

A AUTO OBSERVAÇÃO

Conceitos iniciais

Inicialmente, devem ser consideradas as diferenças que existem entre ver e observar. A visão fundamenta-se basicamente em dois processos: um que se apóia na fisiologia dos órgãos sensoriais associados, e outro que se apóia no registro, interpretação e incorporação das imagens ou eventos que estão sendo vistos em certas áreas do sistema nervoso central. No entanto, em alguns casos, esse segundo processo não acontece. Apesar das imagens serem captadas pelos olhos, elas não chegam a ser conscientizadas – é como se a pessoa, apesar de estar olhando para algum evento, não o registrasse realmente.

Por outro lado, a observação, além de poder estar ou não relacionada apenas à visão, implica em que, necessariamente, haja um agente consciente que registre e incorpore o que está sendo observado de forma ativa. Assim, durante a observação, a pessoa percebe o fenômeno que está acontecendo de forma atenta, procurando realmente reconhecer as minúcias e detalhes que estão envolvidos nele. Como consequência, o ato de observar um fenômeno implica em que ele seja incorporado pelo indivíduo e passe a fazer parte de suas experiências e de seu modelo pessoal.

Porém, existe uma complicação a mais que precisa ser considerada acerca desse tema. A informação que cada indivíduo recebe de seu meio é processada pela personalidade, que impõe seus próprios conteúdos sobre ela. Por isso se diz que não há uma apreensão objetiva da realidade, e sim uma apreensão pessoal. Aquilo que é observado passa por uma série de filtros que surgem ao longo do desenvolvimento de cada indivíduo, de sua história de vida e experiências prévias, e nesse processo, assume contornos muito específicos e pessoais.

É nesse contexto que a técnica da Auto Observação é apresentada. Ela implica no desenvolvimento de uma atitude de observar a realidade e ao mesmo tempo, observar a si mesmo, permitindo, num primeiro momento, estudar como a personalidade reage frente aos eventos. Esse objetivo inicial consiste em adquirir uma maior consciência dos filtros citados acima e perceber de forma imparcial, como os limites, condicionamentos e conteúdos da personalidade influenciam na percepção.

O segundo passo consiste em desenvolver um agente observador que seja capaz de localizar-se fora da dimensão da personalidade. Ou seja, essa prática acarreta o desenvolvimento gradual de uma nova dimensão de ser que passa a atuar como um novo ponto de perspectiva a partir do qual a realidade pode ser observada de forma mais objetiva e menos poluída pelos conteúdos da personalidade. Essa nova estrutura formada ao longo do processo recebe o nome de Eu Observador, e passará a atuar como um repositório da identidade, de forma a permitir que o indivíduo mantenha-se livre do processo de identificação com a personalidade e com o ego. Pois, no estado chamado de identificação, que é característico do homem adormecido, ao entrar-se em contato com as coisas, perde-se a identidade, ou seja, a sensação de ser se confunde ora com elementos e eventos externos, ora com os processos internos que a personalidade mecanicamente desencadeia.

Disso decorre uma das definições possíveis de consciência que consiste na capacidade do indivíduo estar ciente de si mesmo e ao mesmo tempo, ter uma ciência objetiva das coisas. O indivíduo consciente deve ser capaz de manter sua sensação de ser ou sua

identidade ao mesmo tempo em que observa a si mesmo frente aos eventos da realidade, que podem então ser observados de forma livre dos limites e filtros que a personalidade impõe.

Identidade e Identificação

Apesar de ser possível ao indivíduo estar ciente de si mesmo e das coisas que acontecem ao seu redor, no estado de adormecimento, sua percepção, registro e incorporação das informações e estímulos que chegam ou que surgem dentro dele é muito limitada.

Como consequência, esse estado apresenta algumas características. Uma delas é que a capacidade de observação é muito limitada, uma vez que é necessário que haja um mínimo de concentração, atenção e permanência, e nada disso é possível num estado de distração ou devaneio. Por isso, há um registro muito pobre tanto do que acontece ao redor quanto dentro de si mesmo.

A falta de observação em relação ao que ocorre ao redor de si mesmo tem consequências óbvias – é como se a vida pudesse ser aproveitada apenas parcialmente. As oportunidades nem sempre são aproveitadas, o aprendizado é menor do que poderia ser, e tudo se passa como se a pessoa não fosse capaz de mergulhar de fato dentro da vida e tirar dos acontecimentos todo o conhecimento e vivência que são intrínsecos a eles.

Da mesma forma, quando a pessoa não observa a si mesmo ela apresenta uma dificuldade maior em conhecer-se de fato. As pessoas acabam não percebendo, por exemplo, o quanto elas reagem de forma condicionada pelos traços da personalidade e o quanto as emoções e pensamentos muitas vezes são repetitivos e não conduzem a lugar nenhum. É muito difícil controlá-los ou mesmo, conecta-los ao momento presente. É comum, muitas vezes, viver-se de pensamentos e emoções que se originaram em situações passadas, ou que são projetados no futuro, e que se transformam em hábitos que colore a realidade com seus próprios tons. Muito pouco de original e novo pode ser experimentado nesses casos.

À medida que esse estado se impõe e torna-se o único estado vivido ao longo da vida, a pessoa passa a viver numa realidade que é muito particular, ou seja, a visão de mundo, as perspectivas e pontos de vista se tornam por demais pessoais. Muitas vezes, isso tem como consequência uma quase desconexão do indivíduo com a realidade em si. A visão que a pessoa tem do mundo torna-se muito estreita e enviesada pelos próprios conteúdos pessoais - muito pouco pode ser aproveitado ou saboreado em termos de novas experiências e aprendizados.

Outro agravante é que o adormecimento é caracterizado pela perda constante da sensação de ser ou identidade. As pessoas em geral sentem que apresentam uma identidade básica, constituída por uma série de características, qualidades e visões de mundo que lhe conferem uma individualidade. No entanto essa identidade está geralmente, associada aos papéis que são exercidos de forma mais ou menos acidental ao longo da vida. Por exemplo, uma pessoa que na vida adulta atinge certa estabilidade - constitui uma família, desenvolve um empreendimento ou assume alguma profissão, e que apresenta certas tendências particulares tais como, gostar de esportes ou de música – acaba definindo a si mesma, a partir desses elementos. Ela sente como se ela fosse os papéis que ela exerce. Ou seja, ela sente que “é” o empresário, o provedor da família, o músico, o esportista e assim por diante, dependendo da circunstância com a qual ela se

envolve ao longo do dia. Isso embasa sua auto-imagem, uma vaga sensação de identidade que é fundamentada nos conteúdos da personalidade e do ego e que acaba por representar, de forma distorcida, o que a pessoa acredita ser e não a dimensão real de si mesmo. No entanto, muitas vezes, não há uma identidade central, uma sensação nuclear de ser que independe das atividades ou papéis exercidos. Por lhes faltar essa sensação nuclear de eu ou identidade, as pessoas às vezes têm dificuldade de sentir essa diferença entre o que elas de fato são e os rótulos com os quais elas definem quem elas acham que são.

Portanto, o que está sendo definido aqui como identidade tem relação com essa sensação nuclear e fundamental de ser, que apresenta uma continuidade ao longo do tempo, e permanece presente ao mesmo tempo em que os papéis são exercidos e as atividades rotineiras são cumpridas. É fundamental perceber que uma coisa não exclui a outra. Não se espera que essa sensação nuclear de ser impeça as atividades do dia a dia – ao contrário, ela deverá trazer uma nova perspectiva para a vida e principalmente, será sempre a pedra angular daquilo que cada um sente ser. Afinal, é essa sensação de ser que deve conferir sentido aos papéis e a própria vida e não o contrário.

É dentro desse contexto que surge o conceito de Identificação que foi introduzido acima. Na Identificação, ao experimentar as coisas, a sensação de ser ou a identidade se perde. A pessoa se identifica com o que está acontecendo de tal forma e em tal intensidade que sua sensação central de ser desaparece. Ela não é capaz de sentir a si mesmo ao mesmo tempo em que exerce a atividade em questão. Essa sensação primeira de ser desaparece, e ela se envolve completamente com o que está acontecendo. E essa identificação pode acontecer tanto frente aos eventos externos quanto a conteúdos internos. Por isso, no estado de adormecimento não há uma apreciação da vida e uma relação consciente com os eventos e consigo mesmo, pelo contrário, existe apenas reação condicionada.

Por exemplo, um evento qualquer que deflagra uma emoção muito forte que acontece em um determinado momento do dia pode manter a pessoa presa a ele por um longo período de tempo. Ao longo do dia, ela revive muitas vezes o que aconteceu através de diálogos mentais ou padrões emocionais, e se mistura de tal forma com o acontecimento que sua sensação de ser desaparece. Nessa situação é como se a pessoa fosse as suas próprias reações diante do evento, ou seja, ela não é capaz de perceber que aquilo aconteceu a ela num determinado momento e que passou. Ao contrário, isso tudo se transforma na totalidade daquilo que a pessoa é – ela não é capaz de se desassociar da emoção ou do acontecimento em si. É como se nos momentos de identificação mais extremos, a pessoa deixasse de ser ou de existir porque sua sensação de ser ou existir se perde. Tudo o que sobra de si mesmo é a identificação com o evento e as reações internas decorrentes. A sensação de que se é algo dissociado disso, que experimentou essa ocorrência, mas que existe e permanece existindo apesar dela, desaparece. E assim, ela sequer é capaz de perceber que a própria impressão dela frente este evento é resultado de um processamento mecânico, tingido com aspectos emocionais e perspectivas intelectuais que não possuem relação com a realidade.

Porém, é importante entender que a Identificação apresenta várias vantagens e não deveria consistir em um problema em si. A Identificação faz parte da natureza da consciência humana e ela é que permite o aprendizado e o desenvolvimento pleno da individualidade. O fato de ser possível se envolver com uma demanda real no sentido de resolvê-la, ou de aprender algo a partir dela, obviamente consiste numa capacidade fundamental do ser humano. O problema está na perda dessa sensação nuclear de ser ou da identidade.

De certa forma, é possível considerar que, na verdade, a pessoa deveria identificar-se justamente com essa sensação de ser, e então viver o dia a dia a partir dessa perspectiva. Cada vivência deveria ter como base esse núcleo de identidade – cada evento ou situação não deveria anular essa sensação de identidade. Ela deve permanecer o ponto de perspectiva através do qual se relaciona com a vida e isso define seu aprendizado, crescimento e desenvolvimento. Ou seja, a essa identidade central deve ser conferida a liberdade de saborear e mergulhar, de fato, dentro das perspectivas da vida. Ela deve ser a base da sensação de ser, e não a auto-imagem e os papéis que a personalidade desenvolveu ao longo de seu processo de crescimento.

Outro problema a ser considerado acerca da Identificação é que, geralmente, ela é totalmente desnecessária – ela acontece diante de elementos ilusórios, que nascem dos julgamentos exagerados que são feitos frente às diversas situações do dia a dia e mantêm o indivíduo aprisionado inutilmente, de forma descontrolada, em padrões muito estreitos. Com o tempo, as pessoas nessas situações acabam perdendo a dimensão de quem elas são, e quais são suas reais necessidades e funções diante da vida.

Por isso, resgatar essa sensação de ser ou uma identidade permanente, que é mantida como um pano de fundo diante dos acontecimentos diários torna-se fundamental para restabelecer o equilíbrio do indivíduo dentro da realidade.

Resumindo, o estado de adormecimento acarreta algumas conseqüências. Por um lado, uma falta de capacidade de relacionar-se com a realidade e consigo mesmo de forma mais eficiente e objetiva. Por outro, ele induz à Identificação exacerbada, onde se perde com frequência, a identidade que confere ao indivíduo uma sensação de ser mais permanente e sólida. Somente com o restabelecimento de uma nova sensação de ser o indivíduo poderá se libertar de padrões emocionais e mentais limitados. Conseqüentemente poderá ser ampliada sua capacidade de percepção da realidade e de si mesmo, possibilitando a ele relacionar-se com os elementos do dia a dia de forma mais saudável. A Auto Observação consiste justamente, numa das práticas que visa corrigir esses exageros.

A Auto Observação e seus níveis

A Auto Observação é um processo desenvolvido de forma gradual e que pode ser dividido, para fins didáticos, em alguns níveis (Figura 1).

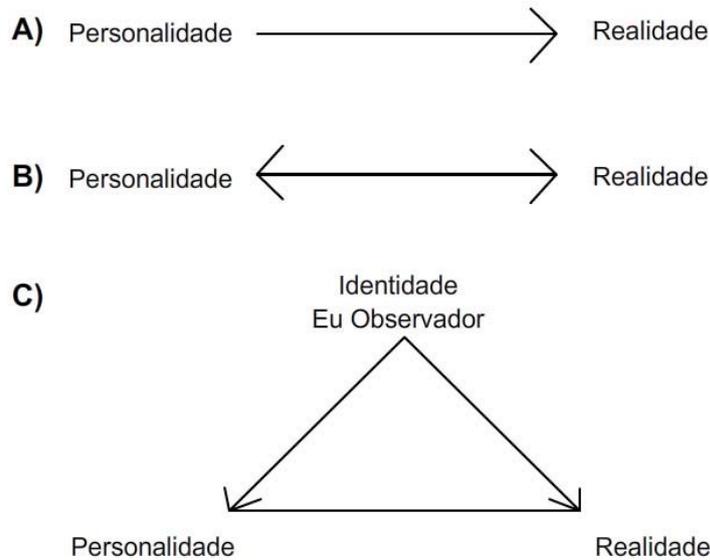


Figura 1. Esquema dos níveis da Auto Observação

O primeiro nível (A) consiste na capacidade básica da observação, que visa retirar o indivíduo de seu estado de sono e de identificação e desenvolver a capacidade de registrar de forma mais ativa, o que acontece ao seu redor. Isso implica inclusive, num trabalho direcionado aos próprios órgãos sensoriais, especialmente a visão, de tal forma a realmente captar, registrar e tomar consciência do que está sendo observado. Nesse processo o indivíduo é solicitado a observar atentamente o que está acontecendo ao seu redor e registrar seus detalhes e nuances.

O segundo nível (B) consiste no treinamento da Auto Observação. A Auto Observação pode ser considerada como um tipo especial de observação onde, a motivação que dá origem ao processo não mais é apenas o objeto ou evento em si, mas também a própria pessoa que o realiza. Na Auto Observação o foco se divide em dois: ao mesmo tempo em que a pessoa observa o que está acontecendo ao seu redor, ela observa a si mesmo.

Esse nível, num primeiro momento, visa permitir ao indivíduo mapear melhor suas respostas frente aos eventos externos. Com isso, a pessoa pode estudar e conhecer melhor a si mesma, suas reações, preferências, vieses, comportamentos, emoções e atitudes. As mudanças de seus estados internos frente aos eventos e acontecimentos do dia a dia são observadas cuidadosamente, como se fossem um espelho no qual é refletido aquilo que está acontecendo externamente.

Nesse nível tem início o desenvolvimento da capacidade de observar a realidade e a si mesmo e registrar conscientemente o que está acontecendo, porém ainda a partir da perspectiva da personalidade. Pois, nessa fase, o que se observa da realidade ainda é tingido pelos próprios conteúdos do ego. Nesse contexto pode ser aplicada a frase que diz que “não vemos as coisas como elas são, mas sim, como nós somos.”

Esta capacidade de gerar uma observação volitiva e consciente, que observa os fatos e eventos e a si mesmo, por si só é um ato que diferencia a consciência ou a identidade daquilo que está sendo observado. Ao mesmo tempo, dá origem a uma nova sensação de ser que agora se liberta e se diferencia, paulatinamente, da identificação com o sono da Máquina.

Apesar de, nessa fase, o agente que pratica a Auto Observação ser ainda a personalidade, ela é fundamental, pois será a base do desenvolvimento do nível seguinte. Para corrigir os exageros que a personalidade pode impor no processo da Auto Observação nessa fase, é necessário desenvolver a capacidade da Auto Observação Imparcial, um tema fundamental que será tratado especificamente mais abaixo.

Já o terceiro nível (C) consiste no desenvolvimento de uma nova estrutura de ser que servirá de repositório para a identidade. Essa capacidade está associada com o conceito de Eu Observador que passará a fornecer uma sensação de ser mais permanente e que atuará como um novo ponto de perspectiva a partir do qual se exercerá a Auto Observação. Ou seja, aos poucos, a base da Auto Observação passa a ser esse Eu Observador e não mais a personalidade. Isso traz como consequência não só a permanência da identidade frente aos eventos do dia a dia, como também liberta a percepção da realidade dos vieses e limites da personalidade.

Retomando o que foi discutido acima sobre a identidade: no início do treinamento, o indivíduo está imerso nos conteúdos da personalidade e, portanto, não existe uma identidade ou sensação de ser distinta do ego. Nesse caso, como quase não há consciência, a sensação de ser, os conteúdos da personalidade e o próprio objeto se confundem no que foi chamado acima de Identificação. Uma das consequências desse tipo de associação é a flutuação em termos dos humores, emoções, opiniões e idéias - como não há uma identidade permanente, a sensação que se tem de si mesmo muda de acordo com as mudanças do ambiente externo ou dos humores internos.

Com o treinamento, porém, esse quadro começa a mudar. Uma nova perspectiva torna-se possível nos momentos em que, volitivamente, o indivíduo se desidentifica e liberta a sensação de ser da personalidade, e é capaz de sentir a si mesmo observando as coisas. Essa nova sensação é fundamental, e ela só se tornará permanente com um treinamento prolongado e no esforço em manter por longos períodos essa forma de interagir com a realidade e de sentir a si mesmo. E é esse estado mais permanente que corresponde à formação do Eu Observador, que passará a servir como uma alternativa ao estado de Identificação.

Um dos questionamentos mais comuns frente a esse treinamento consiste no receio de que o desenvolvimento da Auto Observação acarrete um distanciamento em relação aos fenômenos da vida. Mas é necessário compreender que a relação condicionada e repetitiva que a personalidade estabelece com a realidade, e que fundamenta o estado de Identificação, consiste no maior grau possível de distanciamento. Uma vez que este é o nível mais baixo de expressão da consciência, a relação que é estabelecida nesta perspectiva, não é uma relação com a vida e com seus fenômenos, mas uma relação com as visões pessoais, fantasias e opiniões fundamentadas na própria personalidade. Somente a partir da libertação do indivíduo desses conteúdos subjetivos que são impostos à realidade e a si mesmo é que se tornará possível uma relação menos ilusória e mais profunda com a realidade e consigo mesmo.

O início da Auto Observação e suas constatações

Para fins didáticos, no início do processo, o foco da Auto Observação pode ser relacionado com as três principais dimensões do funcionamento da personalidade: o corpo, as emoções e os pensamentos. Isso permite ao indivíduo conhecer os traços característicos de sua personalidade e como eles influenciam sua relação com a realidade e consigo mesmo.

Assim, frente aos estímulos diversos do dia a dia, o praticante busca observa-los e ao mesmo tempo, observar como seu corpo reage, por exemplo, suas tensões, tiques nervosos, respiração, movimentação e posturas mais comuns. Isso permite observar os limites e condicionamentos corporais que definem a sua relação com a realidade nesse nível.

O mesmo vale para as emoções, por exemplo, reações de medo, alegria, raiva e ansiedade podem ser o foco da observação pessoal, ao mesmo tempo em que a pessoa se relaciona com os eventos diários. Geralmente, a personalidade apresenta uma gama muito restrita de expressões emocionais condicionadas e repetitivas, o que faz com que a forma de se relacionar emocionalmente com a realidade e consigo mesmo seja limitada e igualmente repetitiva. Isso pode ser facilmente percebido nessa fase de estudos associados à Auto Observação.

No que se refere aos pensamentos, as perspectivas pessoais relacionadas ao intelecto geralmente, restringem-se aos conteúdos aprendidos e reforçados ao longo da formação da personalidade. Isso determina a forma com que cada um compreende e interage com a realidade e consigo mesmo. É muito freqüente, ao observar a atividade mental, perceber uma estreiteza de visão e de limites pessoais, bem como, fantasias, devaneios e projeções que poluem e limitam a relação com a realidade.

Essas três dimensões da personalidade compõem um conjunto de hábitos que geralmente são exercidos inconscientemente ao longo do dia, frente à maioria das situações rotineiras. Com o início da prática, torna-se possível observá-los de forma mais acurada, e perceber o quanto o dia é gasto em função quase que exclusivamente da repetição deles. E o quanto também, a maioria dos comportamentos que nascem a partir dos conteúdos da personalidade é reativo e condicionado. Ou seja, muito pouco existe em termos das relações que as pessoas estabelecem com a realidade que não seja baseado nesses hábitos. Assim, a Auto Observação poderá conduzir a uma constatação muito básica, mas fundamental, de que cada um vive seu dia a dia, através desses hábitos e o quanto eles limitam a apreensão de si mesmo e da vida.

Assim, uma das conseqüências da Auto Observação nessa fase será a de permitir o praticante flagrar certas associações entre corpo, emoção e pensamento. Ou seja, muitas vezes, posturas corporais muito habituais e que podem envolver inclusive, tensões exageradas, estão associadas a padrões emocionais igualmente habituais e também, associadas a estruturas mentais.

Por exemplo, a emoção da tristeza pode estar associada a uma série de idéias bem específicas sobre a vida e também, com uma postura corporal específica, por exemplo, mais encurvada, onde se olha freqüente para baixo. Já a emoção de raiva, por exemplo, em casos crônicos, pode conduzir a uma tensão exagerada na região dos ombros ou do abdômen e determinar também uma série de pontos de vista e opiniões correlatas sobre os acontecimentos da realidade. E estas associações crônicas de corpo-emoção-mente são impostos frente ao que acontece na realidade de tal forma que, aquilo que é percebido é tingido por essas associações. Assim, independente do que de fato esteja ocorrendo, tudo o que a pessoa consegue experimentar da vida tem relação com a tristeza, no primeiro exemplo, e com a raiva, no segundo. A pessoa pode estar diante de um evento novo e desconhecido, mas ela não é capaz de se relacionar objetivamente com a realidade e acaba ficando presa à repetição de seus padrões mais habituais.

Assim, é comum esse trabalho revelar ao praticante uma vida, em quase sua totalidade, condicionada e repetitiva, limitada por padrões corporais, emocionais e/ou mentais dos quais parece ser impossível escapar ou mesmo controlar. Dessa forma, a relação que

cada um estabelece com a realidade é frequentemente poluída por esses processos, uma vez que, sobre a realidade, são projetados esses conteúdos da personalidade.

Observar esses aspectos da personalidade e compreender quais são os elementos pessoais que mantêm cada indivíduo preso a suas limitações é fundamental para que seja possível libertar-se deles.

A Auto Observação Imparcial

As constatações citadas no item anterior conduzem o indivíduo a perceber o quanto ele está separado e distanciado de uma apreensão objetiva da realidade, e o quanto isso é decorrente de seus próprios limites e condicionamentos. Isso tem como consequência um desconforto não somente frente a essa situação, mas principalmente frente à observação e constatação dos mecanismos internos que o mantêm preso a isso.

Para que o processo tenha continuidade é fundamental suprimir a tendência mecânica de julgar e interpretar aquilo que está sendo observado - e isso vale tanto para aquilo que está sendo observado acerca da realidade quanto acerca de si mesmo.

O indivíduo deve evitar impor um julgamento sobre aquilo que é observado na realidade porque esse julgamento ainda nascerá poluído pelas perspectivas mecânicas da personalidade. De fato, o julgamento em si é um resultado dessa mecanicidade apenas, por mais elevado ou justo que ele possa parecer.

É importante notar que essa imparcialidade não consiste em um comportamento distante ou apático. Essa atitude visa permitir que surja uma capacidade de observar a realidade de forma mais neutra, direta e objetiva, sem impor a ela uma qualificação, seja de que ordem for. Uma metáfora que talvez possa ajudar na compreensão da necessidade pela imparcialidade é comparar essa atitude com a observação da realidade que uma criança pequena faz. Ela se relaciona de uma forma mais direta com as coisas, exercendo uma certa curiosidade, pois tudo tem um sentido implícito de novidade e lhe desperta o interesse. Afinal, na infância a personalidade ainda está em processo de formação e aprendizado, portanto, consiste numa estrutura mais flexível. É justamente esse estado que é buscado nessa fase, onde tudo é observado com intensidade sem que o indivíduo se deixe levar por seus processos mecânicos de julgamento, aprendidos e condicionados ao longo de sua vida.

Para algumas pessoas será mais difícil exercer a Auto Observação Imparcial em relação aos estados internos percebidos do que em relação aos eventos externos. Em alguns casos perceber a própria mecanicidade e a falta de controle sobre os processos habituais relacionados aos padrões emocionais, mentais e/ou corporais é muito doloroso e deflagra uma série de emoções e julgamentos que só com muita dificuldade poderão ser controlados. Mas é fundamental observar esses processos internos com a mesma imparcialidade, pois apenas dessa postura é que surgirá uma nova estrutura realmente livre das identificações e imposições da personalidade. O que se busca durante essa fase é mapear a si mesmo da forma mais acurada possível. Quanto mais imparcial for o processo, mais fácil será flagrar todos os mecanismos que determinam os padrões pessoais de comportamento, sentimento e percepção.

Assim, a Auto Observação deve acontecer sem que se desperte nenhum desejo e impulso de alterar os eventos externos, ou as emoções, atitudes e pensamentos observados. Esta imparcialidade é fundamental para o desenvolvimento pleno do processo de Auto Observação e da formação do Eu Observador.

Somente a partir do treinamento dessa imparcialidade é que surgirá uma perspectiva livre dos vieses e hábitos da personalidade, que do contrário, voltará a poluir novamente o processo com novos condicionamentos e mecanicidade. Além disso, corre-se o risco das mudanças acabarem tendo como origem, apenas a vaidade do próprio ego. Assim, o esforço que deveria ser dirigido ao desenvolvimento de uma consciência plena, acaba por tornar-se um processo que fortalece ainda mais o ego, ao invés de diluir sua influência.

Essa imparcialidade é necessária para que essa nova estrutura, por ser formada fora dos limites da personalidade e dos vieses do ego, possa abrigar a identidade de forma mais permanente. Gera-se um novo ponto de perspectiva, onde é despertada uma identidade livre da associação com os elementos que a personalidade produz e o ego sustenta, em termos de visão de mundo e auto-imagem. E nessa fase, essa identidade inicial e permanente fundamenta-se justamente na experiência da pessoa sentir a si mesma praticando a Auto Observação. Apesar dela estar apoiada ainda em algo muito simples (a sensação de sentir-se observando as coisas), isso será o embrião de uma identidade mais plena que poderá se desenvolver a partir de outras práticas mais específicas.

É importante compreender que a Máquina busca atingir uma eficiência máxima em termos da rotina, de forma a fazer aquilo que for necessário com um mínimo de esforço. Uma vez aprendidos, certos comportamentos básicos não necessitam mais de uma concentração volitiva da atenção e da observação – eles acontecem de forma totalmente inconsciente.

Por exemplo, no momento em que uma pessoa está aprendendo uma habilidade, como guiar um carro, é necessário uma concentração absoluta sobre o que está acontecendo. Porém, depois que o aprendizado se encerra, tudo acontece por si só, de tal forma que o motorista quase nem precisa prestar mais atenção aos gestos necessários para controlar o automóvel.

Isso é algo positivo quando se refere a algumas atividades rotineiras, especialmente de ordem motora, porém, o problema surge quando esse processo acaba englobando a maioria do funcionamento da personalidade. Assim, as emoções, pensamentos e, portanto, a própria relação do indivíduo com a realidade e consigo mesmo, acabam acontecendo sem que haja a participação da consciência, e é isso que caracteriza o estado de adormecimento.

Assim, não se trata exatamente de erradicar os comportamentos mecânicos, porque a maioria deles é fundamental para a vida do dia a dia, mas sim de desenvolver novos níveis de consciência. E o primeiro passo nesse sentido consiste justamente em sentir a si mesmo praticando a Auto Observação imparcialmente.

Quanto maior for a imparcialidade e ausência de julgamentos durante a Auto Observação, mais seguro será o processo de criar um novo ponto de perspectiva fora da personalidade, uma vez que haverá um maior discernimento. É importante perceber que o foco não consiste em mudar os comportamentos da Máquina e sim, desenvolver uma nova sensação de ser que a complementa e supera. Desse ponto surgirão novas perspectivas, e delas, novas expressões emocionais e intelectuais, que irão gerar novos comportamentos e valores. À medida que a identidade for se estabelecendo nessa nova estrutura, muitos dos mecanismos condicionados perderão sua força e significado, por isso é desnecessário lutar diretamente contra eles nessa fase do processo.

Outro fator importante é que se a Auto Observação não for imparcial corre-se o risco de limitá-la apenas aos aspectos que a pessoa julga serem bons ou ruins, dependendo de

suas tendências psicológicas. Ou seja, algumas pessoas, que tendem a supervalorizar aquilo que elas acham que são seus aspectos mais negativos tenderão apenas a observar esses aspectos, inserindo assim um viés em termos da observação global de si mesmas. Ao contrário, as pessoas que supervalorizam aquilo que acham ser seus aspectos positivos tenderão a observá-los apenas. Como o objetivo é estabelecer a identidade fora dos limites da personalidade e do ego, este tipo de postura apenas afirma e justifica o envolvimento com certos aspectos parciais dessas estruturas. Portanto, para observar-se objetivamente em todos os aspectos possíveis, é fundamental a ausência de qualquer tipo de julgamento. Afinal, o intuito não é mudar o que está sendo observado, mas estabelecer um ponto de perspectiva fora da personalidade, capaz de gerar uma nova forma de sentir a si mesmo e assim uma nova estrutura para a identidade, dissociada das velhas referências.

O desenvolvimento desse processo conduz a uma percepção de que existe algo mais em termos de identidade que não se resume aos comportamentos habituais condicionados. Esta nova expressão de identidade aponta para uma sensação de ser que é mais constante, menos caótica e dispersa. Isso pode ser considerado como um bom indício do início da formação do Eu Observador que, aos poucos, abrirá as portas para novas dimensões de ser.

Existem outros indícios importantes desta etapa de desenvolvimento, porém, muitas vezes, eles geram incômodo nas pessoas, fazendo-as esmorecer, ou até abandonar o processo. Estas perturbações geralmente surgem do atrito entre essa nova estrutura que está sendo formada e a estrutura vigente, que desencadeia um questionamento profundo e a sensação de perda de identidade. Na verdade, esses elementos demonstram que o contato com uma identidade real está tendo início – e, à medida que os demais passos forem dados, ela poderá se desenvolver plenamente.

O Eu Observador e os múltiplos “eus”

Se a Auto Observação for feita de forma correta, logo se perceberá que existem certos comportamentos ou hábitos que são mais comuns e que estão conectados entre si, formando teias encadeadas de respostas mais ou menos automáticas. Esses conjuntos de hábitos encadeados formam certas estruturas de identidade que podem ser consideradas como múltiplos “eus”, um termo utilizado por Gurdjieff e seus seguidores para discutir certos aspectos da consciência. Cada um desses “eus” funciona praticamente como um personagem, que o indivíduo assume frente a diferentes situações.

Esses “eus” são formados a partir de um conjunto de elementos externos que são aprendidos, reforçados e condicionados. Por exemplo, as relações com os amigos, familiares, emprego, a influência dos meios de comunicação, formas tradicionais de ensino, pressão cultural, entre outros, definem padrões de comportamento, emoções e de pontos de vista que se instauram nas pessoas e surgem frente às situações comuns.

Por exemplo, um desses padrões pode consistir no “eu” que lida com as situações de trabalho (hierarquia, liderança, pressões em relação aos prazos, competição interna); um outro “eu” pode ser o que lida com questões de família (relação com esposa/marido e filhos); um outro ainda, o que lida com situações de amizade (viagens, interações sociais, passeios) e assim por diante.

Novos “eus” podem ser gerados apenas à medida que o indivíduo cresce em direção à maturidade e entra em contato com situações novas para as quais ainda não dispõe de um “eu” capaz de lidar com elas. Mas esse processo não é consciente, ou seja, os “eus”

são gerados de forma inconsciente, a partir do teste, seleção e repetição de comportamentos que parecem resolver os problemas ou que são bem sucedidos. No entanto, na vida adulta esse processo praticamente cessa - cada pessoa acaba apresentando um conjunto de múltiplos “eus” que são compostos de condicionamentos e comportamentos que definem um tipo de reação frente a alguma solicitação do meio. Mesmo que a situação mude ligeiramente, por exemplo, a pessoa troca de emprego e assume um novo cargo, o antigo “eu” que lida com essas questões poderá passar por alguns ajustes, mas geralmente, ele manterá seus padrões. Somente em casos muito pouco comuns, um novo “eu” será formado. A consequência mais imediata disso é que muitas vezes, frente a situações novas, as pessoas acabam exibindo os mesmos comportamentos antigos – elas repetem aquilo que foi cristalizado nelas ao longo do tempo e nem sempre conseguem apresentar atitudes mais flexíveis, novas e criativas.

Assim, esses “eus” que são desenvolvidos e testados ao longo da vida adulta, acabam se cristalizando e são eles que, em parte, acabarão por atuar como um dos fundamentos do estado de sono e de mecanicidade. Eles se sucedem ao longo do tempo, em resposta aos conjuntos de estímulos externos que surgem no dia a dia. Esses estímulos são reconhecidos como fazendo parte de um padrão experimentado anteriormente e desencadeiam o surgimento de um dos “eus”. Quando os estímulos mudam, outro “eu” assume o comando e permanece atuando até que as condições mudem novamente - e isso geralmente acontece de forma reacional e, portanto, quase inconsciente.

Cada “eu”, ao se expressar a partir de um conjunto de estímulos exteriores, perde a noção da natureza múltipla dos “eus” e, temporariamente, enquanto se encontra no controle, acredita ser único e permanente. Se a consciência de vigília (ou o estado de adormecimento) é o máximo que o indivíduo foi capaz de atingir em termos do desenvolvimento de sua consciência, ele apresentará pouca capacidade de centralizar-se e de manter uma identidade que seja contínua e permanente, de tal forma a se tornar um foco e referência. Desta maneira, quando um dos “eus” se expressa a partir de um elemento reacional desencadeador, o indivíduo se confunde com esse “eu” que, devido ao estado de adormecimento, lhe parece ser único. E isso conferirá ao indivíduo um tipo muito tênue e fragmentário de identidade cuja fundamental característica é a impermanência. Porém, o ego fornece ao indivíduo uma falsa sensação de ser apoiada naquilo que ele acredita ser, uma auto-imagem que impede com que ele contemple essa fragmentação e impermanência.

Esses múltiplos “eus” costumam ser mais ou menos coerentes. Somente em casos mais extremos é possível flagrar algum tipo de desconexão mais exagerada. Por exemplo, suponha um indivíduo bem educado que tenha como padrão de comportamento ser polido, paciente e preferir conversar educadamente ao invés de discutir. É possível que, quando um indivíduo que exhibe esse conjunto de comportamentos esteja sobre algum tipo de pressão maior, ele possa demonstrar certos padrões de resposta que não lhe são característicos. Por exemplo, ele pode ter atitudes desconexas como esbravejar, ou esmurrar a mesa, ou mesmo ter uma crise de choro. Mas o que frequentemente se observa, é que mudanças grandes de comportamento como essas não acontecerão em circunstâncias comuns.

Ou seja, os “eus” geralmente apresentam certa coerência e exibem conexões básicas entre si que conferem ao indivíduo aquilo que no Quarto Caminho costuma ser chamado de Traço Principal. Esse Traço pode ser entendido como um elemento central que caracteriza cada pessoa, e faz com que ela seja reconhecida como possuindo uma identidade central que a diferencia das demais. Muitas vezes, esse Traço condensa os aspectos com os quais a pessoa mais se identifica, ou seja, ela reconhece esse Traço

como sendo aquilo que ela é. E muitas vezes também, dependendo do grau de identificação, será esse o elemento de maior apego e que muitas vezes, implicará num trabalho mais intenso para que a pessoa reconheça que ela “não é” esse Traço pelo qual ela se define.

Assim, a técnica da Auto Observação consistirá num passo inicial no estudo desses múltiplos “eus” e da forma como eles se organizam formando essa identidade mais fragmentária que se sobrepõe a uma identidade central e permanente. Porém é necessário considerar que, o conjunto de “eus” que será possível identificar ao longo das práticas é limitado frente ao número de “eus” que existem e ainda não foram detectados. Como o tempo para realizar esse trabalho é finito, torna-se secundário identificá-los todos. O objetivo mais importante consistirá em reconhecer o caráter multifacetário e fragmentário daquilo que se considera a identidade e então, dar o passo seguinte, que consiste em gerar o que é chamado de Eu Observador.

O Eu Observador possui um papel fundamental. Ele consiste no desenvolvimento de uma nova sensação de ser que é gerada a partir da prática da Auto Observação e que tem como objetivo registrar tudo o que acontece com o indivíduo no dia a dia. Como já foi dito, o Eu Observador tem como regra ser imparcial, e fazer esse registro sem estabelecer qualquer julgamento, juízo, comparação ou justificativa. Ele é fundamentalmente neutro.

A imparcialidade e neutralidade, já citadas acima, são parte da natureza intrínseca do Eu Observador. Ele não tem o mesmo conjunto de valores da personalidade e por isso, não se envolve, valoriza e nem se identifica com eles. Enquanto ainda houver julgamentos sobre o que está sendo observado, é sinal de que ainda se está identificado com os valores da personalidade, pois é característica intrínseca do Eu Observador a ausência disso.

Assim, mais do que meramente coletar informações, o processo de Auto Observação irá resgatar uma identidade central, ou seja, aos poucos o indivíduo passará a sentir esse Eu Observador como sendo aquilo que ele é. Sua identidade não mais estará fragmentada - ao contrário, sua identidade agora se concentra ao redor do Eu Observador, e se mantém como um pano de fundo que observa de forma constante a si mesmo e o entorno, sem se identificar de forma mecânica com tudo o que acontece.

É importante compreender que o Eu Observador ainda é uma estrutura intermediária. Como foi dito acima, ele consiste em um primeiro repositório da identidade, que de certa forma a protege de cair novamente prisioneira das identificações. Espera-se que esse Eu ainda passe por uma série de desenvolvimentos posteriores, para dar origem ao que no Quarto Caminho é chamado de Eu Permanente. Ouspensky (*Fragmentos de um Ensino Desconhecido*) definiu o Eu Permanente da seguinte forma: “Em vez da atividade discordante e frequentemente contraditória de diferentes desejos, há um só eu, inteiro, indivisível e permanente; há uma individualidade que domina o corpo físico e seus desejos e pode superar suas aversões e resistências. Em lugar de um pensar mecânico há a consciência. E há a vontade, isto é, um poder não mais composto de desejos variados e geralmente contraditórios, pertencentes aos diferentes ‘eus’, mas um poder oriundo da consciência e governado pela individualidade ou um Eu único e permanente. Só essa vontade se pode dizer ‘livre’, porque ela é independente do acidente e não pode mais ser alterada nem dirigida de fora.”

Assim, a técnica da Auto Observação não apenas situa o indivíduo dentro do processo de desenvolvimento pessoal, como indica a direção que esse desenvolvimento deverá seguir. A formação do Eu Observador é um ponto crucial para que os demais passos

possam ser dados em direção ao resgate e desenvolvimento de uma identidade que transcende e supera a Máquina e os condicionamentos mecânicos.

O Eu deve ser entendido como uma estrutura multidimensional, ou seja, ele não consiste nos aspectos mecânicos ou inconscientes e nem deve ser considerado como um sinônimo de mecanicidade. Como foi dito acima, a identidade individual surge ao longo do crescimento e amadurecimento, da soma de tudo aquilo que cada pessoa aprendeu, vivenciou, conheceu, experimentou e desenvolveu no sentido de tornar-se viável na realidade. Os aspectos mecânicos e condicionados devem ser corrigidos, mas essa individualidade em momento algum deverá ser descartada ou destruída. O que se busca, ao contrário, é conduzir esse Eu a sua perfeição inerente.

Nesse contexto, o Sufismo, da mesma forma que outras tradições, sugere certas gradações do Eu. Nessa tradição o Eu é chamado de *nafs* (uma palavra no singular) e passa por uma série de estágios ao longo de seu aperfeiçoamento. Mas, como esse assunto já foi apresentado em outro texto, ele não será detalhado aqui (ver <http://www.imagomundi.com.br/espiritualidade/nafs.pdf>).

Autoria: ImagoMundi - <http://www.imagomundi.com.br>