

Tradução: Centro de Psicossíntese de São Paulo, maio/2020.
Texto extraído do livro *O Ato da Vontade*.

Desidentificação e Autoidentificação

Por Roberto Assagioli

*Somos dominados por tudo aquilo com que nosso eu fica identificado.
Podemos dominar, dirigir e utilizar tudo aquilo de que nos desidentificamos.*

A experiência central e fundamental da autoconsciência, a descoberta do eu, está implícita em nossa consciência humana.¹ É o que distingue nossa consciência da dos animais, que são conscientes, mas não autoconscientes. Mas geralmente essa autoconsciência está, de fato, mais “implícita” do que explícita. Ela é vivenciada de modo nebuloso e distorcido, porque habitualmente está misturada aos conteúdos da consciência e é velada por eles.

Essa constante entrada de influências vela a clareza da consciência e produz identificações espúrias do eu com o conteúdo da consciência, mais do que com a *própria* consciência. Para tornar a autoconsciência explícita, clara e vívida, devemos primeiro nos *desidentificar* dos conteúdos de nossa consciência.

Mais especificamente, o estado habitual para a maioria de nós é estar identificado com aquilo que pareça, em qualquer dado momento, nos proporcionar o maior senso de vivacidade, que nos pareça ser mais real ou mais intenso.

Essa identificação com uma parte de nós mesmos está relacionada comumente à função ou ao foco predominantes de nossa consciência e ao papel predominante que desempenhamos na vida. Pode assumir muitas formas. Algumas pessoas estão identificadas com seus corpos. Elas vivenciam a si mesmas, e frequentemente falam de si mesmas, principalmente em termos de sensação; em outras palavras, funcionam como se *fossem* seus corpos. Outras estão identificadas com seus sentimentos; vivenciam e descrevem seu estado de ser em termos afetivos e creem que seus sentimentos sejam a parte central e mais íntima de si mesmas, enquanto os pensamentos e as sensações são percebidos como mais distantes, talvez um tanto separados. Aquelas que estão identificadas com suas mentes tendem a se descrever através de construtos intelectuais, mesmo quando perguntadas como se *sentem*. Elas frequentemente consideram os sentimentos e as sensações como periféricos ou estão inconscientes deles. Muitas estão identificadas com um papel e vivem, atuam e experienciam a si mesmas *em termos desse papel*, tal como “mãe”, “marido”, “esposa”, “estudante”, “executivo”, “professora” etc.

Essa identificação com apenas uma *parte* de nossa personalidade pode ser temporariamente satisfatória, mas tem sérias desvantagens. Impede-nos de alcançar a experiência do eu, o profundo senso de autoidentificação, de sabermos quem somos. Ela exclui, ou diminui grandemente, a capacidade de se identificar com todas as outras partes da personalidade, de usufruí-las e utilizá-las em toda sua extensão. Assim, nossa expressão “normal” no mundo fica limitada, em qualquer dado momento, a apenas uma fração do que poderia ser. A percepção consciente — ou mesmo inconsciente — de que, de algum modo, não temos acesso a muito do que há em nós pode causar frustração e sentimentos dolorosos de inadequação e fracasso.

Finalmente, uma contínua identificação com um papel ou com uma função predominante leva frequentemente, e quase inevitavelmente, a uma situação precária de vida, resultando, mais cedo ou mais tarde, num senso de perda ou até de desespero, tal como no caso de um atleta que envelhece e perde sua força física; uma atriz cuja beleza física está desvanecendo; uma mãe cujos filhos cresceram e a deixaram; ou um estudante que tem de deixar a escola e enfrentar um novo conjunto de responsabilidades. Tais situações podem produzir sérias crises, frequentemente muito dolorosas.

¹ A “autoconsciência” é usada aqui no sentido puramente psicológico de estar consciente de si mesmo como um indivíduo distinto, e não no sentido costumeiro de “autocentramento” egocêntrico e até neurótico.

Podem ser consideradas como “mortes” psicológicas mais ou menos parciais. Não adiantará se apegar freneticamente à “identidade” antiga e em declínio. A verdadeira solução só pode ser um “renascimento”, isto é, adotar uma identificação nova e mais ampla. Isso às vezes envolve a personalidade toda, requerendo e conduzindo a um despertar ou “nascimento” num estado de ser novo e mais elevado. O processo de morte e renascimento era representado simbolicamente em vários ritos de mistérios e foi vivido e descrito em termos religiosos por muitos místicos. Atualmente, está sendo redescoberto em termos de experiências e conscientizações transpessoais.

Esse processo ocorre frequentemente sem uma clara compreensão de seu significado, e muitas vezes contra o desejo e a vontade do indivíduo nele envolvido. Mas uma cooperação consciente, intencional e voluntária pode facilitá-lo, fomentá-lo e acelerá-lo grandemente.

Isso pode ser mais bem realizado por um exercício deliberado de *desidentificação* e de *autoidentificação*. Através dele, ganhamos a *liberdade* e o *poder de escolha* para estarmos identificados com ou nos desidentificarmos de qualquer aspecto de nossa personalidade, conforme o que nos pareça mais apropriado em cada situação. Assim, podemos aprender a dominar, dirigir e utilizar todos os elementos e aspectos de nossa personalidade, numa síntese inclusiva e harmoniosa. Por isso, esse exercício é considerado básico na Psicossíntese.

Esse exercício tenciona ser uma ferramenta para alcançar a consciência do eu e a habilidade de focar nossa atenção sequencialmente em cada um dos principais aspectos de nossa personalidade, nossos papéis etc. Ficamos, então, claramente conscientes de suas qualidades e podemos examiná-las, mantendo, ao mesmo tempo, o ponto de vista do observador e reconhecendo que *o observador não é aquilo que ele observa*.

Na forma a seguir, a primeira fase do exercício — a desidentificação — consiste em três partes que tratam dos aspectos físico, emocional e mental da consciência. Isso conduz à fase de autoidentificação. Uma vez que se tenha ganho alguma experiência, o exercício pode ser expandido ou modificado conforme a necessidade, como será indicado adiante.

Coloque seu corpo numa posição confortável e relaxada, e faça lentamente algumas respirações profundas (os exercícios preliminares de relaxamento podem ser úteis). Então faça a seguinte afirmação, lenta e atentamente:

Eu *tenho* um corpo, mas eu *não sou* meu corpo. Meu corpo pode estar em diferentes condições de saúde, pode estar descansado ou fatigado, mas isso não tem nada a ver com meu eu, meu verdadeiro eu. Valorizo meu corpo como um precioso instrumento de experiência e de ação no mundo exterior, mas ele é apenas um instrumento. Trato-o bem, procuro mantê-lo em boa saúde, mas ele não é eu. Eu *tenho* um corpo, mas eu *não sou* meu corpo.

Agora feche os olhos, recorde brevemente em sua consciência o significado geral dessa afirmação e então focalize gradualmente sua atenção no conceito central: “Eu *tenho* um corpo, mas eu *não sou* meu corpo”. Tente, tanto quanto puder, perceber isso como um fato *vivenciado* em sua consciência. Depois, abra os olhos e proceda do mesmo modo com as próximas duas etapas:

Eu *tenho* emoções, mas eu *não sou* minhas emoções. Minhas emoções são diversificadas, mutáveis e às vezes contraditórias. Podem oscilar do amor ao ódio, da calma à fúria, da alegria à tristeza, entretanto, minha essência — minha verdadeira natureza — não muda. Eu permaneço. Embora uma onda de raiva possa me submergir temporariamente, sei que ela passará com o tempo; portanto, eu não sou essa raiva. Já que posso observar e compreender minhas emoções e então aprender gradualmente a dirigi-las, utilizá-las e integrá-las harmoniosamente, é claro que elas não são eu. Eu *tenho* emoções, mas eu *não sou* minhas emoções.

Eu *tenho* uma mente, mas eu *não sou* minha mente. Minha mente é um valioso instrumento para descobertas e para me expressar, mas não é a essência de meu ser. Seu conteúdo está constantemente mudando, conforme ela abraça novas ideias, conhecimentos e experiências. Às vezes ela se recusa a me obedecer. Portanto, ela não pode ser eu. Ela é um órgão de conhecimento a respeito do mundo externo e do interno, mas ela não é eu. Eu *tenho* uma mente, mas eu *não sou* minha mente.

Em seguida, vem a fase de *identificação*. Afirme, lenta e atentamente:

Depois de me desidentificar dos conteúdos da consciência, como sensações, emoções, pensamentos, *reconheço e afirmo que eu sou um centro de pura autoconsciência*. Eu sou um centro de vontade, capaz de observar, dirigir e usar todos meus processos psicológicos e meu corpo físico.

Focalize sua atenção na conscientização central: “*Eu sou um centro de pura autoconsciência e de vontade*”. Tente, tanto quanto puder, perceber isso como um fato *vivenciado* em sua consciência.

Como o propósito do exercício é alcançar um estado de consciência específico, uma vez que esse propósito seja apreendido, muitos dos detalhes do procedimento podem ser dispensados. Assim, depois de ter praticado por algum tempo — e algumas pessoas podem fazer isso desde o início — pode-se modificar o exercício passando-se rápida e dinamicamente por cada uma das etapas de desidentificação, usando apenas a afirmação central de cada etapa e concentrando-se em sua conscientização *vivencial*:

Eu *tenho* um corpo, mas eu *não sou* meu corpo.

Eu *tenho* emoções, mas eu *não sou* minhas emoções.

Eu *tenho* uma mente, mas eu *não sou* minha mente.

Nesse ponto, é valioso fazer uma consideração mais profunda da etapa de autoidentificação conforme as seguintes linhas:

O que eu sou então? O que resta depois de me desidentificar de meu corpo, minhas sensações, meus sentimentos, meus desejos, minha mente, minhas ações? Resta a essência de mim mesmo — *um centro de pura autoconsciência*. Este é o fator permanente no sempre variável fluxo da minha vida pessoal. É isto o que me dá o senso de ser, de permanência, de equilíbrio interno. *Afirmo minha identidade com este centro* e percebo sua permanência e sua energia.

(pausa)

Reconheço e afirmo que eu sou um centro de pura autoconsciência e de energia dinâmica e criativa. Percebo que, a partir deste centro de real identidade, posso aprender a observar, dirigir e harmonizar todos os processos psicológicos e o corpo físico. Eu escolho alcançar uma constante consciência deste fato em meio à minha vida cotidiana e usá-la para me ajudar e para dar crescente significado e direção à minha vida.

Conforme a atenção muda crescentemente para esse *estado de consciência*, a etapa de identificação também pode ser abreviada. O objetivo é adquirir facilidade suficiente com o exercício para que se possa passar por cada etapa de desidentificação rápida e dinamicamente, em pouco tempo, e então permanecer na consciência do eu por tanto tempo quanto desejado. Pode-se então — *à vontade* e a qualquer momento — desidentificar-se de qualquer emoção opressora, pensamento aborrecedor, papel inadequado etc., e a partir da posição vantajosa do observador desapegado, obter uma compreensão mais clara da situação, de seu significado, de suas causas e da maneira mais efetiva de lidar com ela.

Esse exercício se mostra muito efetivo se praticado diariamente, de preferência durante as primeiras horas do dia. Sempre que possível, deve ser feito logo depois de acordar e considerado como um simbólico *segundo despertar*. Também é de grande valia repeti-lo em sua forma abreviada diversas vezes durante o dia, retornando ao estado de consciência do eu desidentificado.

O exercício pode ser modificado adequadamente conforme o propósito e as necessidades existenciais de cada um, acrescentando etapas de desidentificação para incluir outras funções além das três fundamentais (física, emocional e mental), assim como subpersonalidades, papéis etc. Também pode começar pela desidentificação dos bens materiais. Alguns exemplos:

Eu *tenho* desejos, mas eu *não sou* meus desejos. Os desejos são suscitados por impulsos físicos ou emocionais e por outras influências. Eles muitas vezes são mutáveis e

contraditórios, com alternâncias de atração e repulsão; portanto, eles não são eu. Eu *tenho* desejos, mas eu *não sou* meus desejos. (Isso fica mais bem localizado entre a etapa emocional e a mental).

Eu me ocupo de várias atividades e desempenho muitos papéis na vida. Devo desempenhar esses papéis e voluntariamente os desempenho tão bem quanto possível, seja o papel de filho ou de pai, de esposa ou de esposo, de professor ou de estudante, de artista ou de executivo. Mas eu sou mais do que filho, pai, artista. Estes são papéis, específicos e parciais, que eu mesmo concordo em desempenhar e posso me observar desempenhando. Portanto, eu *não sou* nenhum destes papéis. *Eu estou autoidentificado* e sou não apenas o ator, mas o *diretor* da atuação.

Esse exercício pode ser e tem sido realizado muito efetivamente em grupos. O líder do grupo diz as afirmações, e os membros ouvem de olhos fechados, deixando o significado das palavras penetrar profundamente.