

AS EMOÇÕES NEGATIVAS

Conceitos iniciais

As emoções são comportamentos complexos associados a certas áreas cerebrais específicas, e que geralmente são deflagradas por diversos tipos de estímulo. Cada estímulo será interpretado de forma bastante pessoal, dependendo da psicologia, biografia e cultura onde o indivíduo está inserido, desencadeando uma série de reações que poderão resultar no surgimento de uma emoção. Assim, um mesmo estímulo poderá ser interpretado diferentemente pelos indivíduos e, poderá também, resultar em diferentes respostas emocionais.

A emoção é parte da apreensão da realidade e da interação com ela, e constitui-se, basicamente, em uma forma de senti-la, interpreta-la e responder a ela. Mas, ao longo da formação da personalidade certos padrões emocionais repetitivos são estabelecidos. Assim, mesmo frente a uma realidade que é sempre nova e fundamentada no momento presente, o indivíduo retorna a conteúdos pessoais já existentes, evocando emoções, reações e representações condicionadas. Essas emoções habituais e repetitivas, que estão emaranhadas na mecanicidade e que ocorrem quase sem nenhum grau de consciência, são chamadas de Emoções Negativas no Quarto Caminho.

A tentativa em superar as Emoções Negativas equivale a fazer um esforço para modificar a forma como se recebe e se representa internamente os estímulos, e assim, romper certos hábitos condicionados de reação a eles. E isso será atingido principalmente, com um esforço direcionado à modificação da falsa sensação de identidade que reside na identificação com o falso eu e seus valores. Um dos resultados desse trabalho é que velhas emoções repetitivas poderão ser abandonadas, e novas emoções poderão ser experimentadas e adquiridas. Essas novas perspectivas emocionais se tornarão acessíveis, abrindo novas dimensões de ser e novas formas mais profundas de se relacionar com a realidade.

Padrões condicionados de Estímulo e Resposta

Na maior parte dos casos, as emoções surgem como resposta a estímulos diversos que atingem a cada um ao longo da rotina do dia a dia, estímulos estes que são basicamente, percebidos com o auxílio dos órgãos dos sentidos. A emoção nasce como resposta a esses estímulos, mas se associa a certos mecanismos que no contexto apresentado aqui, serão chamados de representação interna. Quando os estímulos são percebidos eles geram uma representação interna e pessoal de seu significado, e são interpretados considerando-se experiências prévias e as representações derivadas delas que estão armazenadas. Por isso, como discutido anteriormente, a apreensão da realidade acaba sendo pessoal e única: diante de um mesmo evento, cada pessoa construirá uma representação pessoal dele, baseada em outras representações acumuladas, sua história de vida, experiências prévias, educação, meio cultural e traços psicológicos. Assim, essas representações nascem quase instantaneamente associadas a esses conteúdos pessoais, e tingirão a realidade percebida de forma particular. Elas estão associadas de forma quase indissolúvel às emoções. Diante de um estímulo, ambos, representação e emoção, surgem e desencadeiam uma série de atitudes e reações que podem permanecer internalizadas ou serem externalizadas. Diversas representações-emoções surgem como resposta a diversos eventos que estimulam os sentidos. Por serem definidos por uma miríade intrincada de conteúdos pessoais diversos e mutáveis, dependendo do contexto aos quais eles se associam, tais binômios emoções-representações se tornam muito complexos e sofisticados.

A qualidade das respostas emocionais e das representações internas dos estímulos circundantes está associada diretamente à qualidade da consciência que as pessoas exercem no dia a dia. Geralmente, a atenção para com o que está ocorrendo é quase inexistente e a pessoa passa o seu dia num tipo de devaneio, muito mais conectada com um mundo interno quase onírico, do que conectada à realidade à sua volta. Portanto, a capacidade de registrar os estímulos de forma consciente está bem reduzida na maioria dos eventos rotineiros. O que se registra no dia a dia são eventos que a pessoa julga como sendo muito importantes e, portanto são valorizados, ou eventos que são estranhos, e que quebram a rotina de forma mais ou menos inesperada. O restante dos estímulos, praticamente, é perdido em meio à distração. Como consequência dessa baixa associação com o momento presente, certos hábitos repetitivos são facilmente instalados. É mais fácil repetir condicionamentos já bem testados e desenvolvidos, do que ativamente, colocar-se conscientemente frente aos estímulos, e atuar, também conscientemente, em resposta a eles. Como resultado desse quadro, certas tendências são instauradas. Os estímulos, mesmo sendo diferentes e únicos, são recebidos e interpretados em relação a padrões repetitivos, tingidos por um embotamento perceptivo.

A maioria dos comportamentos emocionais é deflagrada de forma reativa, e gera padrões pouco conscientes de reações mecânicas constantemente repetidas, e cujo controle, em alguns casos, é muito difícil. As pessoas ficam limitadas a uma gama restrita de emoções, que podem às vezes, ser bem pouco conscientes ou até mesmo indesejáveis. Por exemplo, estados de irritabilidade, ansiedade, raiva e insegurança podem se estabelecer como emoções de fundo, que são constantemente acionadas sem que nem sempre haja motivo real para isso. E mesmo certos estímulos que deveriam provocar respostas mais neutras, podem acabar gerando estados emocionais muito exacerbados e desnecessários devido a esses hábitos instaurados.

O condicionamento e a baixa capacidade de consciência acabam por gerar um pano de fundo emocional que pode tornar-se bastante limitado e repetitivo. Os estímulos são pobremente registrados, as representações sobre esses estímulos são construídas com os mesmos vieses mentais habituais, e as mesmas reações emocionais são estabelecidas e deflagradas de forma mecânica e condicionada. Esse quadro gera ciclos que tendem a se repetir de forma muito semelhante, num padrão de retroalimentação. O acesso e o desenvolvimento de novas posturas e nuances emocionais só se tornam possíveis se o indivíduo tiver superado estes condicionamentos. E isso acontecerá como consequência do desenvolvimento de um estado de consciência mais profundo e abrangente.

A esses padrões emocionais muito repetitivos e quase inconscientes, e até em alguns casos, incontroláveis, dá-se o nome de Emoções Negativas. Essa ideia surge nos trabalhos de Gurdjieff e outros autores relacionados à escola do Quarto Caminho que enfatizavam que essas emoções habituais e mecânicas geralmente apresentam uma polaridade “negativa.” Por exemplo, tristeza (ao invés de alegria), dor (ao invés de prazer) ou ansiedade (ao invés de calma) seriam algumas das Emoções Negativas mais comuns no dia a dia. Ele sugeria também que essas emoções deveriam ser suprimidas e não expressadas, sendo esse um dos exercícios fundamentais de sua escola.

O trabalho com a emoção negativa justifica-se por vários motivos. O primeiro deles é que geralmente essas emoções consomem muita energia - ou por serem às vezes explosivas, ou por serem muito constantes - e estabelecem padrões crônicos de respostas. Além disso, elas participam da manutenção de estados inconscientes e mecânicos, perpetuando a baixa qualidade da consciência. E finalmente, elas mantêm cada indivíduo limitado a uma vida cinza, sem cores, nuances e sutilezas, onde a capacidade de se emocionar profunda e livremente fica reduzida. Por isso, lutar contra essas emoções equivale a lutar contra a mecanicidade em geral e dar um salto em termos da apreensão e interação com a vida e consigo mesmo.

As Emoções Negativas e o Falso Eu

Grande parte da dificuldade em se trabalhar sobre as emoções reside na importância que se dá ao próprio ego, ou segundo Gurdjieff, ao falso eu. Em situações mais rotineiras, a visão que o falso eu tem de si mesmo e do mundo atua de forma bastante complexa. Assim, a representação que se tem dos eventos do dia a dia pode ser mais ou menos limitada por essas estruturas fundamentadas no falso eu, e isso pode gerar um série de mecanismos condicionados de interpretação e, por conseguinte, de resposta aos estímulos presentes no dia a dia. Assim, lutar para superar as Emoções Negativas consiste em aprender a lidar com a mecanicidade e buscar perceber os estímulos de forma nova, representando-os internamente sem se limitar aos velhos hábitos condicionados.

Além disso, a superação das Emoções Negativas tem um papel fundamental em ajudar a pessoa a separar-se de seus conteúdos do ego. Na maioria das vezes, confunde-se os valores, visões, representações e emoções baseadas no falso eu com aquilo que realmente se é, num processo de identificação. A luta em evitar as Emoções Negativas gera paulatinamente, uma separação e desidentificação com o ego e fortalece a capacidade de manter uma sensação de identidade mais permanente e verdadeira. Essas emoções são uma das pedras de apoio do falso eu, fundamentando, justificando e mantendo seus valores. Lutar contra elas significa expandir esses limites e ir em direção a um novo estado de ser.

Portanto, antes mesmo de tentar alterar a reação emocional em si, é necessário mudar a forma como os eventos são percebidos e registrados. Em primeiro lugar, estar mais consciente de si e da realidade ao redor é um passo essencial. Em segundo lugar, buscar uma forma nova de compreender os significados daquilo que está sendo percebido é também fundamental, evitando criar representações internas excessivamente subjetivas e tingidas pelos vieses do falso eu. A partir daí, pode-se buscar uma nova forma de expressão emocional, onde as velhas atitudes mecânicas e habituais são abandonadas e paulatinamente, substituídas por outras mais ricas e em harmonia com o momento presente.

Assim, superar as Emoções Negativas não consiste em, exclusivamente, assumir uma atitude externa caricatural de imparcialidade frente aos acontecimentos que deflagram os processos reacionais. Ou seja, não consiste tão somente em uma mudança de comportamento externo. O que se busca atingir é uma mudança interna, na forma como os estímulos e acontecimentos vindos da realidade são recebidos, percebidos e representados. Essa forma de percepção e representação deve ser alterada com o tempo, e isso pode ser atingido com um esforço direcionado à modificação dessa falsa sensação de identidade discutida acima, e na flexibilização da identificação com o ego e seus valores. A partir disso, as Emoções Negativas podem ser superadas de forma honesta.

A questão central é que as emoções negativas são reações condicionadas que as pessoas acreditam estar vinculadas aos estímulos externos, aos eventos da vida. Porém, elas estão estruturadas em um emaranhado de padrões emocionais e representacionais (padrões mentais de julgamento e interpretação) que são projetados sobre a realidade. Assim, o que se sente e entende é fruto das reações psicológicas inconscientes e condicionadas que revestem constantemente os eventos da vida, e não o inverso. Não importa o quão único, diferente ou novo seja o estímulo da realidade, o falso eu irá projetar sobre ele algum padrão conhecido e pré-estabelecido de referências emocionais, representações mentais e reações, externas e internas. Pode haver inclusive uma tendência em reproduzir este mecanismo mesmo sem que haja eventos de fato ocorrendo na realidade, mas dentro das próprias expectativas e preocupações de um futuro previsto ou de arrependimentos ou lembranças do passado.

Portanto, o trabalho com as Emoções Negativas consiste em uma mudança muito mais profunda do que apenas comportamental ou externa. Não se trata de adotar uma atitude

imitativa de autocontrole ou ainda, de selecionar emoções e expressar apenas as mais valorizadas pelos padrões do ego, e sim alterar profundamente a forma de percepção dos eventos da realidade e suas representações internas. Isso torna claro o cuidado necessário de evitar a tendência de buscar uma reforma do falso eu, tendo por base suas próprias referências. Naturalmente, as pessoas procuram evitar os estímulos e as emoções que geram desconforto e reforçar aquelas que geram prazer. Porém, esta é a base instintiva e reativa de todas as espécies, inclusive dos organismos mais primitivos. Assim, enquanto os esforços forem direcionados a tal fim, o trabalho ainda estará sendo feito dentro da própria estrutura do falso eu, sem que haja uma real ampliação da consciência e sem que se acessem os níveis emocionais mais profundos e essenciais. Nesse sentido, é necessário compreender que alegrias e tristezas, dores e prazeres, e todas as demais polaridades e emoções reativas inconscientes, independentemente das preferências e apegos, constituem uma projeção repetitiva que constantemente controla e determina os comportamentos, relações e visões de mundo.

A superação das emoções negativas é fundamental no processo de desidentificação com o falso eu, e com o processamento inconsciente e condicionado dos estímulos. E somente é possível supera-las na medida em que surgir uma compreensão real de que essas emoções não têm uma relação verdadeira com a realidade, e sim, com conteúdos internos repetidos ao longo da vida. Elas são um subproduto de um processamento inconsciente e que, infelizmente, muitas vezes, constituem um simulacro de uma real capacidade de saborear a vida a cada momento. Elas substituem um contato real por algo que é velho, repetido infinitas vezes e que fecham as pessoas dentro de ciclos viciosos que parecem não ter saída. No entanto, a vida permanece aguardando, para ser vivida de fato e intensamente, momento a momento de forma real e direta.

A não expressão das emoções negativas e a geração consciente de emoções

Quando se presta um pouco de atenção nas respostas emocionais, é fácil perceber que elas acontecem de forma bastante rápida e mecânica. Diante de um estímulo específico qualquer, a emoção associada surge imediatamente, e de forma também imediata, surge uma representação.

Por exemplo, quando se encontra uma pessoa que, segundo certas percepções pessoais, é considerada desagradável, imediatamente, um padrão de resposta comportamental específico é desencadeado. Consequentemente, uma resposta emocional é também deflagrada, como por exemplo, irritar-se ou ficar de mau humor. Uma das ferramentas para se trabalhar com as Emoções Negativas consiste em buscar inserir conscientemente um intervalo de tempo entre a percepção da pessoa considerada desagradável e a representação interna dessa percepção. Nesse intervalo a pessoa procura ajustar seu ponto de vista de forma mais neutra, dando espaço para que essa representação seja revista. Assim, a expressão da Emoção Negativa associada a essa impressão pode ser retardada, ajustada adequadamente, e então, abandonada ou modificada. Esse processo de retardamento e não expressão da emoção de forma reativa equivale à proposta central do Quarto Caminho sobre a não expressão das emoções negativas como forma fundamental de trabalho sobre elas.

A busca por interpor um intervalo entre a percepção e a representação interna, e assim retardar a reação emocional é algo que necessita de algum esforço, uma vez que se trata de um processo incomum à maioria das pessoas. E, fundamentalmente, requer um estado mais profundo de consciência, onde os processos mecânicos são contidos. No entanto, esse esforço pode representar um primeiro passo no sentido de aprender a perceber e controlar a mecânica e os condicionamentos inconscientes que geralmente, tingem as percepções e reações. É como se um espaço de liberdade se abrisse, e com o tempo, a pessoa pode

perceber o quanto as reações automáticas baseadas em emoções são, de certa forma, externas a ela mesma. Muitas vezes ela percebe que continua a exibir certos comportamentos por razões que já não têm mais sentido algum, e libertar-se dessas imposições equivale a libertar-se de uma série de regras e comportamentos adquiridos que lhe são externos e alheios. Ao retardar a expressão da emoção negativa, surge a possibilidade de escolha, onde antes não havia escolha alguma. Ao ajustar sua representação interna de uma forma nova, fugindo conscientemente de velhos hábitos, uma resposta emocional pode ser agora voluntariamente escolhida e gerada. Aprender a gerar emoções voluntariamente e expressá-las é um ponto fundamental no trabalho com as emoções, e ao fazê-lo, o indivíduo tem a oportunidade de abrir-se para um mundo novo em termos de coloraturas emocionais aumentando a qualidade de sua interação consigo mesmo e com a realidade.

Para se aprender a gerar emoções, inicialmente, é útil trabalhar com emoções não polares, chamadas de neutralizadoras. Geralmente, as emoções reativas do dia a dia apresentam um caráter polar, por exemplo, tristeza em contraposição à alegria, ou dor em contraposição ao prazer. Porém, cada uma dessas polaridades pode ser trabalhada a partir de outra perspectiva emocional, que no caso, busca equilibra-la. Assim, a proposta consiste em tentar gerar voluntariamente uma emoção neutralizadora no momento em que se flagra a si mesmo preso em uma das polares. Isso geralmente é possível quando a pessoa já é capaz de fazer o intervalo sugerido acima, pois implica numa capacidade de não mais reagir mecanicamente e de forma inconsciente frente a um estímulo, mas sim de forma consciente e voluntária. Ou seja, primeiro gera-se um espaço de consciência que antecede e evita a reação mecânica, e num passo seguinte, busca-se assumir voluntariamente uma emoção neutralizadora (ou não polar). Essas emoções possibilitam à pessoa desenvolver outras possibilidades de se encarar os eventos e acontecimentos, escapando das perspectivas mais mecânicas, às vezes muito rígidas e exageradas do falso eu.

Certas tríades foram desenvolvidas com o intuito de possibilitar um trabalho com as emoções. As tríades da Figura 1 lidam com emoções bastante comuns à vida mecânica. Com o tempo, outras tríades podem ser desenvolvidas e trabalhadas. A Figura 1 consiste em um dos exemplos mais simples que ilustram esse processo e que pode ser aplicado de forma prática.

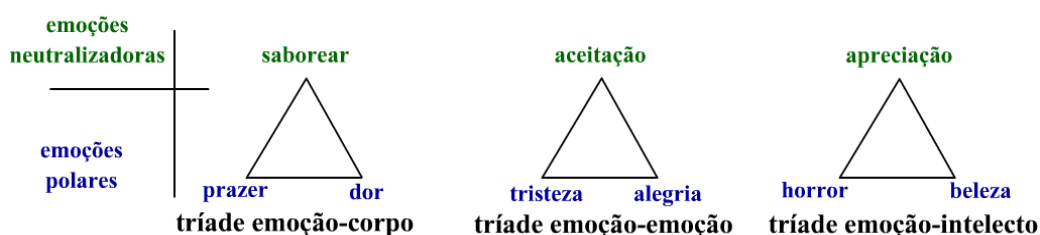


Figura 1. Exemplos de tríades emocionais

A emoção neutralizadora é, antes de tudo, uma atitude emocional, que possibilita uma inversão no processo de geração das representações internas desencadeadas pelos estímulos. Ao invés de sofrer passivamente os resultados do processamento mecânico dos estímulos, reagindo de forma quase adormecida frente a eles, o indivíduo agora é capaz de agir. Ele se coloca numa perspectiva onde é capaz de lidar de forma ativa e consciente com as emoções polares do dia a dia, libertando-se de seus efeitos limitantes. Ao invés de reagir, ele passa a atuar conscientemente frente aos estímulos da realidade, fortalecendo sua capacidade de se relacionar de fato com o momento presente. É também importante porque possibilita uma relação mais saudável com as intempéries da vida, tornando o indivíduo apto a saborear e aprender com todos os elementos que lhe forem oferecidos. Assim, ele não mais será arrastado mecanicamente pelas polaridades emocionais, de forma praticamente impotente e sem controle, preso em imperativos primitivos de fuga ou sofrimento diante dos elementos

negativos e anseio pelos positivos. Esse tipo de comportamento restringe a possibilidade de aprendizado e de crescimento, diminuindo as chances de aproveitar as reais oportunidades que a realidade oferece incessantemente nesse sentido.

Com a prática e aprofundamento de outras tríades baseadas nesse tipo de exercício é possível experimentar e vivenciar uma gama quase infinita de emoções. É importante compreender que devido aos aspectos mecânicos da consciência, geralmente, apenas uma série pequena e limitada de emoções é constantemente repetida e experimentada, perdendo-se assim a riqueza que existe em viver profundamente, emoções diversas e sofisticadas. Lutar contra as Emoções Negativas não consiste em tornar-se mais frio ou alheio à realidade do dia a dia, ou pior, preso a uma série de caricaturas onde se finge estar isento de reações emocionais. Consiste na verdade em abrir as portas para uma emocionalidade totalmente nova que pode se expressar agora livremente e ser profundamente experimentada.

A importância da emoção

As Emoções Negativas - seja por seu caráter explosivo ou por causa da permanência desses em períodos de tempo desnecessariamente longos - atuam como processos constantes de gasto de energia, que poderia ser utilizada de forma mais útil. Sem uma quantidade mínima de energia disponível é muito mais difícil lutar contra a imposição do estado de adormecimento sobre a consciência do dia a dia. Ademais, as emoções negativas geralmente fundamentam certos objetivos da vida diária que, em alguns casos, deveriam ser reavaliados. Exemplos disso poderiam ser atitudes por demais competitivas no ambiente de trabalho, ou por demais controladoras em relação à vida afetiva, ou na necessidade descontrolada por estar no foco das atenções ou liderar os jogos sociais. Esse tipo de emoção pode acabar sendo supervalorizado e consumir a maioria do tempo útil da vida do indivíduo. Se em alguns casos ou situações elas podem consistir em traços importantes de caráter, em outros, elas são apenas aprisionadoras ou limitantes, e fundamentam-se em certos aspectos dos quais a pessoa deveria tentar se libertar e superar.

A cultura humana tende a valorizar certas emoções em detrimento de outras. Por exemplo, existe quase uma obrigação constante em se sentir bem, em ser competitivo, alegre e proativo como se a vida se restringisse exclusivamente a isso. É necessário perceber que o sofrimento pode apresentar também uma função muito útil, e pode conduzir a modificações poderosas e profundas. A fuga ou o medo de mergulhar em uma gama mais abrangente de emoções conduz o ser humano a perder o contato com dimensões fundamentais da vida humana. Sofrimento, tristeza, raiva, impotência, indignação podem ser ferramentas poderosas quando é necessário modificar certas situações das quais é impossível sair se houver uma acomodação exagerada. Por isso, é necessário que haja um conhecimento de toda a gama possível de experiências e não apenas de uma parte. Qualquer aprisionamento, seja qual for a dimensão analisada, é limitador e reduz o potencial que o ser humano possui de viver uma vida plena. Deve-se, é claro, considerar que o mesmo vale para o exemplo oposto: uma supervalorização do sofrimento, seriedade, isolamento, sacrifício é igualmente um indicativo de limitação.

Muitas vezes, a repetição de determinadas emoções, especialmente as que acarretam algum tipo de limitação ou prejuízo, pode trazer uma sensação de aprisionamento ou de que se está sempre voltando ao mesmo ponto. Exemplos disso poderiam ser relacionamentos pessoais que sempre conduzem a algum tipo de sofrimento, objetivos e metas que nunca são cumpridos, ou desencanto constante com a vida profissional. Outros exemplos são, comportamentos polares exacerbados como, por exemplo, atitudes derrotistas (“não consigo fazer nada”) ou temerárias (“consigo fazer qualquer coisa que eu quiser”) que quase sempre representam um desconhecimento de si mesmo e da realidade circundante. Por outro lado, certas emoções podem agir como sabotadores e devem ser reconhecidas e controladas.

Orgulho, preguiça, inveja, entre outras, podem agir como desculpas que são geradas no sentido de evitar qualquer mudança ou questionamento das conveniências pessoais. Libertar-se dessas emoções crônicas e infundadas é crucial para que a pessoa atinja novos patamares de qualidade em relação à emocionalidade.

Saber usar as posturas do corpo e o pensamento de forma a modificar padrões emocionais é uma capacidade importante a ser adquirida. Muitas emoções crônicas se apoiam em pensamentos que são praticamente, compulsivos e inconscientes e que, geralmente, estão também ligados a posturas corporais igualmente crônicas e inconscientes. Diferentes indivíduos podem apresentar diferentes associações entre esses três fatores, mas quaisquer que sejam, elas geralmente mantêm padrões repetitivos de comportamento. A respiração também apresenta um papel fundamental nesse contexto e é uma ferramenta importante para auxiliar na mudança de padrões cristalizados. A tomada de consciência desses padrões é fundamental para que o indivíduo possa atuar sobre suas limitações e possibilitar a experiência de novas coloraturas emocionais. Exercícios que envolvem seja o corpo, o pensamento ou a respiração são bastante úteis, e desenvolver uma consciência dos hábitos mais comuns associados a essas esferas é fundamental.

As interações que o ser humano estabelece com a realidade circundante deveriam ser caracterizadas pela intensidade, flexibilidade e autenticidade das emoções e não por padrões condicionados, limitados e repetitivos. Os eventos deveriam evocar emoções complexas e profundas, e não respostas robotizadas e previsíveis. No momento em que as emoções passam a representar experiências profundas e enriquecedoras, abre-se ao indivíduo um universo novo e desconhecido. As emoções que se situam fora do domínio do falso eu e do estado de adormecimento conduzem o ser humano a viver em um novo universo e se relacionar com ele de uma forma que é praticamente impossível aos imperativos mecânicos. As Emoções Negativas - repetitivas, reativas e mecânicas - se tornam praticamente, desnecessárias e passam a representar um mero simulacro das experiências vividas dentro de novos estados emocionais, e dificilmente poderão continuar alimentando a totalidade das necessidades do ser humano que experimentou esses estados. Transformar as emoções é transformar a si mesmo – e com isso, abre-se a oportunidade de perceber a vida de forma nova.

Leituras adicionais

Atenção: http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/atencao.pdf

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

Presença: http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/presenca.pdf

Níveis da Consciência: http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/niveis_consciencia.pdf

Centros Primários: http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/centros_primarios.pdf

Centros Superiores: http://www.imagomundi.com.br/quarto_caminho/centros_superiores.pdf

Autoria: www.imagomundi.com.br