



# PALESTRAS - Resumos

## A CONSCIÊNCIA DE SER

O primeiro filósofo a colocar explicitamente o conceito de ser foi Parmênides de Eleia (séc. VI a.C. – séc. V a.C.) «Quando considerado em si mesmo, e de um modo absoluto, do ser nada se pode dizer senão que é o ser. Quando considerado em si mesmo, mas agora não já de um modo absoluto[...], pode dizer-se do ser que ele é em si mesmo indiviso, isto é, uno. O ser é tudo o que, em qualquer grau, se opõe ao nada. Tudo o que é ser é uno e indiviso». MAGALHÃES-VILHENA, V. in Pequeno Manual de Filosofia. [...]

A consciência é uma qualidade da mente. É uma qualidade psíquica, isto é, que pertence à esfera da psique humana, por isso diz-se também que ela é um atributo do espírito, da mente, ou do pensamento humano. [...]Quando se fala de ser consciente estamos a falar do Homem na medida em que os animais têm instinto, não consciência.

Quando nascemos não temos consciência de nós próprios nem do mundo que nos rodeia. É no processo de crescimento que a adquirimos - normalmente entre os 15 e os 18 meses de idade.

A emergência desta *autoconsciência*, isto é, o conhecimento consciente de si como um ser distinto e identificável, baseia-se no despertar da diferenciação entre si e os outros.

Este processo evolutivo não é linear nem fácil. O psicoterapeuta Wayne Dyer condensa-o dizendo que «Você é a soma total das suas escolhas».

E aqui reside o chamado livre arbítrio, na possibilidade de – em cada momento – podermos optar pela direção que queremos seguir. Mas o livre arbítrio acarreta uma grande responsabilidade, a de sermos responsáveis pelas nossas decisões. Se decidirmos errado, podemos atribuir a “culpa” a terceiros, à sorte, ao azar mas, em última instância, fomos nós que decidimos.

Divaldo Franco, numa psicografia de Joanna de Ângelis, chama a atenção para que «O ser humano, ao atingir a idade adulta, deve estar em condições de viver as suas responsabilidades e os desafios existenciais. É comum, no entanto, perceber-se que o desenvolvimento fisiológico raramente se faz acompanhar do seu correspondente emocional, o que se transforma em conflito, quando um aspecto não é identificado com o outro.»

Então como ultrapassar estas dificuldades? Recorrendo novamente a Divaldo Franco e Joanna de Ângelis «O ser consciente deve trabalhar-se sempre, partindo do ponto inicial da sua realidade psicológica, aceitando-se como é e aprimorando-se sem cessar. Somente consegue essa lucidez aquele que se auto-analise, disposto a encontrar-se sem máscara, sem deterioração. Para isso, não se julga, nem se justifica, não se acusa nem se culpa. Apenas descobre-se. À identificação segue-se o trabalho da transformação interior para melhor, utilizando-se dos instrumentos do auto-amor, da auto-estima, da oração que estimula a capacidade de discernimento, do relaxamento que liberta das tensões, da meditação que faculta o crescimento interior.

O auto-amor ensina-o a encontrar-se e desvela os potenciais de força íntima nele jacentes.

A auto-estima leva-o à fraternidade, ao convívio saudável com o seu próximo, igualmente necessitado.

A oração amplia-lhe a faculdade de entendimento da existência e da Vida real.

O relaxamento proporciona-lhe harmonia, horizontes largos para a movimentação.

A meditação ajuda-o a crescer de dentro para fora, realizando-se em amplitude e abrindo-lhe a percepção para os estados alterados de consciência.»

Este caminho conduz à realização pessoal, a definir o seu próprio caminho. Mas, uma vez mais, isso não é tarefa fácil. Todos, em alguma altura da vida, passamos por problemas semelhantes: doenças, discórdias, dinheiro, conflitos, velhice, mortes, etc. No entanto nem todos reagimos do mesmo modo a essas dificuldades.

[...]Vejamus este exemplo: «Um orador apresentou-se perante um grupo de alcoólicos para lhes demonstrar que o álcool era um mal devastador. Pegou em dois copos aparentemente iguais. Um deles continha água, o

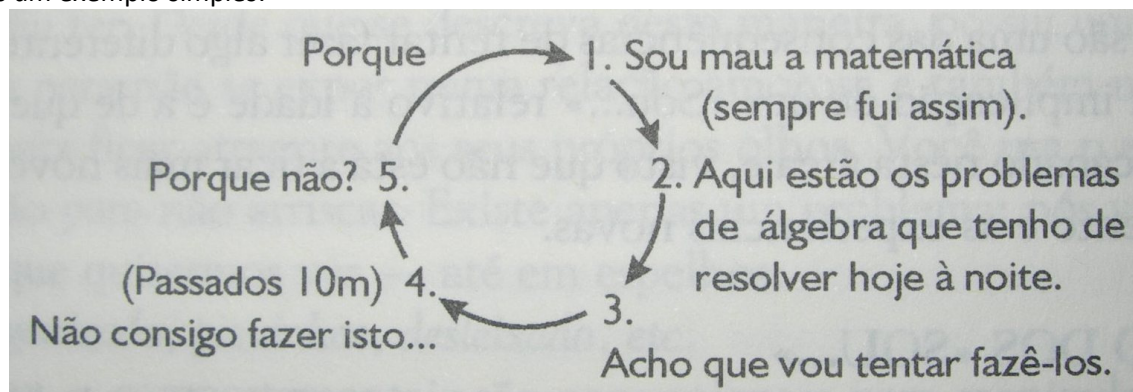
outro continha álcool. Introduziu um pequeno verme no copo com água e todos o viram nadar e depois rastejar até à borda. Em seguida, pegou no verme e colocou-o no copo com álcool onde o verme morreu rapidamente.

Moral da história? – perguntou o orador.

Passados alguns momentos ouviu-se alguém dizer do fundo da sala: Segundo o meu ponto de vista, se bebermos álcool, nunca teremos lombrigas.»

Estamos habituados a interpretar as coisas do modo que achamos que mais nos convém, o que raramente é verdade. [...]O Homem é um animal de hábitos e alterá-los obriga a toda uma reestruturação pessoal. Torna-se necessário interiorizar uma nova forma de se pensar. Um dos primeiros passos tem a ver com o “sempre fui assim” e “é a minha maneira de ser”. Estas frases são um processo de fuga à mudança. São rótulos que permitem fugir ao risco da mudança e que se transformam num círculo vicioso.

Vejamos um exemplo simples:



[...]O passado é importante na medida em que nos dá as experiências que permitem corrigir os erros. Como diz um humorista norte americano: «A experiência é aquela coisa maravilhosa que nos permite reconhecer um erro quando estamos a repeti-lo». O importante não é o não errar, o importante é aprender com o erro para que passe a ser evitado. Uma maneira simples é consciencializar as frases de “fuga” e substituí-las por frases positivas: eu era assim mas quero ser diferente. E se querer é poder então eu posso mesmo mudar.

A questão fundamental é se quero mesmo mudar – verdadeiramente – ou se me limito a dizer que quero.

Outra dificuldade ligada ao passado são os sentimentos de culpa. São paralisantes de muitas decisões e emocionalmente destrutivos além de condicionarem os atos futuros.

E o grau de paralisação varia entre a leve preocupação e a depressão grave. Os sentimentos de culpa, além de doentios, são vãos porque o que está feito está feito. [...]Não se trata de ignorar o que se fez, trata-se de aprender com o erro e modificarmo-nos interiormente de modo a assumirmos uma nova postura perante a vida.

[...]Temos de olhar para dentro de nós e perceber que somos centelha divina e temos em potência todas as capacidades para evoluir e nos tornarmos melhores. Assumirmos este facto é o primeiro passo para todo o resto.

Perfeitamente identificado com os elevados objetivos da existência terrestre do ser humano, Allan Kardec questionou os Espíritos Benfeitores.

“Qual o meio prático mais eficaz que tem o homem de se melhorar nesta vida e de resistir à atração do mal?”

Eles responderam: “Um sábio da Antiguidade vo-lo disse. Conhece-te a ti mesmo.”

[...] Mas, direis, como há de alguém julgar-se a si mesmo?

Não está aí a ilusão do amor-próprio para atenuar as faltas e torná-las desculpáveis? O avarento considera-se apenas económico e previdente; o orgulhoso julga que em si só há dignidade.

Isto é muito real, mas tendes um meio de verificação que não pode iludir-vos.

Quando estiverdes indecisos sobre o valor de uma das vossas ações, inquiri como a qualificaríeis se praticada por outra pessoa...” “E prosseguiu: “... Faça o balanço do seu dia moral para, a exemplo do comerciante, avaliar as suas perdas e os seus lucros, e eu vos asseguro que a conta destes será mais avultada que a daquelas. Se puder dizer que foi bom o seu dia, poderá dormir em paz e aguardar sem receio o despertar na outra vida.”

«O ser consciente é austero, mas sem carranca; é jovial, porém sem vulgaridade; é complacente, no entanto sem conivência; é bondoso, todavia sem anuência com o erro. Ajuda e promove aquele que lhe recebe o socorro, seguindo adiante sem cobrar retribuição.

É responsável, e não se permite o vão repouso enquanto o dever o aguarda. Conhecendo as suas possibilidades, coloca-as em ação sempre que necessário, aberto ao amor e ao bem.

Só o amadurecimento psicológico, através das experiências vividas, liberta a consciência do ser; e, ao conseguí-la, ei-lo feliz, conquistando a Terra da Promissão bíblica.» Joanna de Ângelis, psic. D. P. F.

[...] Face à variedade de renascimentos, nem sempre consegue diluir as lembranças que permanecem em forma de tendências e aptidões, de desejos e necessidades.

[...]A desidentificação com os graves compromissos que ainda o atormentam torna-se possível, mediante a impregnação com outros ideais e aspirações mais abrangentes e agradáveis, que passam a povoar-lhe a paisagem mental.

Nesse esforço, torna-se viável o autoconhecimento, como primeira tentativa de crescimento psicológico. A necessidade de tornar a mente um espelho, e postar-se defronte dela desnudo, é inadiável. Somente através de um exame da própria realidade, observando-se sem emoção – o que impede os sentimentos de autocompaixão como os de autopromoção, de justificação ou culpa – se consegue um retrato fiel do que se é, e do que cumpre fazer para mais se amar e se ajudar.

Enquanto a criatura não se despoja dos artifícios com que se oculta, qualquer tentativa exterior para o progresso e a harmonia resulta inócuo ou mesmo perturbador.

Ninguém é culpado conscientemente de ser frágil, fragmentário, ocorrências naturais do processo de evolução. Não obstante, a permanência na postura denota imaturidade psicológica ou manifestação patológica do comportamento.

Quando alguém aspira por mudanças para melhor, irradia energias saudáveis do campo mental, que contribuem para a realização dos objetivos.

Através de contínuos esforços, direcionados para o objetivo, cria novos condicionamentos que levam ao êxito, como decorrência normal do querer.

[...] Acomodada aos estados habituais, não se dá conta das incalculáveis possibilidades que lhe estão ao alcance, bastando-lhe apenas dispor-se a desdobrá-las.

As condições do progresso e harmonia do eu real propõem um estudo das virtudes evangélicas, uma releitura dos seus fundamentos e posterior aplicação na conduta pessoal.

[...]O progresso e a harmonia são conquistas internas do ser humano, que se exteriorizam como entendimento da vida e atração por ela, num empenho incessante de crescer e jamais se cansar, saturar ou desistir.

[...]Despertar significa identificar novos recursos ao alcance, descobrir valores expressivos que estão desperdiçados, propor-se significados novos para a vida e antes não percebidos...

Estar desperto é encontrar-se participante da vida, vibrante, tudo realizando com integral lucidez.

E mesmo o ato de dormir, para a aquisição do repouso físico, porque precedido de conhecimento do seu objetivo, torna-se um fenómeno de harmonia, sem os assaltos de clichés mentais arquivados, que assomam em forma de pesadelos tormentosos.

Ser consciente significa estar desperto, responsável, não-arrogante, não-submisso, livre de algemas, libertado do passado e do futuro.

O homem que se conquista supera os mecanismos de fuga, de transferência de responsabilidade, de rejeição e outros, para enfrentar-se sem acusação.

A conquista de si mesmo é lograda mediante o querer.

Jesus afirmou que se poderia fazer tudo quanto Ele fez, se se quisesse, bastando empenhar-se e entregar-se à realização. Para tanto, necessário seria a fé em si mesmo, nos valores intrínsecos, que seriam desenvolvidos a partir do momento da opção.

Francisco de Assis, o santo, assim quis e o conseguiu. Apóstolos do bem, da ciência e da fé, do pensamento e da ação quiseram, e o atingiram.

Homens e mulheres anónimos entregaram-se aos ideais que lhes vitalizaram as existências e, superando-se, autoconquistaram-se.

A conquista de si mesmo está ao alcance do querer para ser, do esforçar-se para triunfar, do viver para jamais morrer...

*Imagens do powerpoint retiradas da Internet*

*Apresentação feita na AELA em 14 de Novembro de 2011*