

PRESENÇA

Conceitos iniciais

O estado de Presença é relacionado com uma frase utilizada pelos estudiosos do Quarto Caminho - “eu estou aqui e agora” - que busca consolidar um estado no qual o indivíduo sente a si mesmo em conexão com o momento presente.

Porém, esse estado não é tão simples de ser atingido, nem tão pouco, compreendido. Basicamente, a prática do estado de Presença busca retirar as pessoas de seus estados mais comuns, que são caracterizados por um sono acordado, onde o devaneio e a fantasia são a regra. Nesse estado, o indivíduo permanece separado do momento presente, sendo esta uma das principais características da vida mecânica.

Além disso, a Presença visa libertar a sensação de identidade da auto-imagem projetada pela personalidade. A essa identidade ilusória Gurdjieff atribuía o nome de “falso eu” e é a identificação com essa falsa sensação de ser que mantém o indivíduo inconsciente de si mesmo, além de dificultar o pleno desenvolvimento de suas potencialidades.

Assim, o estado da Presença possibilitará uma nova relação consigo mesmo e com a vida, um estado que não pode nem mesmo ser comparado com o sono acordado. Mas, para atingir esse estado, será necessário libertar a própria identidade dos condicionamentos da personalidade e fundamentá-la em uma nova perspectiva.

A sensação de ser

Na maioria dos casos, as pessoas sentem (ou pensam) que são os próprios papéis que elas exercem no dia a dia. Essas características lhes provêm uma auto-imagem com a qual elas se identificam e que lhes confere uma sensação de “eu” ou identidade. No entanto, essa auto-imagem consiste apenas em projeções da personalidade ou ego, e a sensação de ser que é derivada disso, fundamenta-se nessas atribuições. Assim, as pessoas comuns, em seu dia a dia, vivem suas vidas como se elas fossem seus próprios egos - um conjunto de qualidades ou defeitos, lembranças, pontos de vistas, pensamentos, ideias, experiências que caracterizam a vida e a identidade de cada um.

Porém, isso não consiste na totalidade daquilo que as pessoas são. O ego e a personalidade são apenas aspectos de uma totalidade, mas existem outros que potencialmente definem o ser. Por trás da sensação de ser fundamentada na auto-imagem da personalidade existe uma outra forma de identidade ou de sensação de ser com a qual, infelizmente, devido às condições da própria vida, na maioria dos casos, as pessoas perdem o contato. Ou seja, elas passam a confundir sua identidade (ou aquilo que elas sentem que são) com essa auto-imagem e perdem a oportunidade de descobrir e experimentar outras dimensões de seu próprio ser. Uma identidade mais abrangente, capaz de conferir outros níveis de significado para o próprio indivíduo e para a vida, ficará acobertada pela personalidade e em muitos casos, poderá não haver nem mesmo a oportunidade de experimentar essas dimensões ao longo da vida comum.

A isso é adicionado o efeito da mecanicidade na vida, onde as características pessoais são constantemente repetidas e condicionadas. Ou seja, de uma gama infinita de possibilidades de expressão, a personalidade acaba por se restringir a umas poucas formas de relação com a realidade. A essas facetas da personalidade que restringem o contato dela com a realidade foi atribuído o nome de “múltiplos eus” – uma

terminologia utilizada por Gurdjieff e seus seguidores. Esses “eus” são compreendidos como conjuntos específicos de reações baseadas em atitudes, pensamentos e emoções condicionadas que surgem diante dos eventos do dia a dia. Por tratar-se de um processo quase inconsciente, as pessoas não percebem a mudança de um “eu” para outro e sentem como se existisse uma sensação contínua de identidade. Essa é outra das características chave da vida mecânica, e uma das técnicas para se perceber esse mecanismo e de atuar sobre ele é a Atuo Observação, uma prática que visa capacitar as pessoas a observarem a si mesmas ao longo do dia a dia¹.

Além disso, a sensação que as pessoas comuns têm de si mesmas, tanto é definida por aquilo que elas sentem que são, quanto por aquilo que elas sentem que não são. Essa divisão surge de forma mais ou menos aleatória, dependendo principalmente do contexto de vida onde cada um se desenvolveu, e estabelece uma linha divisória entre o eu e o não-eu. Assim algumas pessoas se definirão por um conjunto de coisas que elas são e outras que elas não são. Por exemplo, uma pessoa pode dizer de si mesma que é compreensiva, inteligente, amorosa, mas não é desonesta ou impiedosa. Aliás, muitas das pessoas acreditam simplesmente que são sua própria mente, ou seu próprio corpo.

Mas, é importante perceber que, tanto o que as pessoas sentem que são quanto o que elas sentem que não são apenas definem pontos de vista, atitudes, posturas repetidas e valorizadas ao longo de suas vidas. Elas se repetem devido a condicionamentos instaurados há muito tempo, conferindo uma ilusão de continuidade ou permanência. Mas como dito acima, isso consiste apenas numa parte daquilo que define o que cada pessoa de fato, é.

As escolas buscam justamente por ferramentas que possibilitem às pessoas fazer algumas modificações profundas nesse quadro. Elas não sugerem que o indivíduo busque apenas mudar as estruturas da personalidade, mas que as pessoas possam também, resgatar o contato com estruturas mais essenciais e desenvolver essas duas esferas de forma mais ampla e profunda. As mudanças de personalidade que ocorrem ao longo do processo devem ser compreendidas como um subproduto do trabalho realizado. Uma atitude emocional mais aberta e flexível, uma visão de mundo mais abrangente, um estado maior de integração com a realidade podem surgir ao longo do trabalho junto a uma escola, mas não necessariamente é isso apenas, que elas buscam. Na maioria dos casos, o que se busca é retomar o contato com uma sensação nuclear de ser, um estado contínuo de existir que não depende de nada e nem é limitado por nada. E em consequência disso, certas mudanças externas ocorrerão, dependendo das características pessoais e necessidades de cada um.

Duas perguntas chaves que cada pessoa poderia tentar responder são: onde o limite do seu ser foi estabelecido? Qual é de fato o limite último do ser? Pois, a medida que os limites impostos ao ser começam a ser lentamente dissolvidos, o indivíduo passa a perceber que, o que de fato ele é, extrapola qualquer conjunto de estruturas de ego. E o que acontece ao ser humano quando ele não mais sente que é o ego e passa a sentir-se capaz de contemplar a si mesmo e vida de pontos de perspectivas mais abrangentes?

É nesse ponto que nasce a questão da Presença, um estado que conecta o indivíduo à sua sensação nuclear de ser e permite que esse ser possa agora, voltar a relacionar-se com a realidade. Aos poucos, esse estado se tornará o fundamento da sensação de identidade,

¹ A Auto Observação e a relação desta com os múltiplos eus já foram tratadas com detalhes em outro texto, que pode ser encontrado a partir da lista de Leituras Suplementares sugeridas no final desse texto.

que do contrário, ficaria restrita aos elementos do ego e da auto-imagem da personalidade.

Essência e personalidade

Àquilo que tem sido chamado até agora de ser, as escolas do Quarto Caminho atribuem o nome de Essência. Uma das apresentações feitas por Gurdjieff sobre a Essência é a seguinte: “Ao nascer, todos os homens possuem uma ‘Essência’, que contém toda a sua hereditariedade, seu corpo planetário, e sua ‘psique’, ou seja, aquela parte dele mesmo que não é o seu corpo físico tangível. Essa Essência cresce automaticamente durante apenas, um período muito curto de tempo... Depois do nascimento, o homem fica submetido às influências e fatores externos que imediatamente começam a formar nele aquilo que chamamos de ‘personalidade’. E é o crescimento rápido dessa última porção que faz parar o crescimento da Essência que, então, adormece. Quando a personalidade está completamente desenvolvida, ela pode servir de ‘solo’ para que a Essência possa voltar a crescer e frutificar... De qualquer modo, isto não ocorre automaticamente, mas apenas como resultado de um trabalho sobre si mesmo, feito de forma consciente... Todo o esforço deve ser feito pelo próprio indivíduo, por aquele que sente necessidade imperiosa por tal trabalho.”²

Como o texto acima apresenta, a Essência é um elemento nato que confere ao indivíduo, uma qualidade básica de ser, ou seja, uma qualidade fundamental de existência. O recém nascido, antes de formar uma identidade pessoal, permanece imerso nessa experiência essencial que é ainda oceânica ou universal, incapaz de sentir a si mesmo como uma particularidade. Ou seja, ele não consegue, nesses estágios primitivos de desenvolvimento, sentir uma diferença entre ele mesmo e tudo que o cerca.

Com o crescimento e o desenvolvimento das relações entre a criança e seu meio ambiente, começará a haver uma diferenciação. Dá-se o surgimento de uma consciência de si ainda muito primitiva, mas que já é suficiente para que a criança seja capaz de estabelecer um limite entre o que ela é, e o que é a realidade. Esse processo, obviamente, é natural e necessário, pois implica no desenvolvimento da individualidade.

Porém, concomitante a isso, dá-se início à formação da personalidade, que surge aos poucos a partir da interação da criança com seu meio. O aprendizado e as experiências, com o tempo, vão cristalizando um conjunto de reações condicionadas que, com a repetição, tornam-se mecânicas e quase inconscientes. Como a consciência é pouco solicitada, a pessoa, conforme vai crescendo, vai também mergulhando no estado de consciência que o Quarto Caminho chama de estado de adormecimento (ou de consciência de vigília) – estado este caracterizado pela reatividade e mecanicidade. Quando o indivíduo atinge a maturidade - o ponto onde sua personalidade está plenamente desenvolvida - ele atinge também o ponto máximo de adormecimento, e assim, ele acaba não desenvolvendo todas as suas capacidades plenas de consciência.

Porém, o estado de adormecimento é apenas um dos aspectos desse ponto. Além do adormecimento, a consciência que a pessoa tem de si mesma na vida adulta (ou sua sensação de identidade) é baseada na auto-imagem do ego e da personalidade. A sensação primordial de ser, que antes era um atributo da Essência, é substituída por uma sensação de ser fragmentária e isolada, fundamentada no ego. Como consequência, aos

² N. Tereshchenko. Gurdjieff et la Quatrième Voie. Tredaniel, Paris, 1991.

poucos, o indivíduo perde o contato com sua Essência e passa a sentir que a personalidade define aquilo que ele é, ou sua própria identidade.

Como já foi dito acima, com o tempo, a sensação de ser que o indivíduo apresenta, passa a estar associada com os conteúdos da personalidade, sua auto-imagem, fantasias e os papéis que ele atua diante das situações corriqueiras. E quanto mais o indivíduo se identifica com seus aspectos de Personalidade, mais ele perde contato com sua Essência.

Nesse processo, a Essência, que deveria ser a base e estrutura das relações do ser consigo mesmo e com os eventos que o cercam, começa a passar para um segundo plano. Assim, o contato objetivo com a realidade cessa de existir, afinal, a relação que cada indivíduo estabelece consigo mesmo e com o meio tem como base os padrões inconscientes e repetitivos característicos da personalidade. Às vezes, mesmo que se queira mudar certas atitudes, visões ou padrões emocionais dessas relações, a pessoa se vê aprisionada a elas, o que gera frustração e sensação de ausência de controle ou de liberdade. Como consequência dessa limitação, o contato com o momento presente é perdido e fica-se aprisionado a uma perspectiva muito restrita e enviesada da realidade.

Assim, as estruturas da personalidade passam a ser os elementos que moldam a forma como cada indivíduo sente sua própria identidade, e as perspectivas com as quais cada um contempla a vida e seu papel pessoal dentro da criação.

Isso tudo constitui a primeira parte do diagrama representado abaixo (Figura 1) onde do lado direito está sintetizado o arco da diferenciação ou criação. Esse arco representa o processo que se inicia no nascimento do indivíduo, um estágio onde a essência é oceânica ou universal e onde ainda não há uma diferenciação entre ele e a realidade. Aos poucos, com a diferenciação, a personalidade e o sono se instauram, até que na maturidade, o indivíduo perde o contato com suas qualidades essenciais e passa a apresentar uma sensação de ser ou identidade que está fundamentada nos conteúdos da personalidade. Assim, sua interação consigo mesmo e com a realidade passa a ser restringida por esses conteúdos.

Apenas através de um trabalho consciente é que esse quadro poderá ser revertido - e isso está representado no lado esquerdo da Figura 1, através do arco do retorno ou da unidade.

Em primeiro lugar, deve-se considerar que a mudança não acontecerá exatamente em detrimento das estruturas da personalidade, mas sim, restabelecendo a sensação essencial de ser que está além dos “eus” da personalidade, libertando-a assim, da identificação exclusiva com esses aspectos. Através desse processo, a pessoa desenvolve uma identidade mais permanente, que já não se identifica tanto com as perspectivas reativas da personalidade. Ela já não mais está fragmentada em “eus” que, de forma quase inconsciente, se alternam em termos de humores, desejos e necessidades, e em reações mecânicas frente aos eventos do dia a dia. Sua identidade, aos poucos, torna-se mais consistente, profunda e permanente, e isso é obtido com o resgate da sensação de ser que é correlata à Essência e não mais exclusivamente apoiada nos conteúdos da personalidade.

Porém, como o diagrama abaixo mostra, além de resgatar o contato com a Essência será necessário desenvolver os níveis de consciência que lhe são característicos. A Essência, devido à sua própria natureza, apresenta características mais abrangentes do que a personalidade. Por representar uma base fundamental de ser e existir, ela apresenta níveis que podem ser revelados a partir de um desenvolvimento da consciência. Como já foi dito acima, os níveis de consciência possíveis ao ser não são totalmente

desenvolvidos ao longo da vida comum devido, principalmente, à mecanicidade e condicionamento da vida adormecida. Assim, é necessário que haja também, meios de desenvolver os níveis de consciência e de ser em direção à plenitude inerente à Essência.

No início do processo, a consciência que define a Essência é oceânica (Figura 1), ou seja, ela apresenta-se num grau de totalidade indiferenciada, mas, ao mesmo tempo, ela está inconsciente de si mesma. O processo de desenvolvimento da personalidade possibilita justamente a individuação e, portanto, o surgimento da consciência de si mesmo, que na vida adulta (adormecida) está identificada com o ego. Porém, essa identificação com os conteúdos da personalidade, que dá forma e mantém a estrutura de nosso ego, é natural do processo de crescimento. Pois, o início do desenvolvimento da personalidade se dá concomitante ao surgimento da consciência de si e, portanto, da formação da identidade. Assim, a sensação de ser que define e estabelece a identidade acaba por se identificar e se confundir com os conteúdos da personalidade, em detrimento dos potenciais da Essência. O ego é fruto dessa identificação. Mas este arco de criação ou diferenciação é um processo natural e inevitável, enquanto que o arco de retorno é um processo volitivo e consciente, ou melhor, de desenvolvimento da consciência. Este desenvolvimento só pode ocorrer se o indivíduo perceber o estado de adormecimento em que se encontra e vislumbrar a possibilidade de despertar. E mais importante, ele precisa discernir claramente a diferença entre estes dois estados e assim, contemplar as potencialidades de ser e o desenvolvimento que a Essência representa.

A partir deste ponto começa o trabalho de desenvolvimento da consciência que busca expandir-se em direção aos níveis ou dimensões de ser presentes na Essência. Assim, a Essência particularizada na individualidade de cada indivíduo, e inconsciente em seu nascimento, pode desenvolver a consciência e expandi-la neste arco de retorno. E a identidade, ao invés de ser estabelecida pelos conteúdos condicionados e adquiridos inconscientemente, será definida pelo nível de ser que sua consciência for capaz de contemplar, realizar e expressar. Pois não teria sentido retornar a uma Essência indiferenciada como a do recém nascido, e sim a uma Essência plenamente consciente de si. Isso corresponde, no diagrama, à plena realização das dimensões contidas no ser – ou seja, no final do processo, a consciência dos aspectos essenciais do ser terá sido desenvolvida em toda sua plenitude, e o ser em questão será consciente de si mesmo e de todas as dimensões que ele abarca.

Considerando-se esse contexto, talvez fique mais fácil compreender o que o estado da Presença busca atingir. No diagrama abaixo, a Presença está representada no ponto central inferior e marca o começo do arco de retorno. Este ponto, geralmente, equivale ao final do processo de desenvolvimento da personalidade comum e, se por um lado, marca o nível maior de adormecimento no qual o indivíduo pode permanecer pelo resto de sua vida, por outro, marca também a possibilidade de um despertar. E será o trabalho voluntário do desenvolvimento da Presença que possibilitará os desenvolvimentos representados na segunda parte do diagrama, que definem os potenciais de uma vida plenamente consciente.

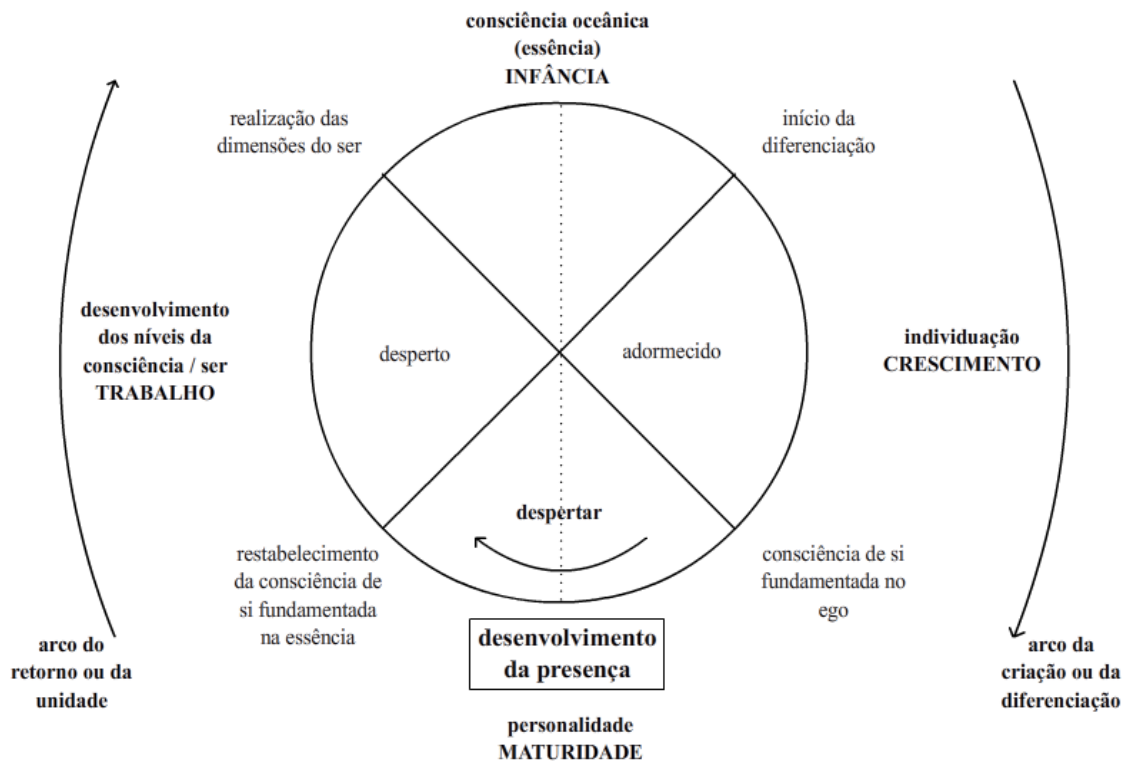


Figura 1. Diagrama do desenvolvimento da consciência e o papel da Presença

A Presença

É necessário despertar uma estrutura que seja capaz de fornecer uma nova forma de sentir-se a si mesmo. Essa estrutura deve ser a mais pura possível, livre de condicionamentos, associações e julgamentos, portanto mais abrangente, e que possa aproximar o indivíduo da sensação primordial da própria Essência. Este novo estado onde a sensação de ser busca sintonizar-se com a Essência, ao invés de identificar-se com o ego, é chamado de Presença.

Como a Essência nunca está dividida ou fragmentada, a sensação de ser associada a ela não tem necessidade de nenhum outro elemento que ilusoriamente, possa ser indicativo de identidade, como por exemplo, a história de vida, visões de mundo ou experiências prévias. Não é necessário nada externo a si mesmo para que seja possível perceber, passo a passo, momento a momento, a própria existência. Assim, a Presença conecta o indivíduo a uma sensação de ser mais presente, global e abrangente, retirando-o da identificação com estados fragmentários, onde os “eus” se intercalam de forma mecanizada e inconsciente.

Para compreender a frase “eu estou aqui e agora,” citada como um indicativo do estado que caracteriza a Presença, torna-se necessário que sejam consideradas todas as premissas discutidas até aqui. Este eu que sente o momento presente (ou o “aqui e agora”) não é mais a personalidade ou algum aspecto dela. E justamente por isso, esse eu não é mais apenas um recorte, uma identificação, uma memória ou uma projeção fantasiosa, mas sim, o próprio ser, que pode agora, vir a experimentar a realidade, desenvolver-se e conhecer a si mesmo, livre das restrições da personalidade. Essas restrições impedem, a todo o momento, um contato mais direto com a realidade, pois projetam sobre os eventos uma série de atitudes, emoções e pensamentos condicionados que são inerentes à personalidade. Dessa forma, a relação com as coisas e consigo

mesmo é sempre permeada por conteúdos prévios que são acionados quase que inconscientemente, de tal forma que, raramente, o momento presente é vivenciado de forma plena.

Estar presente significa exercer essa sensação nuclear de ser e relacionar-se com a realidade a partir dela. Não mais se opta pela identificação com os aspectos do ego ou personalidade, mas por se concentrar nesse próprio eu essencial e permitir que ele possa entrar em contato com a realidade e experimentá-la. Por ser neutro e livre dos julgamentos e associações que a personalidade estabelece e impõe, torna-se possível então, relacionar-se de forma mais profunda com o aqui e agora. A partir disso, é de fato possível saborear os eventos plenamente e não mais se relacionar apenas com as projeções que a personalidade impõe sobre eles.

Como a Essência permanece desassociada da realidade ao longo da vida adulta, ela perde a capacidade de se desenvolver. Ela permanece num estado quase infantil, como uma criança pequena que não tem condições de relacionar-se com o mundo. Ela precisa, paulatinamente, voltar a entrar em contato com a realidade e desenvolver-se. Seu desenvolvimento depende da aquisição de novos níveis de consciência, pois quanto maior a capacidade do indivíduo de incluir em sua consciência todos os elementos que o circundam, maior será a possibilidade de a Essência conhecer a si mesma de uma forma plena e abrangente. E os primeiros passos nesse sentido podem ser dados justamente, através do desenvolvimento do estado de Presença.

Portanto, a Presença conduz ao resgate de um contato mais permanente com uma real identidade, não mais baseada em fragmentos de “eus” ou de aspectos condicionados da personalidade. E, além disso, oferece também a chance dessa identidade central voltar a entrar em contato com a realidade e assim, resgatar sua capacidade de aprender e se desenvolver.

Nesse ponto, o retorno da Essência à vida, através do estado da Presença, é o que permite ao indivíduo dar novos passos no sentido de perceber o que de fato significa estar vivo e ser parte do universo, e isso é justamente o equivalente da afirmação “eu estou aqui e agora.”

Geralmente, a Presença é um estado a ser desenvolvido depois que o indivíduo já tem alguma prática com as técnicas da Recordação de Si e Auto Observação³. A Recordação de Si é um estágio inicial, onde basicamente, o praticante estabelece um contato com sua Essência e busca voluntariamente, recordar-se desse contato de forma constante. Já a Auto Observação, como foi colocado anteriormente, é uma técnica que visa desenvolver no indivíduo a capacidade de observar os eventos e ao mesmo tempo, observar a si mesmo de forma imparcial e sem julgamentos. A finalidade básica dessa técnica é a de desenvolver o Eu Observador, uma nova estrutura de identidade que resgata perspectivas mais essenciais. Ambas são técnicas que paulatinamente, devem conduzir à Presença, um estado que deve ser mantido ao longo de períodos de tempo cada vez maiores.

A totalidade do ser

A Essência apresenta qualidades não só pessoais, mas também universais, uma vez que ela é indiferenciada e permeia tudo o que existe na criação. Ou seja, a Essência

³ As técnicas de Recordação de Si e de Auto Observação já foram detalhadas em outros textos, que podem ser consultados a partir da lista de Leituras Suplementares sugeridas no final desse texto.

transcende o nível pessoal e caracteriza um aspecto universal da criação que é compartilhado por tudo o que compõe o universo.

Em termos individuais (em contraposição a esse aspecto universal) a diferença reside na capacidade que cada elemento da criação tem de permitir a Essência ser capaz de perceber a si mesma como um elemento universal, ou seja, qual é o grau de consciência que cada elemento é capaz de exercer.

Por exemplo, pode-se dizer que as plantas possuem em comum aos seres humanos esse mesmo núcleo, assim como os animais, ou as rochas. No entanto, a capacidade que elas apresentam de perceber esse ser em toda a sua plenitude não é igual a do ser humano. E isso é devido basicamente, à diferença do grau de consciência possível a cada elemento que faz parte da criação.

Assim, uma das potencialidades que o ser humano apresenta, consiste justamente em desenvolver sua capacidade inerente de permitir que o ser venha a contemplar a si mesmo em toda a sua totalidade. Pois, na vida adormecida, o ser permanece oculto de si mesmo, de tal forma que lhe é impossível perceber sua real natureza. Ele precisa que a consciência seja desenvolvida a contento para que a partir disso, ele possa vir a se contemplar. Cada vez que alguém confunde a si mesmo com os papéis que são representados no dia a dia, com as máscaras que são usadas frente às várias situações da realidade, com esse estado de sono-acordado, com suas emoções e pensamentos reativos, esse alguém estará impedindo a Essência de conhecer, ou ter consciência de si mesma. Todos esses elementos apenas impedem cada indivíduo de contemplar sua verdadeira dimensão.

É importante compreender que absolutamente não se trata de deixar de representar esses papéis. O problema não está nos papéis que temos de desempenhar na vida. O problema consiste, tão somente, em fazer desses papéis a totalidade daquilo que se é, e essa é a tendência do estado de sono.

Como já foi dito acima, esse ser, devido a suas características universais, apresenta como particularidade, a unidade ou totalidade. No entanto, é preciso que fique claro, que essa totalidade obrigatoriamente engloba e justifica cada elemento criado, que manifestará certas particularidades que lhe são únicas, de tal forma que, a experiência que cada partícula da criação deverá possibilitar a esse ser, será sempre única. É como se cada elemento fosse um pequeno espelho, capaz de refletir uma particularidade desse todo, e será a soma de todos os pequenos reflexos que conterà a real dimensão dessa totalidade.

Leituras Suplementares

- Recordação de Si: http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/recordacao_de_si.pdf
- Auto Observação: http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/auto_obs.pdf
- Essência e Personalidade: http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/ess_pers.pdf
- *Nafs*: <http://www.imagomundi.com.br/espiritualidade/nafs.pdf>

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