

## Os Mistérios do "Eu"

*por Dr. Roberto Assagioli*

Há duas modalidades para estudar-se a alma humana. A primeira é a psicologia empírica analítica experimental que examina a psique humana, seus elementos e forças que a compõem, considerando-os de certo modo, objetivamente, como aspectos externos.

Há, entretanto, um outro modo para estudar o "conhecer a si mesmo"; modo mais direto e vital, que parte **do interior, do centro de nosso ser**, que não estuda tanto os "fenômenos" psíquicos em sua multiplicidade, quanto **a unidade profunda que os une e a pessoa específica em que se desenvolvem e sem o qual não poderiam existir**.

Este segundo método de pesquisa não elimina, mas integra oportunamente o outro que, sozinho, permaneceria demasiadamente naturalístico e exterior.

Com esta percepção interna tem-se um ponto de partida para uma experiência mais segura, uma verificação mais direta, a certeza imediata que possuímos: **a consciência de nós mesmos, do nosso "eu"**. De fato, podemos duvidar de tudo, menos de que existimos e de que nos sentimos existir.

Mas, quando queremos passar desta percepção simples e direta de nós mesmos para um conhecimento mais aprofundado, para um claro reconhecimento da natureza, da essência, dos poderes do nosso "Eu", surgem uma série de dúvidas, de incertezas, de aparentes contradições.

Dizemos "eu" a cada momento; entretanto, se nos demoramos para colhê-lo dentro de nós, se procuramos senti-lo em sua pureza, ele parece desvanecer-se. Às vezes, o "eu" parece ser a realidade mais imediata e segura; outras vezes, parece-nos algo vago, inatingível, inexistente quase um ponto matemático, alguma coisa de tão longínquo quanto o encontro de inumeráveis paralelas no infinito. Em certos momentos, temos a sensação viva e clara de nossa identidade pessoal no meio de todas as modificações externas e internas; em outros pelo contrário, sentimo-nos transformados, diferentes, estranhos ao nosso "eu" de ontem, parecemos irreconhecíveis a nós mesmos. Algumas vezes, sentimos, nítida e fortemente, a unidade de nosso ser, a coesão de suas partes num todo orgânico, numa "personalidade"; outras vezes, percebemos profundas diferenças em nós mesmos, contrastes ásperos; parece-nos que duas almas se encontram morando em nosso peito, dilacerando-o com suas lutas rudes.

**Nosso "eu", por vezes, parece-nos nitidamente coordenado com nosso organismo**, dependendo dele, submetido à ação de toda mutação fisiológica; **em outras ocasiões, parece-nos ser absolutamente heterogêneo**, feito de substância espiritual simples e imutável, independente de toda influência.

Sentimos, em certas ocasiões, clara e duramente a diferença entre o "eu" e o "não eu"; notamos, entre nós e os outros, um abismo, parecendo-nos estar terrivelmente sós, ilhas distanciadas de todo continente (experiência existencialista); em outras, contrariamente, nos parece estarmos fundidos intimamente, integrando-nos em unidades com um ser amado, com uma multidão, com a natureza ou com Deus.

Toda noite, o nosso "eu" parece apagar-se, esvaecer-se no sono, e toda manhã ele milagrosamente reaparece quase surgindo do nada.

E, contudo, não podemos nos resignarmos em conhece-lo de modo tão vago e imperfeito. Nossa insaciabilidade de saber, que nos impele à perscrutar a imensidão dos mundos longínquos e a infinidade dos seres que vivem numa gota de água, não pode deixar-nos indiferentes, sem curiosidade face ao incógnito que *mora em nós mesmos*, frente ao que sentimos constituir o *mistério* central do Ser. Porém, não é apenas o desejo de saber que nos impulsiona a pesquisar este mistério. **Somos induzidos, também - e mais urgentemente - por motivos pessoais de imensa importância prática.**

Procuramos trazer luz, ordem, harmonia em nós mesmos. Tentamos reconhecer, entre os inumeráveis **pensamentos, sentimentos e impulsos** que se entrecrocavam em nossa alma, os **que são a expressão do nosso ser real**, de nosso "eu" mais verdadeiro e profundo, e, por outro lado, **os que provêm de sugestão externa ou de tendências instintivas**, para dominar e eliminar tudo o que reconhecermos não ser nosso ou indigno de nós.

Porém, se quisermos ser sinceros, devemos reconhecer que essas tentativas nem sempre produzem resultados satisfatórios. As opiniões e tendências sugeridas pelo ambiente mascaram-se facilmente como as nossas, sem que nos apercebamos disto enquanto que colocamos muitas vezes em dúvida e rejeitamos as intuições e os impulsos da nossa alma. Os instintos, as paixões, os hábitos que procuramos subjugar resistem obstinadamente aos nossos esforços, fogem facilmente de nosso domínio, escondendo-se na obscuridade do inconsciente de onde insinuam-se depois em nós sub-repticiamente, ou nos agridem violentamente, de surpresa.

Estes nossos insucessos dependem de várias razões; em primeiro lugar do nosso procedimento inábil e cego, por **ignorarmos os métodos precisos a serem usados para a pesquisa e a disciplina de nosso Ser interior**. Entretanto, estes métodos existem e mereceriam, de fato, o mesmo interesse e apreço que os métodos de pesquisa largamente difundidos para o mundo físico. Além disso, os erros e insucessos são devidos - em grande parte também, - **à concepção demasiadamente rudimentar que possuímos acerca da natureza e dos poderes do nosso ser, do nosso "eu"**.

Por estas razões práticas, há, portanto, **uma necessidade de um conhecimento mais preciso de nós mesmos**, não somente por parte de um grupo especial de estudiosos, mas **por cada um que queira viver consciente** e dignamente, como senhor e não como escravo de seu próprio mundo interior.

[...]

Para compreender verdadeiramente as diversas manifestações da vida psíquica, é preciso considerá-la como a expressão de um *ser vivente*, que se propõe certos fins e,

atribuindo-lhes um valor, quer alcançá-los e esforça-se para consegui-los, superando resistências externas e internas que se contrapõem àquele objetivo.

Admitindo a existência de um Centro Unificador, coincidindo com o nosso "Eu Real", devemos procurar determinar, o mais precisamente possível, sua natureza e seus poderes. O objetivo é árduo, uma vez que a natureza e os poderes do "eu" não se revelam, pelo menos habitualmente, diretamente à nossa consciência. Habitualmente, estamos conscientes apenas do que se pode denominar o "eu fenomênico" ao qual referem-se os diversos estados de consciência, pensamentos, sentimentos, etc. Mas este "eu fenomênico" **é somente a manifestação da consciência ordinária, o reflexo do "Eu Real", que é o princípio ativo permanente** e a verdadeira substância do nosso ser.

Se lembrarmos qual é o estado do nosso "eu empírico" consciente ou, em outros termos, da nossa "consciência ordinária" em condições normais, isto é, quando não nos observamos propositadamente, quando não meditamos acerca de nós mesmos, mas nos "deixamos viver" espontaneamente, podemos verificar dois fatos importantes. Em primeiro lugar verificamos que nossa **consciência ordinária, o nosso eu consciente, identifica-se sempre com o conteúdo da consciência num determinado momento**. Se por exemplo, um sentimento triste vem a ocupar a nossa consciência, dizemos: "*eu estou triste*"; se uma sensação de cansaço a ocupa, dizemos "*eu estou cansado*"; se sentimos um langor agudo no estômago, exclamamos: "*eu tenho fome*"; e assim por diante ... Do mesmo modo, nos identificamos com características morais, intelectuais e sociais que refletem somente aspectos parciais de nós mesmos. Diremos assim "*eu sou belo*" ou "*sou feio*"; "*eu sou forte*" ou "*sou fraco*"; "*eu sou homem*" ou "*sou mulher*"; "*eu sou marido ou pai ou filho*" ou "*eu sou positivista ou espiritualista*", etc.

Não é sempre que o conteúdo particular ou aspecto da nossa personalidade é suficientemente amplo e forte a tal ponto de tomar toda a consciência. Pode-se, por exemplo, dizer "*eu estou cansado*" e assim mesmo pensar em algo mais, ter sentimentos e preocupações de outro gênero. Mas **se o estado é bastante intenso**, como uma profunda tristeza produzida por uma desilusão ou perda grave, **ele ocupa por um certo tempo todo campo da consciência** e a identificação do "eu" com o conteúdo da consciência é - naquele espaço de tempo - completa. A pessoa que se encontra numa tristeza profunda, não só diz "*eu estou triste*", mas esquece que foi tantas outras vezes serena e alegre, quase não sabe como é possível experimentar outros sentimentos e, se observar outras pessoas rindo e brincando, fica surpresa, aquele comportamento parecendo-lhe estranho, irreal. A pessoa tende a generalizar, a "objetivisar", por assim dizer, o estado subjetivo e transitório com o qual identificou-se e diz "*a vida é triste*", "*somente a dor é verdadeira; tudo o mais é ilusão*".

Façamos a suposição que aquela pessoa receba agora uma boa notícia, como por exemplo que a perda anunciada não era verdadeira, que a pessoa que se acreditava morta, está sã e salva. Vemos imediatamente mudar o estado de consciência: a tristeza cede o passo à alegria e a pessoa, identificando-se com o novo estado de sua mente, exclama: "*como estou contente!*". A vida parece-lhe boa, sente que vale a pena ser vivida e, não raramente, na exuberância da alegria, quase esquece a existência da dor: Se alguém relembra a sua tristeza anterior esta já lhe parece longínqua e irreal e ocorre-lhe dizer: "*Agora parece-me ser outra pessoa*".

Esta exclamação, completamente natural e espontânea, que cada um de nós ouviu muitas vezes, é, de fato, muito significativa. Por um lado, ela demonstra como a

identificação do "eu" com o conteúdo da consciência é aparentemente completo. Mas a pessoa, mesmo enquanto profere aquela frase, **sabe que não é realmente uma outra pessoa**. Em outras palavras, não perdeu o sentido da própria identidade. Isto significa que, enquanto o "eu" fenomênico, consciente, identifica-se com os diversos conteúdos da consciência, **há algo em nós que não se identifica, quenão muda com a modificação dos estados da alma**, que permanece sempre igual, fixo e inalterado; **este é o nosso verdadeiro "Eu"**, centro da nossa individualidade, a própria substância do nosso ser.

Sem admitir a existência deste "Eu" profundo ou superior, é impossível explicar de maneira satisfatória o perdurar do sentido de consciência, ou a sensação da identidade pessoal através das mudanças de estado da mente, e através das interrupções de consciência que ocorrem durante o sono, os desmaios, a hipnose, a narcose.

Não devemos nos surpreender com o fato de **não termos habitualmente consciência do Eu Superior**. Habitualmente, nossa consciência está ocupada pelo fluxo contínuo de nossos diversos estados da mente; nosso "eu empírico" identifica-se sucessivamente com cada um. Como seria possível, então, ter consciência ao mesmo tempo do "Eu superior"? Não é possível - salvo em circunstâncias especiais, ou após prologado treinamento - estar consciente ao mesmo tempo do transitório e do permanente, do mútavel e do fixo, do aparente e do real.

Mas quando se consegue interromper por algum momento a "corrente mental" e manter o campo da consciência livre dos estados da mente que a ocupam habitualmente, **pode-se chegar a experimentar uma certa consciência do Eu profundo**. A experiência não é fácil: sensações internas e externas procuram continuamente invadir o campo da consciência; surgem continuamente, em nós, sentimentos, emoções, pensamentos e é extremamente difícil rechaçá-los, distrair a atenção deles e mantê-la fixa sobre o Eu.

Para conseguí-lo, são necessários exercícios pacientes de recolhimento e meditação, ou condições psíquicas excepcionais em que ocorra a paralisação da atividade mental ordinária. Isto explica porque **a maioria das pessoas** (incluindo muitos psicólogos!) **não tenham encontrado a ocasião de adquirir a consciência do Eu superior e por isso**, chegam a duvidar da sua existência e até a negá-la. Mas todos aqueles que, através de circunstâncias especiais ou de esforços pacientes, tenham conseguido aquela consciência, possuem uma segurança profunda e indestrutível da existência do Eu Real, da Alma.

[...]

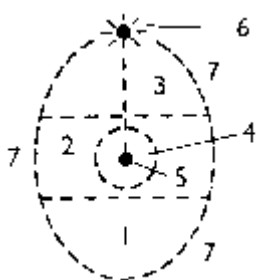
Quando é reconhecida a existência e o poder maravilhoso do Eu profundo, a sentença inscrita no Oráculo de Delfos **"Conheça a ti mesmo"** adquire um novo e mais profundo significado. Não quer mais dizer somente: "analise teus pensamentos, teus sentimentos e tuas ações"; significa também e acima de tudo: **estude o teu Eu mais interno; descubra teu verdadeiro Ser; aprenda com suas maravilhosas potencialidades**.

Neste ponto, queria prevenir uma possível objeção, ou eliminar um possível mal entendido. Falar do "eu ordinário" e do "Eu" mais profundo, **não deve levar a crer que existam dois "eu" separados e independentes, dois seres em nós**. O "Eu" na realidade é único. O que chamamos "eu ordinário" é esta pequena parte do "Eu" mais profundo que a consciência de vigília é capaz de assimilar num determinado momento.

É, portanto, algo de contingente e mutável, uma "quantidade variável". É um reflexo do que pode tornar-se cada vez mais vívido e luminoso; e talvez um dia pode conseguir unificar-se com a sua fonte.

Para tornarmos mais clara e mais evidente a idéia destas relações entre o "eu" ordinário e o "Eu superior" e das ligações com os outros elementos de nossa vida psíquica, pode tornar-se útil um diagrama. É certo que qualquer esquema com o qual se tenta representar ou fixar uma realidade complexa, sutil, dinâmica, como é a vida psíquica, não pode deixar de ser grosseiro, inadequado, incompleto. Mas, feita esta reserva, acreditamos que o diagrama a seguir pode trazer alguma clarificação, fornecer uma perspectiva inicial para assentar nossos conhecimentos.

### O Diagrama do Ovo



1. O Inconsciente Inferior
2. O Inconsciente Médio
3. O Inconsciente Superior ou Supraconsciente
4. O Campo da Consciência
5. O eu Consciente ou "eu" pessoal
6. O Eu Superior Espiritual
7. O Inconsciente Coletivo

Este diagrama demonstra também as relações entre a consciência e o inconsciente, e como o inconsciente é mais extenso do que a consciência, englobando:

- **Inconsciente inferior:**  
Impulsos, instintos, paixões, psique orgânica, sonhos caóticos.  
Automatismos psíquicos; sugestões mórbidas; fobias, delírios.
- **Inconsciente médio:**  
Fatos e atividades psíquicas semelhantes à da vigília.
- **Inconsciente Superior ou Supraconsciente**  
Criação artística, científica  
Intuição  
Consciência mística e espiritual

Um outro possível mal entendido deve ser tratado agora. O reconhecimento de nosso Ser mais elevado **não deve ser considerado como implicando a deificação do "eu" individual**. Isto seria o caso somente se o considerássemos separado de seu contato, natural e íntimo, com a realidade, isto é, com os outros seres e com o Ser Supremo, o "eu" Universal. Essa concepção, pelo contrário, nos dá os meios para realizar este contato mais claramente e, conseqüentemente, podemos com mais consciência nos abrir a sua influência.

A **concepção espiritual do Eu e da Alma** foi geralmente admitida pela filosofia cristã e pela tradição religiosa, se bem que em termos diferentes. Santo Agostinho já afirmara a unidade absoluta e transcendente do "Eu". Diversos místicos falam da "Centelha", ou ápice ("apex", em inglês) do "Eu" ou do "fundo", ou de seu "centro" que é a sua realidade íntima e em que se dá o contato com Deus.

Na sua admirável obra "La Connaissance de l'Âme", o padre Alphonse Gratre diz:

- "A alma trás consigo tesouros escondidos e não os vê, nada sabe sobre eles, não consegue explica-los" (p.147). Acrescenta, porém, que "possuímos um 'sentido interior' que, em momentos especiais em que conseguimos subtrairmo-nos ao tumulto habitual das distrações e das paixões, nos dá uma consciência direta e clara de nossa Alma" (p.196).
- "Sentia como uma forma interior... repleta de força, de beleza e de alegria... uma forma de luz e de fogo que sustentava todo o meu ser; uma forma que era estável, sempre a mesma, muitas vezes reencontrada em minha vida e esquecida nos intervalos, e sempre reconhecida com entusiasmo e com a exclamação: 'Eis o meu verdadeiro ser!' " (p. 199).

Este **Centro Superior é que constitui a ligação, o ponto de contato entre a Alma e Deus**. A filosofia religiosa, de fato, afirma que o estado de graça está (?) em possuir Deus presente e vivo em nós; mas essa presença não é habitualmente percebida pela consciência ordinária.

A este propósito, (?) o Cardeal Mercier diz: "É uma verdade que Deus vive em nós... mas muitos ignoram esse mistério e a ele ficam estranhos pela vida toda". Por isso aconselha: "Proferi(?) atos de fé freqüentes, voluntários e explícitos a esta Presença real e permanente de Deus em vós".

Mas **onde fica esta Presença Real**, que é ignorada quase sempre pela consciência? Evidentemente, na parte mais elevada do ser, **no supraconsciente, no Eu Superior**.

**O reconhecimento da existência do Eu e de sua natureza** possui um imenso valor espiritual e uma importância prática incalculável. Este reconhecimento **constitui uma verdadeira revelação para o indivíduo**. É o início de uma nova vida, é a chave para a compreensão de muitos fatos, para a solução de muitos problemas. É a base do trabalho do auto-domínio, da libertação e da regeneração interna.

Arquimedes exclamou: "*Dai-me um ponto de apoio e levantarei o mundo*". É isso! Para levantar o nosso mundo interior o ponto de apoio é o Eu, o Centro fixo e dinâmico do nosso ser.

**A causa geral de nossa debilidade, das nossas limitações, dos nossos erros, está na identificação, já mencionada, do nosso "eu" empírico, da nossa consciência ordinária, com os seus diversos conteúdos, com as idéias, os sentimentos, as paixões, os impulsos que a invadem**. Esta identificação, expressa na afirmação: "*eu sou isto*", produz a aceitação passiva daquele conteúdo e, conseqüentemente, a subserviência ao mesmo. Se alguém, por exemplo, diz: "estou irritado", adere à ira, identifica-se com a ira, deixa a ira agir nele. Se, ao contrário, diz: "*Está surgindo em mim um movimento de ira*", não se identifica com a ira, mas percebe que aquele é um "estado

da mente"; que há duas forças presentes: o Eu vigilante e a ira. **O Eu vigilante, sábio do seu poder, do seu domínio, pode domar, disciplinar, transformar a ira.**

O mesmo pode ser dito com referência a qualquer outro obstáculo, dificuldade ou limitação psicológica.

É mesmo estranho como o homem deixa de se servir de uma arma tão poderosa e benéfica; como são ensinadas tantas coisas aos jovens, mas não esta que, no entanto, seria a mais importante para eles.

Está na hora de trabalhar para que cesse esta deplorável inércia; de preencher esta lamentável lacuna da educação; é tempo que os homens dignos desse nome se apresentem com boa vontade para a obra de exploração e conquistas do mundo interior, mundo não menos amplo, variado e fascinante que o exterior; mundo que dá com generosidade, a quem sabe tornar-se seu dono, os tesouros mais preciosos, mais nobres, mais satisfatórios que aqueles que podem oferecer os continentes e os oceanos.

#### **Dr. Roberto Assagioli**

**Roberto Assagioli, Dr.:** (Veneza, Itália, 27 de fevereiro de 1888 - Capolona d'Arezzo, 23 de agosto de 1974). Médico, especializou-se em neurologia e psiquiatria. Estudou e manteve contatos pessoais com Sigmund Freud e Carl Jung. Em 1910, em Veneza, apresentou os ensinamentos de Freud à comunidade médica, sendo um dos pioneiros do movimento psicanalítico na Itália.

Na mesma época, por volta de 1911, Assagioli estabeleceu os fundamentos da Psicossíntese. Ele percebeu que havia a necessidade de alguma coisa além da análise. Era a necessidade de reconhecer as diversas partes da pessoa e de integrá-las num todo mais amplo, harmonizando-as através da síntese. Assagioli afirmava que, da mesma maneira que havia um inconsciente inferior, havia também um superconsciente. Ele o descreve como a Fonte Superior do Ser, que contém nosso potencial mais profundo, a fonte na qual se encontra o Projeto que o Ser veio desenvolver e manifestar nesse Planeta. Assagioli formulou suas descobertas numa abordagem que ele chamou de Psicossíntese.

Em 1926, fundou em Roma o Istituto di Psicossíntesi. Com o advento do Fascismo na Itália, o Instituto teve que ser fechado. Logo após a guerra, Dr. Assagioli reabriu o Instituto, em Florença (onde se encontra até hoje).

A partir de 1958 foram fundados, a nível mundial, numerosos outros centros em diversos países como Índia, Califórnia, Canadá, Europa e Brasil.