamente a vida se encaminhou a partir de um lugar original. Logo, nós podemos dizer que sabemos de onde viemos, uma vez que nascemos do encontro dos nossos pais. É comum, no processo terapêutico, quando questionamos uma pessoa sobre isso, ela se valer de uma realidade subjetiva de crença. O que obviamente é legítimo, mas também ponto de reflexão com relação ao papel que essa crença cumpre no sentido de aliená-la de uma realidade de encontro que todo ser humano pode responder, uma vez que todos nascemos do encontro de duas pessoas.

Todos nós somos fundamentalmente seres de relação, nascemos por meio de um encontro e produzimos a nossa individualidade na medida em que nos relacionamos. Isto é algo muito vital, não é algo banal, por isso cumpre um papel

muito importante no processo de produção da nossa individualidade. Afinal, podemos afirmar que grande parte da nossa produção de individualidade cresce na medida em que conseguimos estabelecer uma diferenciação parental, experimentando as nossas próprias potências na intimidade e ousando em investimentos no amor com a diferença, pagando o preço de acertar ou de errar e produzir consciência fazendo isso.

Todo processo de diferenciação parental envolve amadurecer a relação com o medo, uma vez que os nossos pais são intermediários tanto do amor quanto do medo. Como nascemos sem a capacidade de nos cuidar, nós somos preservados através dos cuidados dos nossos pais e isso impacta diretamente a base das nossas permissões e dos nossos condicionamentos, imprimindo uma marca destes dois intermediários primários da nossa relação com a diferença. Neste contexto, o adulto seria justamente aquele que, em grande dose, consegue assumir para si esse trabalho de cuidado – o bom pai de si e a boa mãe de si – e se investir na diferença com o amor e com o medo. O amor em parceria com o medo é um bom indicativo de maturidade já que o amor sem o medo ou o medo sem o amor tendem a uma enorme cegueira. Para o adulto, é primordial o exercício de amadurecimento do medo por meio de um exercício de cuidado e, também da disponibilidade, ou seja, o exercício amoroso no investimento com a diferença. O que significa isso? O amor não traz garantias, e sim um exercício.

A ESPIRITUALIDADE É UM GRANDE TRABALHO, NÃO É ALGO BANAL. QUANDO ESTUDAMOS A HISTÓRIA DA ESPIRITUALIDADE ATRAVÉS DA VASTIDÃO DE TRADIÇÕES, RELIGIÕES, CAMINHOS, PODEMOS OBSERVAR QUE ENVOLVE TRABALHOS IMENSOS. PESSOAS SE COLOCARAM EM SITUAÇÕES EXTREMAS, EM GRANDES AVENTURAS. ESPIRITUALIDADE É ASSUMIR UM MAIOR TRABALHO, ASSUMIR UMA MAIOR RESPONSABILIDADE COM O ENTORNO – E NÃO UM MAIOR SENSO DE CONFORTO E ASSEGURAMENTO ACOMODADO, CARACTERÍSTICOS DO INDÍDUO OCIDENTAL.

O nosso corpo não é só um agente de sustento, suporte da minha produção de individualidade, do exercício do meu Eu. Ele também é um agente da família, do humano e, também, um agente da natureza. Sendo assim, ele serve ao Eu, também à família, ele serve à humanidade, à natureza. Ou seja, o corpo se encontra entregue a uma realidade muito vasta, é a porta para a experiência profunda com a vida. É uma grande ilusão de nossa vontade o total domínio sobre o corpo, tornando-o um objeto de nossa propriedade. Tal ilusão é uma marca presente em inúmeros empenhos, evidente em sua banalização como mero objeto estético submetido ao modelo de uma eterna juventude inconsequente. O corpo é um velho sábio que nos conduz, pois tem em seu silêncio a experiência acumulada de milhares de anos.

Na história da espiritualidade, principalmente no Oriente, é comum encontrarmos a reverência aos ancestrais como parte importante da prática espiritual. O ocidental é que, em muitos sentidos, foi se esquecendo do papel da reverência e, dessa forma, se alienando do que significa pertencer e participar de contornos de Nós. A reverência é o exercício de participação nesse Nós. O nosso

lugar de nascimento na família, por sua vez, é o Nós original. Na medida em que nos relacionamentos, instituímos outros coletivos, outros contextos de Nós. Quando há duas pessoas, já merece ser chamado de Nós. Logo, a maior parte dos nossos lugares de afeto são “Nós”, não são “Eus”.

A maior parte do nosso alimento afetivo vem de pertencer e de participar de um nós. Sendo assim, os lugares de afeto se constituem como Nós. Por outro lado, se participamos do nós, temos o direito de declará-lo porque somos um agente vivo dessa relação, mas, ao mesmo tempo, não podemos fazer isso meramente como nos representamos individualmente. Não podemos falar do Nós alheio ao que significa o acordo daquele vínculo, a realidade afetiva que constitui aquela dimensão de afeto. É necessário um exercício de silenciar o Eu, pois necessariamente estamos representando outra pessoa ou um conjunto de pessoas.

Se nos alimentamos destes lugares, precisamos cuidar também da renovação afetiva deles, inclusive por meio da maneira como os representamos. O exercício de reverência é um exercício de conscientização do nosso senso de pertencimento e participação nos lugares de afeto. Nós produzimos valor na medida que nos relacionamos.

A POTÊNCIA SÓ DESCANSA NA MEDIDA EM QUE VIRA CONSCIÊNCIA, E ESTA, POR SUA VEZ, É GERADA ATRAVÉS DAS RELAÇÕES. NESTE SENTIDO, PODEMOS CONCEBER O NARCISISMO COMO UMA DOENÇA MUITO GRAVE E BASTANTE PRESENTE NA ATUALIDADE, POIS CONSTITUI UM CAMPO DE REPRESENTAÇÃO DO MUNDO E DOS OUTROS QUE SE TORNA PASSIVO, NÃO RECONHECENDO A REALIDADE DAQUELE OUTRO QUE ESTÁ SE TRANSFORMANDO. O narcisismo é uma forma medrosa de viver, resultado de uma proximidade muito grande das próprias potências, que podem inflar a nossa subjetividade e produzir representações, mas não investir tais potências em vínculos e produzir identidade através das relações.

O corpo é um agente de produção de sustento para o Eu, um agente de renovação da família, de organização e de transcendência da humanidade. O corpo é um meio transcendental, que encaminha a vida geração após geração. Consciência é também a participação na profundidade dessas relações. E isso está presente no aqui e agora, a todo momento. Cada segundo da nossa vida nós temos acesso a uma profundidade imensa, um potencial imenso de consciência da vida, mas podemos optar por permanecer em um lugar muito raso, transitando na temporalidade da mente – que não é a temporalidade da natureza – ocupado com nossas representações subjetivas e nos problematizando e lidando com o problema que nos tornamos.

A espiritualidade seria a conciliação com a nossa situação. O corpo talvez seja o único lugar que dá acesso a toda essa profundidade. Porém, ver dessa maneira é um grande problema, porque não é algo deslocado, não é algo projetivo, não é algo que depende de fazermos algo específico. É algo muito íntimo na verdade, e que nos acompanha o tempo todo. O corpo nos acompanha produzindo



vida através de fluxos de vitalidade que são raiva, alegria, tristeza, dor, prazer, ou seja, estados palpáveis de ser. Desse modo, quando falamos em vida no corpo, falamos de como ser implicado por uma experiência sensível-emocional.

A vida acontece para nós através de estados sensíveis e emocionais, que constituem articulações de fluidez da vitalidade para o corpo. É essa dinâmica que faz com que se invista em algo de uma maneira ou de outra. É da maneira em que investimos nesses lugares de afeto – nós – colocamos em circulação esses estados e renovamos estes lugares. E na medida em que os renovamos, o conhecimento de si mesmo é ampliado. O ser humano só tem como se conhecer na medida em que se relaciona, como proposto por Martin Buber ao trazer essa dimensão de reciprocidade, de reverência, que significa esse estado de constante relação.

A nossa consciência é um estado relacional. Logo, as relações nos são muito fundamentais, muito vitais. Quando falamos espírito, estamos falando da maior envergadura que podemos contemplar. E se é a maior envergadura que podemos contemplar, precisaremos além de ousados ser também humildes, pois a maior envergadura que podemos contemplar será uma demarcação limítrofe ao desconhecido, ao misterioso. Ou seja, essa ousadia maior criativa que podemos ser irá representar um choque de realidade dos nossos próprios limites. É isso o que diferencia uma jornada de poder de uma jornada de consciência.

A JORNADA DE PODER É CARACTERIZADA PELA PESSOA QUE SE ILUDE DE QUE O MUNDO É COMO ELA VÊ, DE QUE ELA É COMO SE VÊ, DE QUE ESTÁ REALMENTE REFÉM DE UMA MANEIRA DE SER E ACHA QUE AS PRÓPRIAS REPRESENTAÇÕES SÃO A REALIDADE. Ou seja, nós devemos representar a realidade, mas confundir tais representações com a realidade é um problema, porque, no momento que confundimos as representações com a realidade, adentramos no esquecimento da produção de renovação dessas representações. Esta defasagem de renovação das representações é que faz com que a nossa consciência se aparte do corpo e fique refugiada na subjetividade, refém de relações de carência.

Historicamente, o espírito foi demarcado de muitas maneiras. No entanto, o espírito seria exatamente uma dimensão limite do que podemos declarar no sentido do conhecimento. Ele já demandaria uma atitude humilde de aceitação de um desconhecimento. No Aletheia, o espírito constitui um investimento no desconhecido, uma maneira com a qual podemos ousar um movimento naquilo que declaramos como desconhecido – o reconhecendo, porém não o domando.

É necessário admitir que o espírito é múltiplo, vasto, como o humano. Afinal, estamos falando do espírito humano e, com isso, devemos nos conciliar com a nossa situação; e não adotar uma postura arrogante por meio de uma espécie de brincadeira de Deus, que modela o homem e o mundo na forma que nos afina e aniquila aquela que não se estabelece. É igualmente necessário contemplar que a espiritualidade não é uma forma de curar o mundo de seus problemas

fundamentais. Talvez seja uma forma propositiva de viver, mas não de uma maneira fixada e, sim, de acordo com o grupo, com as possibilidades do lugar e na medida em que se celebra esses vínculos. Pode ser feita de muitas maneiras. Admitir isso é admitir que nós somos uma multiplicidade se encaminhando.

TODO SER HUMANO TEM COMO SE COLOCAR PERGUNTAS EXISTENCIAIS, MAS NÃO NECESSARIAMENTE APROVEITA ESSA OPORTUNIDADE, UMA VEZ QUE SE COLOCAR TAIS PERGUNTAS É O MESMO QUE SE COLOCAR CONSCIENTEMENTE EM UMA SITUAÇÃO BASTANTE ANGUSTIANTE. NO ENTANTO, A ANGÚSTIA É JUSTAMENTE A SABEDORIA EM TODOS NÓS DE QUE PARTICIPAMOS DE ALGO MUITO GRANDE, QUE NÃO É DEMARCÁVEL PELA NOSSA CONSCIÊNCIA. A consciência do humano como parte da natureza é fundamentalmente algo não demarcável por um indivíduo. Neste sentido, o silêncio pode ser um bom parceiro nesse caminho, pois para adentrar em diálogo com a natureza é necessária uma incrível dose de silêncio – é talvez o que a consciência pode fazer para exercitar a realização de sua profundidade.

A linguagem começa no corpo, não nas palavras. Ela é sensível, emocional e se torna imagética e simbólica. Nessa realidade sensível-emocional, encontramos um amplo trânsito afetivo com tudo da natureza. Tudo na natureza se afeta, inclusive nós mesmos. Essa rede afetiva que atualmente denominamos de psique – e que os antigos chamavam de grande mãe – é talvez um caminho muito bem estabelecido com milhares de anos para esse diálogo ser consciente. A característica desse diálogo, pautado pelo silêncio, é que uma espécie de grandiosidade do Eu acaba se desencantando, se desiludindo de sua própria tirania. Isto é algo muito característico no caminho espiritual. Quem endereça a via do silêncio e a relativização constante de sua realidade na forma de perguntas encontra uma espécie de senso de pequenez: a vida é grande e o Eu é pequeno. Isso é um belo indicador de uma espiritualidade real. Quando o Eu é grande, devemos desconfiar desse tipo de espiritualidade. O Eu não cresce, e, sim, torna-se capaz de contemplar a grandiosidade da vida.

Quando aprofundamos a consciência em um senso de pertencimento e participação nessa grandiosidade de milhares de anos, percebemos que quem participa disso é o corpo – agente do humano e da natureza. O Eu somente participa dos anos de vida que ele tem. O Eu não tem essa consciência de pertencimento e participação. Essa é uma consciência que reside no corpo, uma sabedoria que existe no corpo.

O Eu amadurece se tornando participativo, produzindo vínculos e, dessa forma, contemplando uma espécie de reciprocidade na realidade presente do outro. Podemos amadurecer como consciência ao contemplar e celebrar o mútuo benefício, e muito da espiritualidade é um vínculo capaz de gerar mútuo benefício. Sendo assim, toda vez que nos vinculamos, começamos a servir a algo. O corpo como agente do espírito e conciliador da natureza é o corpo engajado no imenso trabalho de significação e produção de sentidos que, por sua vez, endereça a realidade que nós experimentamos, pois deve-se sempre partir de uma experiência

real e não de uma mera abstração. “Se eu estou aqui e agora em uma situação específica, é nesta que eu experimento a vida e é esta que deverá ser o meu ponto de partida.”

Na medida em que olhamos para a nossa intimidade, reconhecemos que também somos uma coletividade em andamento, que somos sempre uma relação. E não somos só uma relação com a nossa potência, com os fluxos de vitalidade, mas também simultaneamente com o entorno, uma vez que somos sempre implicados pelo lugar ao qual estamos transitando. Espiritualidade, portanto, é um artigo de consciência do coletivo, pertencimento e participação de vínculos com grupos de pessoas comprometidas no serviço de renovação desses vínculos, com produção de significados e encaminhamentos de sentidos. Em outras palavras, espiritualidade é trabalho. E se é conciliatório com a experiência de vida, deve partir da singularidade do Eu para atravessar os vínculos e, sim, ousar algum tipo de proposta frente ao desconhecido.

O ESPÍRITO É UMA MANEIRA DE SE COLOCAR FRENTE AO DESCONHECIDO, E, DE UMA MANEIRA OUSADA E CRIATIVA, PODEMOS DENOMINAR A FACE CONHECIDA DESTE DESCONHECIDO COMO MORTE. MORTE É UMA FACE QUE NÓS CONFERIMOS AO DESCONHECIDO, MAS QUE OBVIAMENTE NÃO O DOMINA. EU CONSIGO FALAR E RECONHECER DE UMA CERTA FORMA, MAS HÁ ALGO DE MISTERIOSO EM SI MESMO. EU NÃO CONSIGO DAR CONTA NOMEANDO. O poder do ser humano é o poder de nomear, de dar nome às coisas, de representá-las e, dessa maneira, conjugá-las em seu benefício, produzindo um mundo sobre a terra. Por outro lado, há contornos ousados que lançamos à distância – principalmente aqueles que endereçam as condições mais fundamentais humanas, como a morte, por exemplo. A morte pode, até certo ponto, ter contorno, mas ela não se configura como um lugar de fato.

Nós somos produtores das nossas experiências e devemos, de tempos em tempos, avaliar com que qualidade nós as produzimos. Qual é a qualidade das experiências que estamos tendo, na medida em que nos investimos nelas? Porque se estamos em uma vida que nos ressentimos, em que não temos satisfação, o que estamos fazendo? Este é o pequeno poder que temos: produzir uma experiência para si mesmo. Certamente iremos “esbarrar” nos outros e teremos que lidar com isso, permanecendo com o desafio de produzir satisfação. É um desafio colocado para todo ser humano.

O corpo é o encaminhamento de todo esse acontecimento, pois é o corpo aos cuidados do Eu – o corpo que suporta o Eu – ele é o corpo que encaminha as gerações da família, ele é o corpo do humano, ele é um agente da natureza. Ou seja, nós nascemos com uma riqueza imensa e grande parte dessa riqueza é um contexto inconsciente. Por outro lado, consciência é um desvelamento do inconsciente. Se quisermos gerar consciência, vamos gerar consciência do que é inconsciente. E nós temos todas as potências humanas como uma espécie de legado inconsciente em todos nós. Nesse sentido, a espiritualidade seria uma grande aventura na diferença. Ou seja, não é uniformizar o diferente, e sim celebrá-lo. E o nosso tempo é um tempo muito interessante porque nunca se celebrou tanto

a diferença quanto agora.

A finitude atua na nossa renovação afetiva todos os dias, se apresentando como esse diferente com o qual nós somos impelidos a amar para nos renovar – porque o amor que renova é o amor ao diferente, não é o amor ao igual. O amor ao igual é incestuoso, ele produz pouca renovação – ele, necessariamente, também nos aniquila. Amar o diferente também é se permitir ser aniquilado por ele que, justamente por ser diferente, não compactua com tudo o que somos, e nisso mora a oportunidade dessa relação.

A pior coisa que pode acontecer com uma pessoa é encontrar alguém que compactua totalmente com ela; isso se chamaria esterilidade. Se não houver o atrito da diferença, haverá um cerceamento do caminho de conhecimento de si e da renovação afetiva. Nós precisamos do atrito, pois existe um lugar do conflito que é virtuoso. Afinal, na prática espiritual, é necessário reconhecer como tudo o que existe pode servir à vida, e não mapear o que é bom e o que é mau. Esse empenho moral é bastante limitado. O atrito – essa dimensão caótica original – não é um problema, é um embrião para a criação, pois se presta para múltiplos significados e sentidos, exatamente por existir uma diferença em atrito. Infelizmente é comum encontrar práticas espirituais voltadas para curar o homem da morte, do mal ou dos conflitos, mesmo de sua própria humanidade. Talvez seja algo muito mais ousado conseguir conjugar tais conflitos para algum empenho de celebração, reconhecendo onde estes cumprem um papel favorável, já que são necessários. Se aniquilamos o que é necessário, não conseguimos nos sustentar.

TODA VIDA É VIDA PARTILHADA, OU SEJA, NÃO VIVEMOS SÓ POR NÓS MESMOS. NA MEDIDA EM QUE ESCOLHEMOS, NÓS ESCOLHEMOS POR TODO MUNDO. TUDO AQUILO QUE FAZEMOS REPERCUTE NO TODO, POR ISSO QUE O EGOÍSMO SERIA UMA FORMA DE DOENÇA QUE ATINGE A NOSSA SOCIEDADE. A CONSCIÊNCIA DO ESPÍRITO É UMA CONSCIÊNCIA DE VALORIZAÇÃO DA VIDA E A VIDA É SEMPRE COLETIVA. O silêncio cumpre um papel muito importante como o próprio articulador da consciência da nossa profundidade: eu, família, humano, natureza; no sentido de nos tornar humilde, nos convocando a produzir contornos, uma vez que precisamos destes contornos para reconhecer a vida. Porém, precisamos simultaneamente ter uma dose de relação de pertinência sobre o que eles, de fato, dão conta.

A atuação do silêncio não é só no sentido da aniquilação do nosso direito de ser e de produzir identidade, pois o que se propõe no processo de consciência é que sejamos um insistente propositor criativo de contornos. E, por ser insistente, deve-se estranhar constantemente tais contornos, no sentido de torná-los mais pertinentes como representações de uma realidade afetiva que experimentamos. Dessa forma, há uma renovação afetiva por meio de um fluxo constante de produção criativa.

A nossa escolha deve ser fundamentada naquilo com o qual escolhemos nos vincular. O porquê de escolhermos alguma coisa deveria se explicar no fato de

estarmos vinculados a algo, porque acreditamos nisso e não naquilo, porque exercitamos essa ética e não aquela etc. Este porquê não é explicativo de fatos prévios, ele é propositivo. Este é o desafio do ser humano: viver os seus porquês propositivos. Isto é uma grande questão no processo terapêutico, pois geralmente a pessoa fica capturada pelo passado, procurando os porquês explicativos que, por sua vez, são muito pouco curativos.

Uma pessoa pode passar por situações dolorosas e traumáticas, mas tão somente se dar conta dessas situações pode ser algo muito pequeno no contexto do processo curativo. O que ela irá fazer disso, o empenho criativo que passa a vir daí é o que acaba cumprindo um grande papel curativo, ou seja, quando é possível transformar dor em valor. Caso contrário, a pessoa pode permanecer por muitos anos revivendo uma situação encapsulada, produzindo identidade na captura pelo passado, pela tendência regressiva da própria psique. É a ousadia criativa que rompe, que se coloca frente a esta tendência. E, por vezes, precisamos da força de um Nós, precisamos da força dos vínculos para fazer isso.

É CURIOSO QUE TENDEMOS A SUPERVALORIZAR: “EU FAÇO ISSO POR MIM”, MAS, NO MOMENTO QUE CONSEGUIMOS FAZER POR NÓS, ISSO TEM MUITO MAIS PESO, TEM MUITO MAIS GRAVIDADE: “EU FAÇO ISSO POR NÓS” – VOCÊ ESTÁ INSERIDO EM UM CONTORNO MAIS ORIGINAL, MUITO MAIS DENSO DA REALIDADE DE CONSCIÊNCIA. A NOSSA GRANDIOSIDADE É PARTICIPATIVA, ELA NÃO É DE DETERMINAÇÃO. EU POSSO DETERMINAR MUITO POUCO.

Na atualidade, podemos perceber que estamos perdendo a dimensão desses contornos de consciência, degradando os Nós em uma dimensão individualista e egoica, e isto está sobrecarregando o Eu. Há pessoas entrando em pânico, ficando tensionadas por conta disso. O Eu tem o seu lugar, tem a sua capacidade, mas não é total. Muitas pessoas estão sofrendo porque têm a ilusão de que cabe ao Eu fazer tudo por si mesmo. O agente Nós também produz um senso de si mesmo. Determinadas investidas no desconhecido e demandas de organização da vitalidade vão requerer um Nós como sujeito de organização e o Eu na situação participativa, não determinante.

Espiritualidade é consciência de Nós, não é consciência de Eu. Como nosso tempo está muito focado na exacerbação do individualismo, há uma banalização das práticas espirituais como técnicas de bem-estar. A espiritualidade deveria estar desobrigada a produzir bem-estar, por mais que isso porventura possa acontecer. O que deve produzir bem-estar para um indivíduo é o seu cuidado no cotidiano. É necessário ter casa para entrar no templo. É muito comum “mendigos afetivos” procurarem a espiritualidade porque estão carentes, estão em falta, morrem de medo do mundo, não conseguem lidar com a diferença e se refugiam na espiritualidade. Isso é compensação, é carência. Por isso que, na prática terapêutica, o negativo e a sombra devem cumprir um papel muito importante.

O terapeuta deve ser um opositor e não um companheiro de significados, pois desse modo ele passaria a atuar em um papel parental, uma vez que a



legitimação do significado de uma pessoa cabe tão somente a ela, no seu sustento e cotidiano de relações, e não a um outro específico. Sendo assim, o terapeuta deve ter a generosidade de ser opositor natural para que a pessoa tenha o papel de sustentar aquilo que representa. E reconhecê-la fazendo isso seria um ato de amor. “Quando um outro legitima quem você é, você se infantilizou, você regrediu para a infância. Quando o outro dialoga com o que você é e se torna, aí você está no mundo dos adultos.”

O processo terapêutico é sobre integração psíquica. O negativo é a potência rejeitada. Em muitos sentidos, é o que precisa ser integrado, o que podemos dizer que se encontra no âmbito da espiritualidade, pois o que esta irá fazer é justamente iluminar a sombra. É curioso como tem sido comum encontrar pessoas falando de iluminação, mas que não têm interesse nenhum pela sombra. O processo de integração psíquica é um processo de integração da sombra. Integração das partes negadas, das potências rejeitadas. E isso não é confortável, não é agradável.

O processo espiritual é uma aventura na alma humana, de investimento no desconhecido. Se uma pessoa consegue produzir bem-estar frente a isso, mostra que ela se tornou um indivíduo de fato, capaz de se sustentar. Mas isso cabe a cada indivíduo, e uma pessoa que não se sustenta afetivamente não consegue se investir em coisas maiores, pois está o tempo todo em busca de si mesma e em busca de bem-estar. Desse modo, o tema de vida pode ser essa eterna busca por bem-estar e existem coisas maiores do que o Eu que valem a pena serem investigadas na vida.

A VIDA É GRANDE DEMAIS PARA FICARMOS ENTRETIDOS COM NÓS MESMOS. É NECESSÁRIO NÃO COMPACTUAR COM ESSA SUPERVALORIZAÇÃO DO EU. CONCILIAÇÃO COM A NATUREZA É RECONHECER QUE NÓS ESTAMOS REUNIDOS POR UMA CONDIÇÃO. SE A VIDA TEM MUITAS FACES NO PRÓPRIO INDIVÍDUO, IMAGINE NA ALTERIDADE!

Na medida em que nos aprofundamos no inconsciente coletivo, nós encontramos estruturas apriorísticas que se chamam arquétipos, conceito largamente utilizado por Jung. Essas estruturas, que são estruturas da natureza, nos mostram o nosso enraizamento nessa natureza que constitui um contexto de vida partilhada. Dessa forma, podemos afirmar que o processo de diferenciação do ser humano começa na camada arquetípica, onde se encontram os agentes da natureza que conjugam a vitalidade em torno de um processo de diferenciação. Mas não é difícil perceber que a psique não é só humana, uma vez que todos somos afetados pelos elementos da natureza. Afinal, se conseguimos sentir o sabor de uma planta é porque ela é capaz de nos afetar. Logo, há uma troca psíquica. Portanto, a psique não é só humana, é uma força da natureza.

A natureza nos mobiliza e nos convida a sermos humanos. Como podemos retribuir essa dedicação insistente da vida por nós? – Primeiramente reconhecendo que, tanto no estado de felicidade quanto no de sofrimento, a força vital está dedicada a nós. Depois, exercendo o maior dom de consciência do ser humano, que

é a produção de beleza. Só o ser humano possui a capacidade de produzir beleza. Uma paisagem só é bela porque alguém a reconheceu com tal, uma vez que ela em si mesma não é bela, é sempre necessária uma relação. Portanto, podemos afirmar que o ser humano é o portador do belo.

EU ACREDITO QUE ESSE SERIA O SENTIDO DO ESPÍRITO QUE É MAIS REVERENTE EM RELAÇÃO À DIFERENÇA QUE NOS É TÃO INTRÍNSECA E QUE É REVERENTE E PERMISSIVO EM RELAÇÃO À PRODUÇÃO DE UMA INDIVIDUALIDADE. ELE É PERMISSIVO EM RELAÇÃO À ENTREGA DESSA INDIVIDUALIDADE EM COLETIVOS QUE, POR SUA VEZ, ESTÃO ENGAJADOS EM RECONHECER A VIDA EM UMA DIREÇÃO E NÃO EM OUTRA. E ESSE SENTIDO DO ESPÍRITO CONTINUA SENDO REVERENTE NA MEDIDA EM QUE SE REVELAM COLETIVOS DOS MAIS DIFERENTES E ATÉ OPOSITORES ENTRE SI, MAS EM TODOS ELES O ESPÍRITO SE MOSTRA COMO PROPOSITOR DE VIDA E DE DESTINAÇÃO. PORTANTO, NÃO FALTAM MANEIRAS DE REVERENCIAR A VIDA.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BORGES, Jorge Luís. **Obras Completas**. Buenos Aires: Emecé, 1974.

CAMPBELL, Joseph. **Mito e Transformação**. São Paulo: Ágora, 2008.

KIERKEGAARD, Soren. **Temor e Tremor**. São Paulo: Abril Cultural, 1984.



MAURO BÜHLER

Terapeuta holístico e professor, integrante da tradição xamânica do Beija-flor, criou o Método Aletheia e ensina um caminho de cura e conhecimento que valoriza a responsabilidade e um senso ético de liberdade, compondo um trabalho de extrema beleza e comunhão entre espiritualidade e vida. Propõe uma prática de cuidado com as relações que promove a cura e desenvolvimento de consciência através de movimentos do corpo que integram conteúdos psíquicos.

Mauro passou por um profundo processo de desenvolvimento psíquico e reconciliação interna com as forças da natureza humana que, por sua vez, o inspiraram a criar o Método Aletheia como uma proposta curativa de desenvolvimento de consciência e de proposição de relação pacífica entre as pessoas. É formado em diversas técnicas de cura com as mãos, linguagens terapêuticas e de meditação.

A partir de toda experiência que reuniu em diversos campos de conhecimento e práticas de cura, coloca em seus ensinamentos o desafio de pensar sempre, novamente e incessantemente a alma humana; assim como nosso tempo e suas relações, e elaborar novas propostas para o mundo que estejam aliadas a um sentido integrado capaz de respeitar tudo o que nos distingue e nos une.

No Brasil e na Europa promove a cura através de processos de formação de consciência, atendimento terapêutico, cursos e workshops, fundamentado na prática do Método Aletheia.

Autor dos livros “Sementes lúdicas para uma vida simbólica”, “Espiritualidade, cura e pertencimento ao mundo” e “Uma Górgona na Gangorra”, onde aborda aspectos do processo de integração psíquica, da prática espiritual e de sua experiência como terapeuta.

CONHEÇA MAIS SOBRE O MÉTODO ALETHEIA:

- www.circuloaletheia.com
- Instagram: @circuloaletheia
- Canal YouTube: circuloaletheia
- Fale conosco: (21) 99803-9696