

Tradução Livre: Centro de Psicossíntese de São Paulo

Texto extraído da Revista 031 / abril 2019

Deixe-se Inspirar

A cura do Jardim Interior

Por Giovanna Milazzo

(Psicóloga e Psicoterapeuta)

Este texto nasce da minha intervenção no Congresso de 2017 “A demora da inspiração”, organizado pelo Centro de Psicossíntese da Catânia. O tema me atraía e deixei que o título nascesse por si. Minha atitude de abertura e confiança, já era uma resposta: “Deixe-se inspirar”, permitir que a inspiração chegue até nós!

As palavras nos sugerem que devemos *deixar* que algo aconteça, significa entregar-se, colocar-se à parte. Isto representa, não obstante, um comportamento ativo, uma escolha que pede uma intervenção da vontade.

Mas para nós seres humanos *pensantes* talvez esta seja uma coisa difícil. O que significa colocar-se à parte? Para não agir, deveremos ser somente *testemunhas* de um processo, mas todos sabemos que não é tão fácil. Sobre o desenvolvimento desta habilidade baseia-se a Psicossíntese e quase todas as “disciplinas espirituais”.

Em tornar-se observadores, Sri Aurobindo nos recorda que a constante observação dos nossos erros e dos nossos movimentos errados leva à depressão e desencoraja a fé. E então seria necessário que desenvolvêssemos o testemunho não julgador, o testemunho que não se identifica nem com os limites, nem com as potencialidades, mas que acolhe ambos como partes de si.

Refletindo e partindo do significado da palavra inspiração, compreendi que ela poderia ser entendida como “carregar para dentro o espírito (respiração)”. A inspiração pode chegar à nossa consciência também através de eventos e ocasiões externas. As *fontes de inspirações* fazem ressoar em nós características que nos pertencem e que o objeto nos evoca, nos mostra, mas que podemos perceber somente se a nossa consciência for clara e desobstruída.

Alberto Alberti fala de alma na sua dimensão de imanência, que podemos colher e experimentar em vida, no cotidiano.

Cada momento-alma é um momento de vida íntima, cultivado no cotidiano, quando em plena liberdade duas ou mais intimidades entram em diálogo, em relação e em consonância: isto acontece nos momentos de silêncio, poesia, doçura relacional,

quando os sentimentos fluem livremente de uma intimidade à outra, criando um estado de comoção.

Inspiração, portanto, é alguma coisa *externa* ao nosso nível de consciência comum e favorece a criação. Para que nós que recebemos a inspiração possamos tornar-nos artífices da nova criação, devemos realizar as condições, *transpor os obstáculos*, ter cuidado com a demora da inspiração, isto é, *nós mesmos*.

Enquanto seguia estes raciocínios, apareceu-me uma clara analogia: *eu sou o terreno em preparo para receber a inspiração, a semente.*

E como? Como preparo a mim mesma para que isto aconteça? Como preparo um terreno para semeadura?

Corto as ervas daninhas, prestando atenção em extirpar as raízes para evitar que as mesmas ervas daninhas voltem a crescer sucessivamente.

Cavouco com a pá capino, cultivo, ou seja, torno o terreno macio, arado, revirado, o que está embaixo trago para cima; penso que todos experimentamos caminhar em um campo arado, é macio, afunda, acolhe.

Em seguida *adubo*, isto é, espalho no terreno o nutriente que contribuirá para torná-lo fértil.

Successivamente usando o *rastelo*, o terreno torna-se sólido e compacto, adaptado a acolher em profundidade as raízes. Todas estas operações geralmente as vi fazerem e as faço antes do inverno, no outono, em um período no qual a natureza se prepara para o repouso, para a interiorização. Enfim *semeio*, planto a semente que crescerá que permanecerá escondida e protejo o tempo que for necessário, mas que não temos conhecimento, até o nascimento do broto da nova planta. Durante este tempo que salvaguarda a semente, mantenho o terreno protegido, limpo, nutrido e acolhido.

“Krishna disse”:

- 1. Este corpo, o Arjuna, é chamado o campo. Quem o conhece é chamado o conhecedor do campo.*
- 2. Escuta minhas palavras e aprende o que é o campo e como é feito; quais são as suas transformações e de onde vêm; quem é o conhecedor e qual seu poder.*

Continuando a raciocinar por analogia, escreverei sobre como podemos preparar a nós mesmos para receber a inspiração.

- 1. Cortar as ervas daninhas**, cuidadosamente pela raiz, significa remover os *obstáculos de natureza mental, emocional e afetivo-relacional*.

Neste momento histórico tendemos a desenvolver sempre mais as nossas faculdades mentais e a humanidade está crescendo neste sentido, o que representa seguramente uma evolução.

Entretanto, algumas experiências, que fizemos desde crianças, levaram à *formação de pensamentos*, úteis para responder às necessidades do momento, mas que depois tornaram-se rígidos e criaram convenções e esquemas de ação que continuam a permanecer e a repetir-se. Um exemplo do que digo poderia ser o processo de formação da imagem que temos de algumas de nossas capacidades e de nossos limites. Se por exemplo, durante a nossa formação escolar, tivemos repetidamente experimentado insucessos no estudo da matemática, talvez por causa de um método didático pouco adequado ao nosso estilo de aprendizagem e recebíamos o retorno dos adultos de referência do quanto não compreendíamos nada de matemática, cria-se em nós o pensamento correspondente de não sermos capazes de enfrentar um raciocínio do tipo lógico-matemático. Até como adultos, diante deste tipo de problema, ativar-se-á automaticamente este pensamento.

Estes esquemas cristalizam-se na nossa mente guiando-nos como um verdadeiro e até mesmo plagiador, um sistema de referência interna para enfrentar as circunstâncias externas. Além disso, a cultura, a educação e o sistema de valores interno no qual crescemos tendem a estruturar-se dentro de nós de forma inconsciente, malgrado nosso senso crítico e constituíram, em sentido mais amplo, o nosso *sistema de crenças*, ou seja, todas as convenções através das quais daremos a nossa pessoal interpretação da realidade.

Então, a força dos nossos pensamentos irá na mesma direção da emoção e da ação, assim como indicado por Assagioli nas leis da psicodinâmica.

Quando digo extirpar as ervas daninhas tendo cuidado de cortar também as raízes, refiro-me ao trabalho *de análise* para compreender a origem dos tantos pensamentos rígidos nossos que nos guiam, *de reconhecimento* do seu pertencimento a um tempo passado, quando se revelaram adequados para enfrentar aquela situação, e por fim, *de percepção* do seu caráter anacrônico em relação à realidade atual.

O sistema de crenças gera *expectativas*. Elas podem ser aplicadas também ao mundo espiritual e, portanto, a nossa expectativa em receber ou não receber uma inspiração fornece já um esquema mental que resultará sem dúvida limitado, rígido e limitante ao acolhimento de uma experiência similar.

A mente comum tende a *analisar a realidade*, a esmiuçar a consciência em contradições que se movem sobre um sistema linear. Sabemos que a mente intuitiva, ao contrário, funciona de modo sincrético, isto é, conhece a realidade externa no seu conjunto. A mente racional tende a eliminar tudo aquilo que contradiz os seus esquemas e as suas conclusões. Tenderá assim a engaiolar os conteúdos da inspiração/intuição dentro das construções mentais, transplantando-as nas formas conhecidas. A *dúvida/ceticismo* e o *juízo/criticismo*, por outro lado, boicotam a energia que poderemos colocar na manifestação de uma inspiração.

É claro que não devemos demonizar a função pensamento, mas dominá-la conhecendo-a e usando-a melhor, evitando identificar-nos com ela e indo além.

Podemos encontrar obstáculos emocionais representados pela autodesvalorização, do não sermos capazes e a altura de receber inspirações.

Outros obstáculos podem revelar-se na tendência à inércia, à tranquilidade, na resistência às mudanças. Os apegos de qualquer tipo e natureza tendem, então, a fixar a nossa energia vital e a impedir o seu contínuo fluir. Medo, desconfiança, agressividade nos impedem de olhar para fora, para além das nossas convicções.

Um mundo emocional pouco consciente e uma identificação com ele contaminam a interpretação e segurança em relação à inspiração.

Um obstáculo de natureza afetivo-relacional poderia ser representado pelo *inspirar-nos num modelo* não adequado, com o qual nos identificamos, mas que não corresponde à nossa essência. Assagioli discutiu muito seus modelos, prevenindo-nos das imagens idealizadas que são o que nós queremos ser e que acreditamos poder nos tornar, mas são fictícias e não realizáveis, são projeções dos nossos desejos. Um modelo (externo e interno) que não fosse adequado ao nosso nível de consciência, ao invés de ajudar-nos no nosso processo evolutivo, resultaria em obstáculo enquanto fizesse nascer em nós o senso de inadequação, de frustração e levaria ao abandono da tarefa. Trata-se de desenvolver isto que está latente no nosso ser mais profundo, onde desenvolver significa remover os emaranhados, isto é, os obstáculos que impedem o processo.

A expansão interior adapta-se sempre à natureza de cada um: e é obvio, dado que não se trata de copiar a experiência de alguém, mas desenvolver isto que está latente no nosso ser mais profundo.

2. **Cavoucar** com a pá a nossa personalidade, significa torná-la macia e flexível, aconchegante, fazendo-a atravessar algo que corte a rigidez, os esquemas de costume, estas são as *experiências dolorosas*, as doenças, as perdas. Então o correto comportamento diante destas experiências é o de não resistir e deixar-se abrandar. Se não nos identificamos com isto que perdemos, com uma pessoa querida e com a relação que nos ligava a ela, com a nossa imagem de pessoa íntegra e capaz, no caso de uma doença mais ou menos invalidante, se conseguirmos permanecer no fluxo da mudança e aceitar que nada é para sempre, que tudo se transforma abrindo-nos novas oportunidades, então conseguiremos ir além do sofrimento. A dor de fato está ligada à experiência humana e não se pode evitar, mas a nossa atitude diante da experiência da dor, o nosso apego, as nossas necessidades e o nosso grau de resistência geram em nós o *sofrimento*.

3. **Adubar** a nós mesmos significa aspirar e tender ao desenvolvimento das *qualidades transpessoais* (beleza, amor, alegria, vontade, potência, humildade). Se formos cuidadosos e eliminarmos as “ervas daninhas” de modelos não adequados a nós, poderemos adubar a nossa consciência escolhendo modelos que encarnem qualidades que nos pertencem, ainda que não expressas e que reconhecemos nos modelos externos.

4. Podemos **tornar nivelado** e sólido o terreno concluindo a nossa *psicossíntese pessoal* que nos permitirá permanecer íntegros diante dos conteúdos transpessoais. Podemos e devemos continuar a vigiar para que as ervas daninhas que extirpamos não reapareçam. Além disso, para criar a correta proteção do terreno assim preparado, ser-nos-á útil a *desidentificação*, a correta distância dos eventos internos e externos. Na presença de uma personalidade suficientemente integrada, “é preciso alcançar o justo silêncio mental e a justa

abertura à palavra que tenta exprimir-se. Agarrar-se ao interesse, à direção, à nossa aspiração e fazê-la crescer”.

5. **A semeadura** é a inspiração e não está entre as coisas que podemos receber por nossa escolha, ela chega de um nível de consciência não comum. Trabalhar para que o “terreno” que recebe a semente seja limpo, arejado e fértil está seguramente em nosso poder.

“Enquanto homens, recebemos tudo dos altos planos supraconscientes, continuamente e sem perceber, influências ou aspirações que se traduzem em ideias, ideais, aspirações, obras de arte”.

“A consciência é para a Mente intuitiva um relâmpago que brota do silêncio e que contém tudo.....Espera somente que nós nos tornemos mais claros: não que nos elevemos, mas que nos desobstruamos”.

Concluindo, confiando nas palavras de Sri Aurobindo, podemos trabalhar para “desobstruir” a nossa personalidade e curar o nosso jardim interior de modo a assistir ao nascimento de novos brotos, acolhê-los na nossa vida, contribuindo para seu crescimento e manifestação.