

A Vida como um Jogo e um Desempenho de Papéis

Por Dr. Roberto Assagioli

Como regra geral, nós vivemos a vida mais ou menos como ela vem. Contudo, viver é na realidade uma arte e deveria ser a maior de todas as artes.

Cada arte tem suas técnicas específicas; do mesmo modo, a arte de viver tem suas técnicas próprias e dominá-las é indispensável para praticá-la com sucesso. Uma dessas técnicas é considerar a vida como um jogo e uma atuação teatral. Lidar com jogo não é fácil. O conceito de jogo é complexo, multi-facetado e difícil de compreender, ao ponto em que se poderia dizer que se “brinca de esconde-esconde” com quem tenta identificá-lo e defini-lo. Huizinga, em seu livro *Homo Ludens* (Gallimard, Paris, 1951), lista um número de pontos de vista, de vários escritores, sobre o assunto. Assim, o jogo foi considerado:

1. Uma forma de descarregar um excesso de vitalidade;
2. Uma maneira de encontrar relaxamento;
3. Um treinamento para preparar-se para alguma atividade séria;
4. Um meio para desenvolver o auto-controle;
5. Um meio para dominar os outros;
6. Uma tomada para o competir;
7. Um método inofensivo de descarregar tendências prejudiciais;
8. Uma atividade compensatória;
9. Um substituto fictício e imaginário para a gratificação de desejos inatingíveis.

Cada um desses pontos de vista enfatiza um aspecto dos jogos, mas é parcial e este fato chama para uma observação preliminar: As *funções* de um jogo devem ser distinguidas a partir de sua *natureza*. Na verdade, a mesma atividade é ou não é um "jogo", de acordo com a *atitude psicológica*, a intenção, a finalidade que motiva o "jogador". O esporte oferece um exemplo claro disto. Considerado etimologicamente e em sua natureza pura, em seu significado original, o esporte é jogo, é lúdico, é algo feito para a diversão. Mas, hoje em dia, muitas pessoas envolvem-se com o esporte de uma maneira, cada vez, mais séria, por razões, como ambição ou recompensa financeira, que são incompatíveis com sua natureza intrínseca. Perde-se, assim, a

qualidade do jogo e assume-se o caráter de trabalho. Quando se transforma em uma profissão, o esporte não é mais, verdadeiramente, esporte. Na realidade, não há nenhuma linha divisória clara entre o "jogo" e o "não-jogo, ou, mais precisamente, em qualquer atividade "lúdica", a proporção do que é jogo e do que é "sério" (no sentido estrito da palavra) é variável.

Certamente, isso pode mudar, durante a própria atividade. Isto é externalizado claramente, no caso de crianças que, começando a lutar "de brincadeira", começam a ficar irritadas e começam a lutar "pra valer". Jogar jogos de azar (jogos de apostas) fornece um exemplo impressionante, onde a proporção elevada de seriedade tende a minimizar o elemento do jogo. Situações onde o impulso de apostar se transforma em opressão, paixão obsessiva, e o aspecto "brincadeira" desaparece.

Uma atitude verdadeira, uma atitude esportiva, visa "o jogar bem", ao invés do objetivo de "vencer". São dois aspectos diferentes: ganhar pode depender de um número de fatores, tais como uma habilidade inferior do adversário ou condições favoráveis de um tipo ou de outro. O mesmo se aplica ao perder.

O desportista genuíno não é vencido, às expensas do estilo, da boa forma e do jogo justo. E, como nos demais campos do esforço humano, estar livre da preocupação se irá ganhar ou não, pode contribuir para a vitória!

Muito mais poderia ser acrescentado ao assunto de jogar jogos e sobre suas funções na educação, na psicoterapia e na psicossíntese, mas eu me deterei em discutir um aspecto particular do jogo, interpretado em seu sentido mais amplo, isto é, como um desempenho, ou uma atuação.

O jogo e a atuação têm afinidades e diferenças. Uma afinidade é indicada pelo fato de que vários idiomas, além do inglês, usam a mesma palavra ora com o sentido de jogar, ora com o sentido de atuar em produção teatral. O "jouer" francês e o alemão "spielen" são exemplos. As diferenças serão mostradas a seguir.

Atuar em uma "parte" ou um "papel" na vida ou, na verdade, atuar em diversos papéis, constitui uma técnica psicossintética de importância fundamental. Pode-se, certamente, considerar como a técnica "pivot" da arte de viver, com a qual todas as outras estão ligadas e, da qual, em algum sentido, elas são dependentes. Inicialmente, esta afirmação pode causar surpresa e ser considerada chocante ou considerada uma atitude demasiadamente frívola. Contudo, a observação desapaixonada de nós mesmos e de outros, sem preconceitos e ilusões, revela – certamente, forças acima de nosso reconhecimento - que cada um de nós desempenha ou "atua" uma variedade de "papéis" na vida. Isto é inevitável e tais papéis constituem o "enredo" de

nossas relações interpessoais e sociais. Mas na maioria das vezes, nós interpretamos nossas peças inconscientemente, sem estarmos cientes delas e nós as desempenhamos mal, desajeitadamente, como péssimos atores amadores. Entre povos primitivos e em civilizações antigas, o jogo e os desempenhos teatrais tiveram um caráter sagrado e foram considerados como a maneira em que os deuses atuavam. Na continuidade desta tradição, a peça da Paixão (de Cristo) da Idade Média sobreviveu até hoje em alguns lugares, tais como Oberammergau, enquanto outras cidades reviveram-as, como Grassano, perto de Florença. A história deste caráter sagrado do "performing" é documentado, abundantemente, no livro de Huizinga.

Wagner também conferiu um significado profundo e uma finalidade espiritual ao teatro musical. Ele denominou alguns de seus dramas musicais "Buhnenweishestsiele", isto é, sagrado (ou consagrado) e performances alegres.

A concepção da vida como uma performance no palco é antiga e difundida. Enquanto esta não seja a ocasião para seguir seu fundamento histórico, um ou dois pontos sobre ela tem uma relevância especial neste contexto. A própria manifestação cósmica tem sido considerada como um jogo, uma performance, uma dança divina. Assim, a "Dança de Shiva" aparece, freqüentemente, em esculturas de templos indianos. A Bíblia, um trabalho de grande solenidade, contém a passagem: "Deus ludit in orbe terrarum".

Um soneto do filósofo Tommaso Campanella está em uma linha similar. Aqui estão seu começo e fim:

"No teatro do mundo, nossas almas performam um disfarce, escondendo-se atrás de seus corpos e de seu efeitos."

...

"Quando no final nós entregamos nossas máscaras à terra e ao céu e ao mar, In Cod, nós distinguiremos quem fez e disse a melhor coisa."

O escritor e dramaturgo russo moderno, Nicholas Evreinoff, enfatizou este aspecto da vida em seu livro "O Teatro da Vida" em que se detém, em boa parte do texto, sobre o que ele denomina o "instinto teatral". Ao dirigir-se, ele próprio, ao "My God Playwright" ele diz:

"Meu rosto e corpo são, senão, máscaras e fantasias com as quais o Pai Celestial vestiu meu ego, antes de conduzi-lo para o palco deste mundo, onde está destinado a atuar uma dada peça. Este verso, a peça, a mim confiada pelo meu produtor cósmico, "Playwright" (o Escritor), é uma peça difícil. Contudo, não negligenciarei minha tarefa, nem queixar-me-ei. Como convém a um nobre

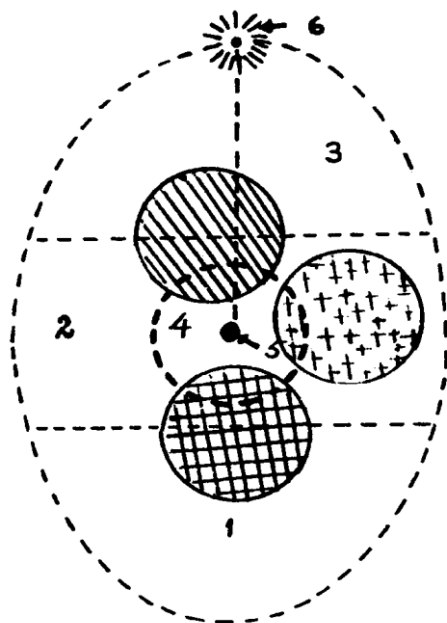
e leal ator, eu devo invocar todas as minhas forças e desempenhar meu papel, neste palco, da melhor forma possível. E eu estou certo que o “Playwright” (Escritor) não deixará de recompensar meus esforços.”

Em várias de suas peças, Pirandello explorou este tema, mas sua abordagem é pessimista. Ele caracteriza os aspectos fictícios, ilusórios e dramáticos da interação entre os papéis. Hermann Keyserling, ao contrário, no décimo segundo de seu “South American Meditations”, intitulado, significativamente, como “Divina Comédia”, (Hermann Keyserling-Méditations Sul-Américaines-Paris: Estoque, 1932.) interpretou, mais profundamente do que qualquer outro autor, as relações entre jogo, performance e vida real.

Como uma técnica da Psicossíntese, a arte de atuar na vida é fundamentada na estrutura psicológica do ser humano. Isto é descrito em meu livro, Psychosynthesis, A Manual of Principles and Techniques – New York” (Psicossíntese, Manual dos Princípios e Técnicas - Nova York): Hobbs, Dorman, 1965. Paper back Edition-N.Y.: Viking Press, 1971).

A produção de uma peça no teatro requer contribuições de três agentes principais e suas mútuas colaborações: o autor, o diretor e os atores. No caso da peça que cada um de nós tem que interpretar no palco da vida, o autor é, ou deveria ser, o Ser mais Elevado ou “Transpessoal”, o “Self Transpessoal”. Ele seleciona o tema, a tarefa, ou melhor, a “peça” que o personagem deve assumir e as cenas que deveria assumir. Deve ser notado que, via de regra, isso acontece sem a clara consciência do ego, ou “eu”, uma vez que o “Self Transpessoal” opera a partir do nível da superconsciência. O “eu” consciente, o centro da consciência, é o diretor. A sua função é levar adiante o plano de vida que é revelado ao “eu” por partes, através da inspiração, do alerta interior e das revelações das circunstâncias da vida. O sucesso da produção depende, em grande parte, do diretor, da compreensão do enredo, das situações da peça, da sua aceitação deste enredo, do cuidado e habilidade com que ele dirige o seu elenco. Quem são esses atores? São as várias sub-personalidades criadas por cada e todo ser humano, durante o curso de suas vidas.

No diagrama abaixo, três sub-personalidades são descritas. O círculo central representa a área do “eu” consciente, no qual uma parte de cada sub-personalidade penetra, enquanto sua maior parte opera sobre em um de seus níveis inconscientes.



1. Inconsciente Inferior
2. Inconsciente Médio
3. Inconsciente Superior
4. Campo de Consciência
5. Self Pessoal ou “eu”
6. Self Transpessoal

Deve ser observado que as respectivas áreas do inconsciente, descritas como ocupadas, não são fixas na sua extensão, podendo cada sub-personalidade ascender ou descender, durante a atividade na qual está engajada. Além disso, cada nível acomoda, não somente uma sub-personalidade (como mostrado no diagrama para melhor esclarecimento), mas, uma variedade delas.

Cada sub-personalidade executa uma função específica, ou, melhor dizendo, ela desempenha seu próprio “papel” na família e na vida social. A família cria o papel do filho ou da filha, do marido ou da esposa, do pai ou da mãe. No ambiente da sociedade, os papéis correspondem à carreira ou ocupação de uma pessoa nas várias funções públicas, às quais pode servir.

Expandindo a analogia teatral, vamos examinar, primeiramente, a relação autor-diretor, isto é, a abordagem entre o “Transpessoal” e o “eu” consciente. Estas relações são variadas. Infelizmente, até que certo estágio do desenvolvimento do indivíduo seja alcançado, esse relacionamento é distorcido pela falta da compreensão, pelas interpretações errôneas, pela resistência e pelos conflitos da parte do “eu”. Este estágio, gradualmente, pode dar lugar ao reconhecimento, pelo “eu”, do seu interesse em compreender a intenção do “Autor”, de colocar-se de acordo com o “Self” para cooperar com “Ele”.

Em seguida, há as relações entre o diretor e os atores. O sucesso da produção depende da autoridade e habilidade do diretor em realizar suas responsabilidades específicas: treinar os atores a melhor interpretar suas peças, traçar suas interações, etc. Em termos de vida, isto corresponde ao trabalho do “eu consciente” em

desenvolver, em treinar e em harmonizar suas várias sub-personalidades de modo que aprendam a arte da cooperação uma com a outra.

Vem, então, os ensaios que correspondem ao treinamento imaginativo; isso deve ser submetido, antes de executar qualquer papel na vida. Tais ensaios têm uma função aparentada àquela do jogo como uma preparação para a vida; este é um método que deveria ser empregado muito mais, e especialmente, na família e na educação escolar.

De um ângulo um tanto diferente, um dos mais importantes e clareadores aspectos da analogia, entre a atuação e a vida, refere-se às relações entre a personalidade do ator, como ser humano, homem ou mulher e os personagens que ele, sequencialmente, interpreta, sua "máscara" em um sentido psicológico. Isto traz, à tona, uma importante e muito discutida pergunta: O quanto deve um ator se identificar com o personagem que está interpretando? Ou ele deveria manter-se psicologicamente – ou seja, emocionalmente - destacado da peça, para permitir-lhe aplicar seus recursos técnicos completos no controle de sua interpretação? Que método faz o melhor ator?

Diderot despertou discussões vívidas sobre esta pergunta com a posição que ele tomou em seu livro, "The Paradox of the Comedian". Ele defendeu que "a sensibilidade extrema (no sentido emocional) pertence ao ator medíocre, enquanto a sua ausência total contribui para a formação de um ator sublime". Expressa, dogmaticamente, desta forma, essa posição incorreu em muita desaprovação e deu forma a um tema de investigação científica. Entre vários investigadores, os professores Marzi e Vignoli entregaram um questionário a dezoito proeminentes atores italianos e publicaram os resultados de seu exame em um artigo "The Expression of the Emotions on the Stage" (A Expressão das Emoções no Palco) (publicado em "Rivista di Psicologia" - 1944-1945). Esses pesquisadores indicaram que a extensão, com que os atores se envolvem no contexto emocional dos personagens que eles interpretam, varia amplamente. Alguns deles responderam que experimentam uma identificação parcial com o personagem. De acordo com Renzo Ricci, a emoção que um autor sente no palco assemelha-se às emoções reais, com suas reações psicossomáticas.

Ele afirma que:

“Após preparar-se, o ator está no personagem, ou o personagem está nele.

A fusão não está completa entretanto... até os momentos mais dramáticos,

em que o ator abandona-se, completamente, ao papel do personagem".

Outros declararam que durante suas performances mantêm uma atitude de observação e crítica, e uma clara consciência deles próprios. Anna Proclemer vai além, ao dizer:

"O ator deve sentir o personagem, mas não durante a atuação, quando um controle deve ser estabelecido que impossibilite qualquer entrega à emoção".

Alguns, como Ruggero Ruggeri e Elena da Venezia, falam de uma separação e a observação de Anna Torrieri tem um significado particular a esse respeito:

"Para controlar a si mesmo, em qualquer situação de emergência na vida, para habituar-se, a si mesmo, a um controle contínuo, é necessário tornar o "controle", no teatro, algo habitual, quando o papel será vivido com o equilíbrio e o auto-controle que caracterizam a vida real".

Seria mais realístico dizer "deveria caracterizar".

Assim, esses atores mantêm sua auto-consciência individual distinta, apesar dos papéis que eles encenam no teatro. Por meio da habilidade de preservar um estado de auto-controle e auto-observação, eles estabelecem uma dicotomia entre a parte deles que observa e dirige a outra parte que atua e, assim, atingem a desidentificação. Suas afirmações são significantes por que elas são espontâneas e representam o fruto da experiência profissional ao invés de opiniões guarnecidas de pesquisa psicológica técnica.

Vamos agora examinar como isso pode ser aplicado às funções que desempenhamos na vida e quais conclusões podemos tirar disso. Nesta esfera, também, podemos observar que os graus de identificação do "ator" com o "personagem" varia amplamente. Em geral, um ator "vive" o seu papel "instintivamente" (usando a palavra no sentido usual e não no sentido científico), que equivale a dizer "sob comando de impulsos interiores ou por reações ou respostas a estímulo externo e condicionamento". Este fato provê a base para as concepções psicológicas que dizem respeito a seres humanos ativados por necessidades, direcionamentos e reflexos condicionados. Estas concepções, às quais as teorias comportamentais e reflexológicas estão enraizadas, são extremamente unilaterais no sentido que elas importam somente ao que é menos "humano" na "maquiagem dos homens". Ainda assim, eles devem receber crédito, por focarem este aspecto da

natureza humana e por tornar-nos atentos a essa natureza, ajudando-nos – intencionalmente ou não – a lidar com ela.

É verdade que a vasta maioria dos homens e mulheres se permite ser controlada pelos seus papéis e, freqüentemente, são tão influenciados por eles que, virtualmente, não têm nenhuma vida autônoma, genuína e auto-consciente, distante deles. Exemplos típicos são aquelas mulheres que se identificam inteiramente com sua função maternal e aqueles homens que, apenas, se sentem genuínos e importantes quando realizam sua função como oficial comandante, magistrado, diretor e assim por diante. Existem também aqueles que se identificam com suas posses. Um proprietário de terras francês uma vez disse: “eu sou minha terra”.

Existem razões importantes, entretanto, para não nos identificarmos tão fortemente com um único papel ou uma única função. Se nos restringirmos a um papel apenas, nos comprometendo totalmente com ele e concentrando todo o nosso interesse nele, limitamos, gravemente, a nossa capacidade de atender adequadamente a outras funções que devemos realizar. O funcionário público, o profissional que dedica todas as suas forças ao trabalho, terá pouco tempo e energia para assistir, propriamente, à sua função como marido ou pai. Da mesma forma, a mulher que se identifica totalmente com a função materna não será capaz de preencher, apropriadamente, seu papel como esposa e arriscar-se-á a atrofiar suas potencialidades de experiência e expressão como ser humano no ambiente social. Além disso, quando a realização da função à qual a pessoa tem se dedicado, quase que exclusivamente, torna-se impossível por força das circunstâncias (doenças, idade, perda ou separação do parceiro matrimonial ou do filho), uma crise séria pode ocorrer, um colapso que pode conduzir a doenças psicossomáticas ou mesmo ao suicídio. Em contraste, uma pessoa que tenha adquirido habilidade em distribuir os interesses vitais, auto-estima e energias entre os papéis aos quais a vida lhes tenha atribuído e os quais ele, voluntariamente, tenha aceito, estará em posição de encontrar compensações e, em alguns casos, haverá uso ativo dos talentos e retomada de atividades que, até então, haviam sido negligenciadas ou deixadas de lado.

Por outro lado, há aquelas pessoas que mantêm constante auto-observação durante suas atividades e se sujeitam a freqüente auto-crítica. Algumas, de fato, praticam isso em excesso, dessa forma, permitindo que sua auto-análise e criticismo inibam ou mesmo paralisem as ações. Estes estão entre os extremamente introvertidos.

Também, existem aqueles que, conscientemente, “atuam” para propósitos determinados, para enganar, explorar e ainda por diversão. Mas, isso não deve encorajar a crença de que uma forma instintiva de viver é a única, genuína e toda performance, consciente, é vergonhosa. Essa noção falsa pode ser chamada de “falácia da hipocrisia”, uma vez que iguala sinceridade com impulsividade descontrolada.

Em vez disso, existe uma maneira de atuar na vida que não somente é genuína e real, mas o é em um padrão tão elevado que às vezes pode se constituir em uma obrigação.

Em geral, a diferença entre os dois estilos de vida pode ser comparado à diferença entre natureza e arte. Um estilo é viver “naturalmente”, de acordo com os ditados do instinto, outro é exercer a arte de viver, ou viver como arte. O correto relacionamento entre as duas formas é sinteticamente expressa no dizer: “a arte é baseada na natureza, mas a aperfeiçoa”. De um outro ponto de vista, pode ser dito que o genuíno, e portanto humano, valor ético e espiritual de nossa conduta repousa na intenção que a anima, no objetivo ao qual é direcionada e, finalmente, na sabedoria e na habilidade técnica que informa nossas ações.

Vamos, agora, aplicar o que tem sido dito para descrever o método que pode conduzir alguém a desempenhar bem o seu papel no palco do mundo. O passo essencial consiste em tomar conhecimento do nosso verdadeiro Ser, com o nosso Self e com o que realmente somos. Mas, a fim de atingirmos isso, devemos fazer uma viagem de descobertas para colocar em ordem os vários elementos que compreendem nossa personalidade, tomar conhecimento da “anatomia” e da “psicologia” de nossa estrutura psicológica. Esse é o significado real da velha, mas sempre tópica injunção: “*conheça-se a si mesmo*”. Sua realização demanda a desidentificação de nós mesmos, dos muitos conteúdos da nossa psique e das nossas várias subpersonalidades. Isso nos habilita a reconhecer-nos como “auto-consciência e identidade permanente”: ambos, pessoal (auto-consciência) e trans-pessoal, ou Self espiritual.

Isso é um exercício, *O Exercício de Desidentificação e Auto-identificação*, o qual é de muita ajuda no cultivo dessa atitude de “observador à parte” (esse exercício é descrito no meu livro “*Psychosynthesis; A Manual of Principles and Techniques*” – Chapter IV, Page 116).

A segunda fase é aquela na qual as sub-personalidades existentes são transformadas e treinadas pelo “diretor”. É a esse estágio que as duas outras “senhas”

adotadas pela psicossíntese se referem: *Possuir e transformar a si mesmo*. Todos as técnicas psicossintéticas tem isto como objetivo.

Mas qual, alguém pode questionar, é o grau – a porcentagem, por assim dizer – de identificação parcial durante a atuação? Isso varia amplamente, de acordo com o tipo de ação e o tipo psicológico da pessoa em questão; mas, em cada caso, uma proporção existe e pode ser encontrada e adotada. Uma regra geral aplicada, quando uma nova função ou habilidade é desenvolvida, é de dedicar máxima atenção para ela, aprendendo-a e realizando-a da melhor forma possível. Como o inconsciente toma controle, gradativamente, a prática progressiva reduz a necessidade de acompanhar de perto a sua realização, enquanto a qualidade da performance melhora, com menos envolvimento emocional, a cada vez. Isso é análogo à forma com a qual os atores, tornando-se gradativamente familiares com o seu papel na peça, podem sustentar o decréscimo do seu envolvimento pessoal nela. Existe, também, um método efetivo, análogo aos ensaios de uma peça, o qual consiste na ação preparatória por meio de exercícios de “Treinamento Imaginativo”.

O uso de todos esses métodos, no entanto, pressupõe uma clara e estável auto-consciência, o emprego de um desejo firme e decisivo e um constante senso de auto-conhecimento, ambos como sujeito passivo e, ao mesmo tempo, ativo. Essa atitude pode ser tomada em um nível do “eu” pessoal, o ego, mas a forma mais efetiva é estabelecer contato e um relacionamento com o “Eu” Transpessoal, do qual o “eu” pessoal é uma emanção ou reflexão. A partir dessa Realidade elevada, nós podemos, constantemente, clarear e fortalecer a necessidade de resistir a toda atração interna e externa, toda tentação e indução que costumam desviar-nos da nossa tarefa: para realizar a melhor performance de que somos capazes na encenação do papel que nos é atribuído ou escolhido por nós, no grande drama humano.