

MARIÁH FERRY



Quem És Tu?

(Do aprendizado de Não Andar Pesado)

ALCANCE

CAPÍTULO I

Vivemos hoje em um mundo de intensa repressão psíquica. Embora todo o discurso social existente nos leve a crer que exista liberdade de pensamento e livre expressão de idéias.

Na verdade a repressão é psíquica e social, na medida em que se encontra no interior de cada pessoa.

Pare e pense em como são tratadas as pessoas consideradas “diferentes”, ou seja, que não se enquadram nos moldes e padrões sociais existentes. Provavelmente, serão rejeitadas como “lixo social”, por não possuírem os mesmos padrões estipulados dentro de um contexto, que não se sabe de onde, como, nem porquê da existência de tais padrões. Mas parece haver na humanidade uma sede em deixar que as coisas se tornem mais ou menos iguais. Tais condutas, nos levam hoje, a perder grandes e inovadores seres humanos, que, aliás, parecem estar em extinção. Se tu és “diferente” e levantas uma bandeira, pagas um preço muito alto dentro do contexto social. Sociedade esta, que somos nós.

O ser humano, tolhido em sua expressividade, com uma série de bloqueios, encontra dificuldades no desenvolvimento de sua personalidade. O terreno é pouco fértil. Desde que nascemos, estão prontas as expectativas. Tanto pai, mãe, parentes e amigos... já traçaram um perfil de como deveríamos ser. E a partir daí começa um trabalho de moldagem na conduta. Esquecemos um pouco de pensar que ali está uma alma, com sua história e seu jeito peculiar de ser. Mas, se não corresponde ao esperado, será rejeitado. Para os pais, os filhos são a realização do próprio desejo. Quando tal realização não ocorre, há uma rejeição e condenação inconsciente — “tu não realizaste o meu desejo”.

Ninguém tem que realizar desejos de ninguém.

Realiza tu próprio teus desejos. Não tens o direito de incutir em outras almas os teus sonhos. Quando pensas assim, partes para o massacre de forma geral. As cobranças e os recalques começam muito cedo. Impõe-se na cabeça da criança, e se crê, que é preciso sofrer, para que desenvolva com dignidade.

Será verdade?

Ou será que os padrões existentes são falsos e hipócritas? Se és hipócrita, farás do teu filho um hipócrita. Terás desejos e como não os realiza, tentará realizá-los em teu filho. Tornas tudo mais difícil, porque não te conheces. Tens um discurso, uma teoria, e a prática interior é outra. Só depois de te conheceres conseguirás passar adiante tuas emoções reais. Isto é: se tiveres coragem.

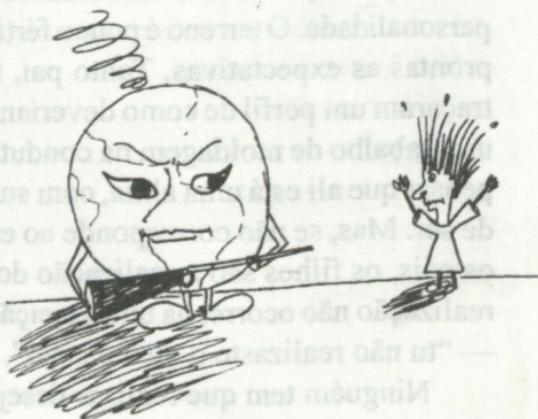
Terás coragem?

Existimos física e intelectualmente em uma condição de igualdade, e as diferenças ocorrem, tanto a nível psíquico quanto financeiro, emocional, etc. É bom e necessário que existam tais diferenças. É pena que algumas diferenças gritantes ocorram em seres humanos que se diminuem, se podam desde muito cedo, esquecendo das condições de desenvolvimento que todos possuem. Não crês na prosperidade, nem em felicidade ao interiorizares esses pensamentos, morres para a vida.

Não aprendeste ainda aceitar teus companheiros de caminhada incondicionalmente. Muitos passaram por aqui deixando fortes lições de vida, e só foram reconhecidos muitos anos ou séculos após. Imagina o quanto tais pessoas teriam para acrescentar e foram podadas. E a humanidade perdeu e perdeu muitas vezes. Poderíamos estar muito avançados em nossa história, mas a mediocridade não deixou.

A sociedade mata o indivíduo. E tu te deixas matar por não suportares as pressões. Se tens coragem, vai adiante mesmo sabendo das seqüelas.

Em minha história de clínicas, vi muitas



pessoas que haviam desistido de viver, estavam mortas por dentro, para a vida. Tinham um potencial incrível, mas não suportaram pagar o preço da pressão. Absorveram o medo e enclausuraram-se dentro de si. Seria este o teu caso?

Já estás morto para a vida? Deixaste que o outro viva por ti?

Se tu morres para a vida, deixas de perceber que o mundo está cheio de possibilidades, de diferentes alternativas de vida. Se não consegues andar por um caminho, procura e verás que há milhares de outros.

Se tens a mente limpa, sem pressões, sem medos, consegues pensar melhor e criar mais. Na verdade estamos milênios de anos atrasados, por estarmos tolhidos em nossa expressividade no âmago de nosso ser.

E tu esperas um mundo melhor...

Não sentiste ainda que tal mundo está aqui? Sem limites, sem fronteiras? Tu colocaste teus limites e tuas fronteiras. E ainda tens a ousadia de tentar colocar limites e fronteiras na vida do outro, quando lhe ditas normas e regras... Sem que tais pessoas te peçam isto. Não percebes o quanto desrespeitas a ti e aos outros? Inclua também marido, esposa, filhos...

Crês apenas nos domínios de tua verdade, exigindo muitas vezes que o outro incorpore tuas crenças. Tu não possuis a verdade do outro. E uma verdade tua hoje, não ficará eternamente. Se ficas durante anos a fio com ela alguma coisa não funciona bem. Tu estás em processo evolutivo constante, em ebulições e em transformações.

Se paraste no tempo, tens medo ou estás estagnado.



Se estás estagnado, te desviaste do caminho, em seguir os processos naturais. Puxaste teu freio. Volta a ti e tenta compreender o que se passa. Para que vivas bem, espelha-te na natureza que está em constante processo de transformações. Percebe o clima, as rochas, etc...

Muitas vezes quando pensaste em mudanças, tua primeira reação foi a de sentir-te acuado, com estados de ansiedade e idéias preconcebidas: “isto não vai dar certo.”, “Alguém fez isto e veja hoje como está.”, e vai por aí a fora o teu desafio de desgraças.

Vá em busca de tuas próprias experiências, sem medo. Se precisas retornar, conheces o caminho, mas não te anules perante ao novo, que muitas vezes te aponta como uma saída.

Tens medo? Ao te sentires assim, procura fazer sempre perguntas bem racionais: O que pode me acontecer de pior? Tu verás que não existe o pior, só existe dentro de ti, porque tens medo de seguir o ciclo natural da vida. És um elemento da natureza e tudo que te cerca é um todo que caminha sincronizadamente com o Universo.

Tu és o Universo e ainda não tens consciência. És algo tão grandioso que faltam palavras e noções para tal descrição. Se queres enxergar tal grandiosidade, basta tirar a viseira que te deixa cego. O mundo te chama e permite que tenhas acesso ao desenvolvimento geral.

Te atrapalhas quando entras na posição de “coitado”. Ao te sentires “coitado” não consegues te desprender. Tua postura provavelmente será a de olhar para baixo, andar curvado, como se o mundo inteiro te pesasse nas costas. Tentarás todo tipo de



tratamento, mas continuarás curvado. Busca tua libertação em um processo de corte. Usa tua espada se preciso for e entra em uma mudança interna completa.

Se és coitado, estás sempre a te lastimar diante dos obstáculos normais e necessários da vida, para tuas experiências, numa conduta de auto-piedade, esperando com isso amor e atenção. Quando fazes isso tornas-te hipócrita, queres obrigar ao outro ter sentimentos que não estarão dentro de si. Farás de conta. Na maioria das vezes com tua conduta de vítima, receberás o afastamento dos demais.

Procura inverter teu processo de vitimismo. Diante de experiências difíceis, sem masoquismo é claro, aproveita para perceber que estás tendo privilégios, uma experiência que nem todos têm. Depois de passares por ela já saberás como é, terás algo mais em teu repertório de vida. Caminharás assim de acordo com a natureza, já que tu és parte dela. Estarás assim em processo evolutivo constante. A isto se dá o nome de despreendimento. Transformando experiências supostamente “difíceis” em algo verdadeiro, sem registros negativos e mágoas.

Passas por determinadas situações, gravando em tua memória um sentimento em que te enganaste em um determinado momento. O que tu crês que aconteceu de uma determinada forma, ou em um momento em que nem sempre é assim. Registras de acordo com o teu estado de sensibilidade atual e levas para o resto de teus dias, generalizando muitas outras situações.

Lembro-me da descrição de Roberta: aos seis anos estava sentada na primeira fila de um teatro, quando chegou um senhor de forma um tanto agressiva exigindo que ela fosse para a fila de trás. Roberta “abaixou a cabeça” (descrição sua), e foi.

Durante anos, Roberta fazia como tartaruga, punha a cabeça para fora. Na possibilidade ou ameaça de quaisquer problemas, escondia a cabeça. Acreditava na rejeição. Se espremia com medo sempre que ia



enfrentar uma situação nova. Esperava sempre a rejeição e agressividade. Durante anos em sua vida aquele momento em sua memória estava gravado como algo extremamente agressivo.

Pedi-lhe que fizesse o exercício de voltar no tempo para rever esses registros.

Com muita resistência Roberta voltou aos seis anos e percebeu algumas coisas diferentes. O senhor não era tão carrancudo. Lembrou-se que esta pessoa era portadora de um defeito físico e era-lhe mais difícil sentar atrás.

O que aquele senhor havia lhe dito era apenas uma frase curta e rápida. Não era possível julgar se havia agressividade ou não. Também não foi polido.

Aquele homem assumiu uma proporção enorme na cabeça de Roberta. Ao voltar no tempo, percebeu que era um homem comum. Mesmo assim analisou-o como um autoritário. Foi fundo em sua análise e captou que provavelmente era alguém com seus próprios problemas, na sua própria loucura. Ela não havia feito nada no momento não houve defesa. Como poderia julgá-lo se só ele sabia de seus sentimentos? Poderia sim, ter-se negado a ir para trás, era um direito seu que não soube revidar no momento certo e com isto assumiu uma postura de vítima que levou anos a fio, colocando sempre o "outro" em primeiro plano de sua vida.

E o "outro"?

Quem é o "outro"?

É aquele a quem tu deixas entrar em tua vida sem pedir licença. São indivíduos sem conhecimento de si próprios tentando ditar para ti normas de vidas errôneas e hipócritas que são só "deles". O outro é aquele que junta todas as suas neuroses, estados de loucura e joga a ti implicitamente te induzindo a que deves agir como ele, ser sua cópia. Assim se sentirá realizado, é sempre alguém que não se realiza por si próprio e quer te obrigar a entrar no sonho dele.

Se tu aceitas entrando em



tal jogo tornas-te ninguém. Não saberás mais quem és tu. Serás um escravo da mente do outro e viverás perdido em meio aos sonhos dele encaixando-te na sua loucura. Isto fará com que te encaixes na loucura do outro, respondendo ao que esperam de ti, e tu no desejo de agradar perderás tua dignidade o que tens de mais precioso: tu mesmo. Arranca de ti o espelho do outro.

Faze contigo, diariamente, alguns exercícios que poderão ajudar-te na caminhada de encontro ao teu eu.

Entra em processo de introspecção. Viaja dentro de ti mesmo, ouve tua própria voz. Toca teu corpo. Entra em conexão com tua alma.

A princípio vá dedicando cinco minutos por dia, aumentando gradualmente, distanciando tua mente, onde tua alma encontrará um espaço maior, pois a mente impede a expressão da alma, na medida em que é controladora.

Busca um lugar silencioso, fica só para não haver contaminações. Não forces nada. Deixa fluir. Ao escutar tua voz interior, terás a percepção de quem és tu.

Depois de teu encontro, que deverá ocorrer nas primeiras semanas, avance mais, encontre as perguntas que te perturbam a mente, busca o que precisa ser resolvido dentro de ti. Questionese: O que está mal resolvido? Por que? São coisas tuas ou lixo do outro que está dentro de ti a te atormentar?

Quando deparares com a questão do outro, necessário se faz envolver-te mais tempo. Isto fará com que faças uma cisão do que é teu e o que é do outro, rompendo laços antigos, e libertando as pessoas que prendes com sentimentos de mágoa.

Aquilo que compete a ti, fica para ti, e encontra um meio de resolver. O que for do outro, escreve, joga no papel todo lixo do outro guardado há anos. Faze um trabalho de limpeza completa. Depois, com prazer, suavemente, vá rasgando em partículas pequenas os escritos. Faze uma fogueira. Ao ver as chamas, veja-as dentro de ti também. Sinta queimar tudo o que te escravizava. Após a limpeza, perceberás que é "o princípio da libertação". Sentirás dor ao arrancar o outro de dentro de ti. Farás um retrospecto revivendo cena por cena, momento por momento, e então ocorrerá toda a quebra de valores vigentes que até então faziam parte de teu interior, em que tu acreditavas e punha a

direção de tua vida baseada em falsas realidades.

Haverá uma profunda mudança, outros caminhos, outras direções surgirão à tua frente, de forma clara e nítida. Ouvirás e sentirás a queda da muralha que havia em tua frente e que te impedia de ser tu mesmo.

Ao derrubar tais muralhas, terás uma vaga sensação de faltar o chão, como se tivesses saído da terra firme. É um processo natural pois afinal são teus vícios de anos. Acostumaste-te a conviver com tais fantasmas. Te põe a observar para que nenhum sentimento negativo venha a tomar conta de ti, principalmente a culpa. Culpa pelo quanto poderias ter avançado. Não importa. Importa apenas que em um determinado ponto de tua vida, encontres a coragem que havia dentro de ti e não sabias usar. Após a limpeza interior, busca todas as energias em ti acumulada, para que não sejas mais contaminado. E a viagem deve continuar, descobrindo que a caminhada é só tua. Que tu estarás só contigo mesmo para a eternidade.

Não levarás ninguém. Nem teu pai, nem tua mãe, nem teus filhos, ninguém. Só tu. Assim como no tarô da mitologia, que se inicia com Dionísio, que sai à sua caminhada, encontra trevas e luz, mas tem forças para chegar ao final e encontrar um novo ciclo.

Esperas tanto do outro! Esperas ser amado. E nessa confusão de ficar esperando e arrancando sentimentos uns dos outros, ninguém se encontra. Na busca desesperada de espera, ficas em um mundo muito particular, apenas vivendo um mundo de ilusões.

Reflete e percebe que não fazes nada com o sentimento do outro.

O que fazes com a admiração do outro? Nada?

O que fazes com o amor do outro? Para que te serve?

Fazes sim com o teu amor, com tua admiração. Se amas alguém, podes viver a plenitude de teus sentimentos. Nada farás com o sentimento do outro. Pertence a ele, não pertence a ti. Estás carregado de fantasias, de ilusões, baseadas na própria crença da vida dele.

Te enganas sobre o teu potencial quando te comparas ao outro, ou tentas tê-lo como modelo seguindo teu caminho. Tal caminho se tornará mais árduo e mais difícil. Não é o teu caminho, nem