

**MANUAL DE FORMAÇÃO PESSOAL**  
**PARA OS MEMBROS DO**  
**MOVIMENTO HUMANISTA**

# **INDICE**

## **Introdução Geral**

### **1. Temas de estudo**

Introdução aos temas de estudo

### **Temas do Humanismo Universalista**

1. - Que é hoje o Movimento Humanista
2. - O Documento do Movimento Humanista
3. - Antecedentes e pontos fundamentais do Humanismo Universalista
4. - A respeito do Humano
5. - A abertura social do ser humano
6. - A ação transformadora.

### **Temas sobre a superação do sofrimento**

7. - Os temas do sofrimento
8. - Mudança e crise
9. - As virtudes
10. -A verdadeira solidariedade

### **Temas sobre a não-violência**

11. - As diferentes formas de violência
- 12.- A violência, o estado e a concentração do poder
- 13.- A não-violência ativa

### **Temas da Psicologia Humanista**

14. - Psicologia Humanista (Parte I: O Psiquismo)
- 15.- Psicologia Humanista (Parte II: Esquema e Aparatos do Psiquismo)

- 16.- Psicologia Humanista (Parte III: a Consciência e o eu)
- 17.- A realidade: paisagens e olhares
- 18.- Imagem e espaço de representação
- 19.- As experiências guiadas
- 20.- A atenção

**Anexo I:** Sobre o Ponto de Vista, Descrições, Resumos e Sínteses.

## **2. Práticas de trabalho pessoal**

Introdução às práticas de trabalho pessoal

### **Seminários**

- 1.- Seminário N.º1 sobre práticas atencionais
  - Anexo 1: Conclusão sobre a atenção
  - Anexo 2: A atenção
- 2.- Seminário N.º 2 sobre práticas atencionais
  - Anexo 1: Aporte sobre a atenção
- 3.- Seminário sobre as virtudes
- 4.- Seminário sobre práticas de relaxamento
- 5.- Seminário sobre os aforismos
- 6.- Seminário sobre A experiência
- 7.- Seminário sobre Violência e Não-violência

### **Retiros**

- 9.- Retiro sobre práticas de Relaxamento
- 10.- Retiro sobre práticas Psicofísicas
- 11.- Retiro sobre as Experiências Guiadas
- 12.- Retiro sobre o Espaço de Representação
- 13.- Retiro sobre o Autoconhecimento

14.- Retiro sobre a Paisagem de Formação

15.- Retiro n° 1 sobre Operativa: Catarse

Anexo 1: perguntas

Anexo 2: O psiquismo

Anexo 3: Apresentação do esquema do psiquismo

16.- Retiro n° 2 sobre Operativa: Transferência

Anexo: Análise pessoal

## **INTRODUÇÃO GERAL**

O Movimento Humanista trabalha pelo desenvolvimento pessoal em função da transformação social.

Luta pela humanização do mundo como força internacionalista, antidiscriminatória, solidária e não-violenta na sua metodologia de ação.

Os aspectos doutrinários de suas atividades e projetos se apóiam na visão do Humanismo Universalista e faz desta visão o ponto de apoio para seu desenvolvimento e para a formação pessoal de seus membros.

Este Manual inclui uma série de Temas de Estudo e Práticas recomendadas para todos os membros do Movimento que sentem a necessidade de avançar no crescimento e fortalecimento pessoal de forma simultânea ao desenvolvimento de seus projetos de transformação social.

Está organizado em duas grandes seções: 20 temas de estudo e 15 seminários e retiros de trabalho pessoal.

Os temas desenvolvidos em ambas as seções resumem os aspectos teóricos e práticos mais relevantes da doutrina Humanista.

Estes temas de estudo, retiros e seminários de trabalho pessoal estão pensados para serem feitos nos Centros de Trabalho dos Parques de Estudo e Reflexão; por enquanto estes lugares, com seus espaços abertos e a Sala, resultam inspiradores para a experiência interna e o intercâmbio enriquecedor. Quando não se dispõe de um de nossos Parques nas proximidades, se considerará como Centro de Trabalho a todo lugar alugado temporariamente para realizar estes trabalhos.

Por último, em cada um dos trabalhos se detalham as referências bibliográficas às quais cada pessoa pode dirigir-se com o fim de ampliar e aprofundar os temas tratados.

Equipe de Trabalho:

Víctor Piccininni; Karen Rohn; Gustavo Joaquín; Claudio Miconi; Edgardo Perez Aguirre; Hugo Novotny e Marcos Pampillón.

Centro de Estudos Punta de Vacas

15 de Março de 2009

## **TEMAS DE ESTUDO**

## INTRODUÇÃO AOS TEMAS DE ESTUDO

Os Temas de Estudo incluem 20 temas formativos que resumem os aspectos mais importantes do pensamento e doutrina do Humanismo Universalista.

Foram ordenados em 4 seções temáticas:

1. Temas do Humanismo Universalista
2. Temas sobre a superação do sofrimento
3. Temas sobre a não-violência
4. Temas da Psicologia Humanista

Foram elaborados a fim de servirem como rédeas para a realização de jornadas de estudo, reflexão e intercâmbio entre os membros do Movimento Humanista, e também como temas de apoio para os seminários e retiros que se realizam nos Centros de Estudo e Reflexão e que estão desenvolvidos na segunda seção deste manual (Práticas).

Os Temas de Estudo estão estruturados atendendo a facilitar o esclarecimento e a compreensão dos temas fundamentais do Humanismo Universalista.

O aprofundamento dos temas aqui desenvolvidos se pode realizar apoiando-se na bibliografia que se detalha ao pé de página de cada documento.

A ordem em que são expostos estes trabalhos, não implica uma ordem de importância, nem uma ordem a ser seguida. Cada grupo de estudo abordará os mesmos atendendo às necessidades dos membros e ao momento de processo de cada um deles.

Estes temas poderão ser estudados individualmente ou em equipe. Em todos os casos, recomenda-se o estudo deles seguindo as pautas do material titulado “Sobre o Ponto de Vista, Descrição, Resumo e Síntese” que se inclui no Anexo 1 deste manual.

## TEMAS DO HUMANISMO UNIVERSALISTA

## **Tema de Estudo N º 1**

### **QUE É HOJE O MOVIMENTO HUMANISTA?**

Por acaso é um refúgio frente a esta crise geral do Sistema em que vivemos? Será, talvez, uma crítica sustentada a um mundo que se desumaniza dia após dia? Será que é uma nova linguagem e um novo paradigma, uma nova interpretação do mundo e uma nova paisagem? Representará uma corrente ideológica ou política, uma nova estética, uma nova escala de valores? Consistirá em uma nova espiritualidade, em uma ação destinada a resgatar o subjetivo e o diverso na ação concreta? Será que O Movimento é a expressão de uma luta a favor dos despossuídos, dos abandonados e os perseguidos? Será que é a manifestação dos que sentem a monstruosidade de que os seres humanos não tenham os mesmos direitos nem as mesmas oportunidades?

O Movimento é tudo isso e muito mais. É a expressão prática do ideal de Humanizar a Terra e é a aspiração de dirigir-se para uma Nação Humana Universal. É o germe de uma nova cultura nesta civilização que se faz planetária, e que terá que mudar seu rumo admitindo e valorizando as diversidades e dando a todo ser humano, pela dignidade que merece pelo simples fato de nascer, iguais direitos e idênticas oportunidades.

O Movimento Humanista é a manifestação externa das profundas mudanças que estão operando no interior do ser humano que são a mesma história: trágica, desconcertante, mas sempre em crescimento. É uma débil voz adiantada que anuncia os tempos que estão além do ser humano que conhecemos. É uma poesia e um arco de cores diversas. É um David frente a um insolente Golias. É a suavidade da água frente à dureza da rocha. É a força do débil: um paradoxo e um Destino.

Meus amigos, ainda que não alcancemos imediatamente os resultados que esperamos, esta semente já existe e espera a chegada dos tempos vindouros.

Para todos e de coração a coração, o desejo fervoroso da mudança social que se avizinha e a esperança da silenciosa mudança que além de toda compulsão, de toda impaciência, de toda aspiração violenta, além de toda culpa e de todo sentimento de fracasso, já aninha na íntima profundidade de muitos humanistas.

#### **Bibliografia**

Mensagem pronunciada por Silo (fundador do Movimento Humanista) na reunião internacional realizada no estádio esportivo Obras Sanitárias de Buenos Aires, no dia 4 de Janeiro de 1998.

## **Tema de Estudo N<sup>o</sup> 2**

### **O DOCUMENTO DO MOVIMENTO HUMANISTA**

Os humanistas são mulheres e homens deste século, desta época. Reconhecem os antecedentes do Humanismo histórico e inspiram-se nas contribuições das diferentes culturas, não só daquelas que neste momento ocupam um lugar central. São, além disso, homens e mulheres que deixam para trás este século e este milênio e se projetam para um novo mundo.

Os humanistas sentem que a sua história é muito longa e que o seu futuro é ainda mais extenso. Pensam no porvir, lutando por superar a crise geral do presente. São otimistas, crêem na liberdade e no progresso social.

Os humanistas são internacionalistas, aspiram a uma nação humana universal. Compreendem globalmente o mundo em que vivem e atuam no seu meio imediato. Não desejam um mundo uniforme, mas múltiplo: múltiplo nas etnias, línguas e costumes; múltiplo nas localidades, nas regiões e nas autonomias; múltiplo nas idéias e nas aspirações; múltiplo nas crenças, no ateísmo e na religiosidade; múltiplo no trabalho; múltiplo na criatividade.

Os humanistas não querem amos; não querem dirigentes nem chefes, nem se sentem representantes nem chefes de ninguém. Os humanistas não querem um Estado centralizado, nem um Para-Estado que o substitua. Os humanistas não querem exércitos policiais, nem bandos armados que os substituam.

Porém, entre as aspirações humanistas e as realidades do mundo de hoje, levantou-se um muro. Chegou, pois, o momento de derrubá-lo. Para isso, é necessária a união de todos os humanistas do mundo.

#### **I. O CAPITAL MUNDIAL**

Eis a grande verdade universal: o dinheiro é tudo. O dinheiro é governo, é lei, é poder. É, basicamente, subsistência. Mas, além disso, é a Arte, é a Filosofia e é a Religião. Nada se faz sem dinheiro; nada se pode sem dinheiro. Não há relações pessoais sem dinheiro. Não há intimidade sem dinheiro e até a solidão repousada depende do dinheiro.

Mas a relação com essa “verdade universal” é contraditória. As maiorias não querem este estado de coisas. Estamos, pois, perante a tirania do dinheiro. Uma tirania que não é abstrata porque tem nome, representantes, executores e procedimentos indubitáveis.

Hoje não se trata de economias feudais, nem de indústrias nacionais; nem sequer de interesses de grupos regionais. O que hoje se passa é que aqueles sobreviventes históricos acomodam a sua parcela aos ditames do capital financeiro internacional. Um capital especulador que vai se concentrando mundialmente. Desta maneira, até o Estado nacional requer crédito e empréstimo para sobreviver. Todos mendigam o investimento e dão garantias para que a banca se encarregue das decisões finais. Está chegando o tempo em que as próprias companhias, assim como os campos e as cidades, serão propriedade indiscutível da banca. Está

chegando o tempo do Para-Estado, um tempo em que a antiga ordem deve ser aniquilada.

Paralelamente, a velha solidariedade evapora-se. Em suma, trata-se da desintegração do tecido social e do advento de milhões de seres humanos desconectados e indiferentes entre si, apesar das penúrias gerais. O grande capital domina não só a objetividade, graças ao controle dos meios de produção, como também a subjetividade, graças ao controle dos meios de comunicação e informação. Nestas condições, pode dispor a seu gosto dos recursos materiais e sociais tornando irrecuperável a natureza e descartando progressivamente o ser humano. Para isso conta com tecnologia suficiente. E assim como esvaziou as empresas e os estados, esvaziou a Ciência de sentido convertendo-a em tecnologia para a miséria, a destruição e o desemprego.

Os humanistas não necessitam abundar em argumentos quando enfatizam que hoje o mundo está em condições tecnológicas suficientes para solucionar, em curto espaço de tempo, o problema de vastas regiões no que respeita a pleno emprego, alimentação, saúde, habitação e instrução. Se esta possibilidade não se realiza é simplesmente porque a especulação monstruosa do grande capital o impede.

O grande capital já esgotou a etapa de economia de mercado e começa a disciplinar a sociedade para enfrentar o caos que ele mesmo produziu. Perante esta irracionalidade, não se levantam dialeticamente as vozes da razão, mas sim os mais obscuros racismos, fundamentalismos e fanatismos. E se este neo-irracionalismo vai liderar regiões e coletividades, então a margem de ação das forças progressistas fica dia-a-dia mais reduzida. Por outro lado, milhões de trabalhadores já tomaram consciência, tanto das irrealidades do centralismo estatal, como das falsidades da Democracia capitalista. E assim acontece que os operários se levantam contra as suas cúpulas corruptas dos grêmios, do mesmo modo que os povos questionam os partidos e os governos. Mas, é necessário dar uma orientação a estes fenômenos, pois de outro modo se estagnarão em um espontaneísmo sem progresso. É necessário discutir no seio do povo os temas fundamentais dos fatores de produção.

Para os humanistas existem como fatores de produção o trabalho e o capital, e estão a mais a especulação e a usura. Na atual situação, os humanistas lutam para que a absurda relação que tem existido entre esses dois fatores seja totalmente transformada. Até agora, impôs-se que o lucro seja para o capital e o salário para o trabalhador, justificando tal desequilíbrio pelo "risco" que assume o investimento... como se o trabalhador não arriscasse o seu presente e o seu futuro nos vai e véns do desemprego e da crise. Porém, além disso, está em jogo a gestão e a decisão na orientação da empresa. O lucro não destinado ao re-investimento na empresa, não dirigido à sua expansão ou diversificação, deriva para a especulação financeira. O lucro que não cria novas fontes de trabalho deriva para a especulação financeira. Por conseguinte, a luta dos trabalhadores tem de dirigir-se a obrigar o capital ao seu máximo rendimento produtivo. Mas isto não se poderá concretizar a menos que a gestão e a direção sejam partilhadas. De outro modo, como se poderiam evitar as demissões massivas, o fechamento e o esvaziamento empresarial? Porque o maior dano está no sub-investimento, na falência fraudulenta, no endividamento forçado e na fuga de capital; não nos lucros que se possam obter como conseqüência do aumento da produtividade. E caso se insistisse no confisco dos meios de produção por parte dos trabalhadores, seguindo os ensinamentos do século XIX, deveria ter-se também em conta o recente fracasso do Socialismo real.

Quanto à objeção de que enquadrar o capital, tal como está enquadrado o trabalho, produz a sua fuga para pontos e áreas mais proveitosas, deve esclarecer-se que isto não acontecerá durante muito mais tempo, já que a irracionalidade do esquema atual leva-o à sua saturação e à crise mundial. Essa objeção, além do reconhecimento de uma imoralidade radical, desconhece o processo histórico da transferência do capital para a banca, resultando disso que o próprio empresário vai se convertendo em empregado sem decisão dentro de uma cadeia em que aparenta autonomia. Por outro lado, à medida que se acentuar o processo recessivo, o próprio empresariado começará a considerar estes pontos.

Os humanistas sentem a necessidade de atuar não só no campo do trabalho como também no campo político para impedir que o Estado seja um instrumento do capital financeiro mundial, para conseguir que a relação entre os fatores de produção seja justa e para devolver à sociedade a sua autonomia arrebatada.

## **II. A DEMOCRACIA FORMAL E A DEMOCRACIA REAL**

O edifício da Democracia vem ruindo gravemente ao racharem as suas bases principais: a independência entre poderes, a representatividade e o respeito pelas minorias.

A teórica independência entre poderes é um contra-senso. Basta pesquisar na prática a origem e composição de cada um deles para comprovar as íntimas relações que os ligam. Não poderia ser de outra maneira. Todos fazem parte de um mesmo sistema. De maneira que as freqüentes crises de atropelo de uns por outros, de sobreposição de funções, de corrupção e irregularidade, correspondem-se com a situação global, econômica e política, de um dado país.

Quanto à representatividade, desde a época da extensão do sufrágio universal, pensou-se que existia um só ato entre a eleição e a conclusão do mandato dos representantes do povo. Mas, com o passar do tempo, viu-se claramente que existe um primeiro ato mediante o qual muitos elegem poucos e um segundo ato em que estes poucos traem aqueles muitos, representando interesses estranhos ao mandato recebido. Esse mal já se incuba nos partidos políticos, reduzidos a cúpulas separadas das necessidades do povo. Aí, na máquina partidária, os grandes interesses já financiam candidatos e ditam as políticas que estes deverão seguir. Tudo isto evidencia uma profunda crise no conceito e na implementação da representatividade.

Os humanistas lutam para transformar a prática da representatividade, dando maior importância à consulta popular, ao plebiscito e à eleição direta dos candidatos. Porque ainda existem, em numerosos países, leis que subordinam candidatos independentes a partidos políticos, ou então, subterfúgios e limitações econômicas para se poder apresentar perante a vontade da sociedade. Toda a constituição ou lei que se oponha à capacidade plena do cidadão para eleger e ser eleito, burla pela raiz a Democracia real que está por cima de toda a regulação jurídica. E, em se tratando de igualdade de oportunidades, os meios de difusão devem pôr-se ao serviço da população no período eleitoral em que os candidatos expõem as suas propostas, atribuindo a todos exatamente as mesmas oportunidades. Por outra parte, devem impor-se leis de responsabilidade política mediante as quais todo aquele que não cumpra com o prometido a seus eleitores arrisque o desafio, a destituição ou o julgamento político. Porque o outro expediente, aquele que atualmente é sustentado, mediante o qual os indivíduos ou os partidos que não cumpram, sofrerão o castigo das urnas nas eleições futuras, não interrompe de modo nenhum o segundo ato de traição aos representados.

Quanto à consulta direta sobre os temas de urgência, cada dia existem mais possibilidades para a sua aplicação tecnológica. Não se trata de priorizar as sondagens e as pesquisas manipuladas, trata-se sim de facilitar a participação e o voto direto através de meios eletrônicos e computacionais avançados.

Numa democracia real, deve dar-se às minorias as garantias que merece a sua representatividade, mas, além disso, deve-se levar- ao extremo toda medida que favoreça na prática a sua inserção e desenvolvimento. Hoje, as minorias acossadas pela xenofobia e a discriminação, pedem angustiosamente o seu reconhecimento e, nesse sentido, elevar este tema ao nível das discussões mais importantes é responsabilidade dos humanistas, encabeçando a luta em cada lugar até vencer os neo-fascismos abertos ou encobertos. Em suma, lutar pelos direitos das minorias é lutar pelos direitos de todos os seres humanos.

Mas também acontece no conglomerado de um país, que estados inteiros, regiões ou autonomias padecem da mesma discriminação das minorias a mercê da compulsão do Estado centralizado, hoje instrumento insensível nas mãos do grande capital. Isto deverá cessar na medida em que se impulsione uma organização federativa na qual o poder político real volte às mãos das ditas entidades históricas e culturais.

Em suma, pôr à frente os temas do capital e do trabalho, os temas da Democracia real e os objetivos da descentralização do aparelho estatal é encaminhar a luta política rumo à criação de um novo tipo de sociedade. Uma sociedade flexível e em constante mudança, de acordo com as necessidades dinâmicas dos povos, hoje asfixiados pela dependência.

### **III. A POSIÇÃO HUMANISTA**

A ação dos humanistas não se inspira em teorias fantasiosas sobre Deus, a Natureza, a Sociedade ou a História. Ela parte das necessidades da vida que consistem em afastar a dor e aproximar o prazer. Porém, a vida humana acrescenta às necessidades a sua previsão do futuro, baseando-se na experiência passada e na intenção de melhorar a situação atual. A sua experiência não é um simples produto de seleções ou acumulações naturais e fisiológicas, como sucede em todas as espécies, é sim experiência social e experiência pessoal dirigidas para superar a dor atual e para evitá-la no futuro. O seu trabalho, acumulado em produções sociais, passa e transforma-se, de geração em geração, em luta contínua pela melhoria das condições naturais, mesmo as do próprio corpo. Por isto, o ser humano deve ser definido como histórico e com um modo de ação social capaz de transformar o mundo e a sua própria natureza. Cada vez que um indivíduo ou um grupo humano se impõe violentamente a outros, consegue parar a História, converte suas vítimas em objetos "naturais". A natureza não tem intenções, portanto, ao negar-se a liberdade e as intenções de outros, estes são convertidos em objetos naturais, em objetos de uso.

O progresso da humanidade, em lenta ascensão, necessita transformar a natureza e a sociedade eliminando a violenta apropriação animal de uns seres humanos por outros. Quando isto acontecer, passar-se-á da Pré-História a uma plena História humana. Entretanto, não se pode partir de outro valor central que o do ser humano pleno nas suas realizações e na sua liberdade. Por isso, os humanistas proclamam: "Nada acima do ser humano e nenhum ser humano embaixo de outro". Quando se põe como valor central Deus, o Estado, o Dinheiro ou qualquer outra entidade, subordina-se o ser humano criando condições para o seu ulterior controle ou sacrifício. Os humanistas têm este ponto claro. Os humanistas

são ateus ou crentes, mas não partem do seu ateísmo ou da sua fé para fundamentar a sua visão do mundo e a sua ação; partem do ser humano e das suas necessidades imediatas. E se na sua luta por um mundo melhor, crêem descobrir uma intenção que mova a História em direção progressiva, põem essa fé ou essa descoberta ao serviço do ser humano.

Os humanistas colocam o problema de fundo: saber se se quer viver e decidir em que condições fazê-lo.

Todas as formas de violência seja física, econômica, racial, religiosa, sexual e ideológica, graças às quais se tem travado o progresso humano, repugnam aos humanistas. Toda forma de discriminação, manifesta ou velada, é um motivo de denúncia para os humanistas.

Os humanistas não são violentos, mas acima de tudo não são covardes nem temem enfrentar a violência porque a sua ação tem sentido. Os humanistas conectam a sua vida pessoal com a vida social. Não levantam falsas antinomias e nisso radica a sua coerência.

Assim está traçada a linha divisória entre o Humanismo e o Anti-humanismo. O Humanismo põe à frente a questão do trabalho face ao grande capital; a da Democracia real frente à Democracia formal; a da descentralização frente à centralização; a da anti-discriminação frente à discriminação; a da liberdade frente à opressão; a do sentido da vida frente à resignação, à da cumplicidade e ao absurdo.

Porque o Humanismo se baseia na liberdade de escolha é que possui a única ética válida do momento atual. De igual modo, porque acredita na intenção e na liberdade, distingue entre o erro e a má fé, entre o equivocado e o traidor.

#### **IV. DO HUMANISMO INGÊNUO AO HUMANISMO CONSCIENTE**

É na base social, nos locais de trabalho e na moradia dos trabalhadores, onde o Humanismo deve converter o simples protesto em força consciente orientada para a transformação das estruturas econômicas.

Quanto aos membros combativos das organizações de grêmios e aos membros de partidos políticos progressistas, a sua luta tornar-se-á coerente na medida em que eles tendam a transformar as cúpulas das organizações em que estão inscritos, dando às suas coletividades uma orientação que ponha em primeiro lugar, e por cima de reivindicações imediatistas, as questões de fundo que o Humanismo propicia.

Vastas camadas de estudantes e docentes, normalmente sensíveis à injustiça, irão se tornando conscientes as suas vontades de mudança na medida em que a crise geral do sistema os afeta. E, certamente, o pessoal da Imprensa em contacto com a tragédia cotidiana, está hoje em condições de atuar na direção humanista assim como os setores da intelectualidade cuja produção está em contradição com as pautas que este sistema desumano promove.

São numerosos os posicionamentos que, tendo por base o sofrimento humano, convidam à ação desinteressada a favor dos despossuídos ou dos discriminados. Associações, grupos voluntários e setores importantes da população mobilizam-se, em ocasiões, dando a sua contribuição positiva. Sem dúvida que uma das suas contribuições consiste em gerar denúncias sobre esses problemas. No entanto, esses grupos não delinham a sua ação em termos de transformação das estruturas que dão lugar a esses males. Esses posicionamentos inscrevem-se mais

no Humanitarismo do que no Humanismo consciente. Nelas já se encontram protestos e ações pontuais suscetíveis de serem aprofundadas e estendidas.

## **V. O CAMPO ANTI-HUMANISTA**

Na medida em que as forças mobilizadas pelo grande capital vão asfixiando os povos, surgem posições incoerentes que começam a fortalecer-se ao explorar esse mal-estar, canalizando-o contra falsos culpados. Na base destes neo-fascismos, está uma profunda negação dos valores humanos. Também em certas correntes ecologistas desviantes se aposta em primeiro lugar na natureza em vez do Homem. Já não predicam que o desastre ecológico é desastre justamente porque faz perigar a humanidade, mas sim porque o ser humano atentou contra a natureza. Segundo algumas destas correntes, o ser humano está contaminado e por isso contamina a natureza. Melhor seria, para eles, que a medicina não houvesse tido êxito no combate às doenças e no aumento da expectativa de vida. “A Terra primeiro” gritam eles histericamente, lembrando as proclamações do nazismo. Daí para a discriminação de culturas que contaminam, de estrangeiros que sujam e poluem, é um curto passo. Estas correntes inscrevem-se também no Anti-humanismo porque, no fundo, desprezam o ser humano. Os seus mentores desprezam a si mesmos, refletindo as tendências niilistas e suicidas na moda.

Uma faixa importante de gente perceptiva também adere ao ecologismo porque entende a gravidade do problema que este denuncia. Porém, se esse ecologismo toma o caráter humanista que lhe corresponde, orientará a luta contra os promotores da catástrofe, a saber, o grande capital e a cadeia de indústrias e empresas destrutivas, parentes próximas do complexo militar-industrial. Antes de se preocupar com as focas, ocupar-se-á da fome, da concentração populacional, da mortalidade/natalidade, das doenças e dos déficits sanitários e habitacionais em muitas partes do mundo. E destacará o desemprego, a exploração, o racismo, a discriminação e a intolerância no mundo tecnologicamente avançado. Mundo que, por outra parte, está criando os desequilíbrios ecológicos em favor do seu crescimento irracional.

Não é necessário estender-se muito na consideração das direitas como instrumentos políticos do Anti-humanismo. Nela a má fé chega a níveis tão altos que, periodicamente, promovem a si mesmos como representantes do “Humanismo”. Nessa direção, também não tem faltado a astuta “clericada”(1) que tem pretendido teorizar com base num ridículo “Humanismo Teocêntrico”(?). Essa gente, inventora de guerras religiosas e inquisições; essa gente que foi algoz (2) dos pais históricos do Humanismo ocidental apropriou-se das virtudes das suas vítimas, chegando inclusive a “perdoar os desvios” daqueles humanistas históricos. Tão enorme é a má fé e o banditismo na apropriação das palavras, que os representantes do Anti-humanismo tentaram mesmo cobrir-se com o nome de “humanistas”.

Seria impossível inventariar os recursos, instrumentos, formas e expressões de que dispõe o Anti-humanismo. Em todo o caso, esclarecer sobre as suas tendências mais solapadas contribuirá para que muitos humanistas espontâneos ou ingênuos revejam as suas concepções e o significado da sua prática social.

## **VI. AS FRENTES DE AÇÃO HUMANISTAS**

O Humanismo organiza frentes de ação no campo trabalhista, habitacional, de grêmios, político e cultural com a intenção de ir assumindo o caráter de movimento

social. Ao proceder assim, cria condições de inserção para as diferentes forças, grupos e indivíduos progressistas sem que estes percam sua identidade nem suas características particulares. O objetivo de tal movimento consiste em promover a união de forças capazes de influir crescentemente sobre vastas camadas da população orientando com sua ação a transformação social.

Os humanistas não são ingênuos nem se satisfazem com declarações próprias de épocas românticas. Nesse sentido, não consideram suas propostas como a expressão mais avançada da consciência social, nem pensam a sua organização em termos indiscutíveis. Os humanistas não fingem serem representantes das maiorias. Em todo caso, atuam de acordo a seu parecer mais justo apontando às transformações que acham mais adequadas e possíveis neste momento que lhes toca viver.

#### **Bibliografia**

Silo, Obras Completas, Volume I, "Cartas a meus Amigos", Sexta carta a meus amigos

## **ANTECEDENTES E PONTOS FUNDAMENTAIS DO HUMANISMO UNIVERSALISTA**

Falaremos sobre uma corrente de pensamento que postula a ação transformadora e que começa a ser levada em conta graças às mudanças profundas que estão operando na sociedade. O Humanismo é esta corrente. Revisaremos, muito brevemente, seus antecedentes históricos, seu desenvolvimento e a situação em que se encontra atualmente.

### **Diferença entre corrente e atitude humanista**

Devemos estabelecer, previamente, uma diferença entre o humanismo como corrente e o humanismo como atitude. Esta última já estava presente em diferentes culturas antes que a palavra "humanismo" fosse cunhada no Ocidente.

A atitude humanista é comum às diferentes culturas, em certos períodos de sua história e se caracteriza por: (1) A localização do ser humano como valor central; (2) A afirmação da igualdade de todos os seres humanos; (3) O reconhecimento da diversidade pessoal e cultural; (4) A tendência ao desenvolvimento do conhecimento acima do aceito como verdade absoluta; (5) A afirmação da liberdade de idéias e crenças e (6) O repúdio da violência.

Esta atitude é o que conta em nosso Novo Humanismo Universalista e são as diferentes culturas as que nos ensinam a amar e praticar esta posição frente à vida. Remeto a quem interessar, ao estudo do humanismo nas diferentes culturas (Anuário 1994 do Centro Mundial de Estudos Humanistas, particularmente na contribuição do professor Serguei Semenov, estudioso do humanismo pré-colombiano em Meso-América e na América do Sul).

Devemos fazer também uma distinção, um tanto pueril, entre os estudos de "humanidades" que se compartilham nas faculdades ou institutos de estudos e a atitude pessoal não definida pela dedicação profissional, mas pelo posicionamento frente ao humano como preocupação central. Quando alguém se define como "humanista" não o faz com referência a seus conhecimentos de "humanidades" ao mesmo tempo em que um estudante ou estudioso dessas disciplinas não por isso se considera "humanista". Deslizamos este comentário porque não faltaram os que ligaram o "humanismo" com um determinado tipo de conhecimento ou nível cultural.

No Ocidente, duas são as acepções que costumam ser atribuídas à palavra "humanismo". Fala-se de "humanismo" para indicar qualquer tendência de pensamento que afirme o valor e a dignidade do ser humano. Com este significado, pode-se interpretar o humanismo dos modos mais diversos e contrastantes. No seu significado mais limitado, mas colocando-o em uma perspectiva histórica precisa, o conceito de Humanismo é usado para indicar esse processo de transformação que se iniciou entre finais do século XIV e começos do XV e que, no século seguinte, com o nome de "Renascimento", dominou a vida intelectual da Europa. Basta mencionar Erasmo; Giordano Bruno; Galileu; Nicolas de Cusa; Tomás Moro; Juan Vives e Bouillé para compreender a diversidade e extensão do Humanismo histórico. Sua influência se prolongou por todo o século XVII e grande parte do XVIII, desembocando nas revoluções que abriram as portas da Idade Contemporânea. Esta corrente pareceu

apagar-se lentamente até que em meados deste século começou a andar novamente no debate de pensadores preocupados pelas questões sociais e políticas.

Os aspectos fundamentais do Humanismo histórico foram, aproximadamente, os seguintes:

1.- A reação contra o modo de vida e os valores do Medieval. Assim, começa um forte reconhecimento de outras culturas, particularmente da greco-romana, na arte, na ciência e na filosofia.

2.- A proposta de uma nova imagem do ser humano, do qual se exaltam sua personalidade e sua ação transformadora.

3.- Uma nova atitude com respeito à natureza, à qual se aceita como ambiente do homem e já não como um submundo cheio de tentações e castigos.

4.- O interesse pela experimentação e investigação do mundo circundante, como uma tendência a buscar explicações naturais, sem necessidade de referências ao sobrenatural.

Esses quatro aspectos do Humanismo histórico convergem para um mesmo objetivo: fazer surgir a confiança no ser humano e sua criatividade, e considerar o mundo como reino do homem, reino ao qual este pode dominar mediante o conhecimento das ciências. A partir dessa nova perspectiva se expressa a necessidade de construir uma nova visão do universo e da história. Da mesma maneira, as novas concepções desse Humanismo histórico levam à reformulação da questão religiosa tanto nas suas estruturas dogmáticas e litúrgicas como nas organizativas que, naquele tempo, impregnaram as estruturas sociais do Medieval. O Humanismo, em correlato com a modificação das forças econômicas e sociais da época, representa uma revolução cada vez mais consciente e cada vez mais orientada para a discussão da ordem estabelecida. Mas, a Reforma no mundo alemão, anglo-saxão e a contra-reforma no mundo latino tratam de frear as novas idéias re-propondo autoritariamente a visão cristã tradicional. A crise passa da Igreja para as estruturas estatais. Finalmente, o império e a monarquia por direito divino são eliminados graças às revoluções de fins do século XVIII e XIX.

Mas, depois da Revolução francesa e das guerras da independência americanas, o Humanismo praticamente desapareceu não obstante continuar como fundo social de ideais e aspirações que encoraja transformações econômicas, políticas e científicas. O Humanismo retrocedeu frente a concepções e práticas que se instalam até finalizado o Colonialismo, a Segunda Guerra Mundial e o alinhamento bipolar do planeta. Nesta situação, se reabre o debate sobre o significado do ser humano e a natureza, a justificativa das estruturas econômicas e políticas, a orientação da ciência e a tecnologia e, em geral, a direção dos eventos históricos.

Depois do longo caminho percorrido e das últimas discussões no campo das idéias, fica claro que o Humanismo deve redefinir sua posição não somente quanto a concepção teórica, mas também como atividade e prática social. Para isso, nos apoiaremos continuamente no seu Documento Fundacional.

O estado da questão humanista deve ser formulado hoje com referência às condições em que o ser humano vive. Tais condições não são abstratas. Por conseguinte, não é legítimo derivar ao Humanismo de uma teoria sobre a Natureza, ou uma teoria sobre a História, ou uma fé sobre Deus. A condição humana é tal que o encontro imediato com

a dor e com a necessidade de superá-la é inevitável. Tal condição, comum a tantas outras espécies, encontra na humana a adicional necessidade de prever para o futuro como superar a dor e alcançar o prazer. Sua previsão a futuro se apóia na experiência passada e na intenção de melhorar sua situação atual. Seu trabalho, acumulado em produções sociais passa e se transforma de geração em geração em luta contínua para superar as condições naturais e sociais em que vive. Por isso, o Humanismo define o ser humano como ser histórico e com um modo de ação social capaz de transformar o mundo e sua própria natureza. Este ponto é de capital importância porque ao aceitá-lo não se poderá afirmar depois, coerentemente, um direito natural, uma propriedade natural, instituições naturais ou, por último, um tipo de ser humano no futuro, tal qual é hoje, como se ele estivesse terminado para sempre.

O antigo tema da relação do homem com a natureza adquire novamente importância. Ao retomá-lo, descobrimos esse grande paradoxo no qual o ser humano aparece sem fixidez, sem natureza, ao tempo que advertimos nele uma constante: sua historicidade. Por isso, esticando os termos, pode-se dizer que a natureza do homem é sua história; sua história social. Por conseguinte, cada ser humano que nasce não é um primeiro exemplar equipado geneticamente para responder a seu meio, mas um ser histórico que desenvolve sua experiência pessoal em uma paisagem social, em uma paisagem humana.

Eis aqui que neste mundo social, a intenção comum de superar a dor é negada pela intenção de outros seres humanos. Estamos dizendo que uns homens naturalizam a outros ao negarem sua intenção: os transformam em objeto de uso. Assim, a tragédia de estar submetido a condições físicas naturais impulsiona o trabalho social e a ciência para novas realizações que superem ditas condições; mas a tragédia de estar submetido a condições sociais de desigualdade e injustiça impulsiona o ser humano à rebelião contra essa situação na qual se adverte não o jogo de forças cegas, mas o jogo de outras intenções humanas. Essas intenções humanas que discriminam uns e outros são questionadas em um campo muito diferente ao da tragédia natural na qual não existe uma intenção. É por isso que em toda discriminação existe sempre um monstruoso esforço para estabelecer que as diferenças entre os seres humanos se devam à natureza, seja esta física ou social, que realiza seu jogo de forças sem que a intenção intervenha. Far-se-ão diferenças raciais, sexuais e econômicas justificando-as por leis genéticas ou do livre mercado, mas em todos os casos se haverá de operar com a distorção, a falsidade e a má fé.

As duas idéias básicas expostas anteriormente: em primeiro lugar, a da condição humana submetida à dor com seu impulso por superá-la e, em segundo lugar, a da definição do ser humano histórico e social põem o marco da questão para os humanistas de hoje. Sobre esses particulares, remeto ao livro Contribuições ao Pensamento de Silo, no ensaio intitulado: Discussões Historiológicas.

No Documento fundacional do Movimento Humanista, se declara que há de se passar da pré-história à verdadeira história humana só quando se eliminar a violenta apropriação animal de uns seres humanos por outros. Entretanto, não se poderá partir de outro valor central que o do ser humano pleno em suas realizações e na sua liberdade. A proclamação: "Nada acima do ser humano e nenhum ser humano embaixo de outro", sintetiza tudo isto. Se colocar como valor central Deus, o Estado, o Dinheiro ou qualquer outra entidade, se subordina o ser humano criando condições para seu ulterior controle ou sacrifício. Os humanistas temos claro este ponto. Os humanistas somos ateus ou crentes, mas não partimos do ateísmo ou da fé para fundamentar nossa visão do mundo e nossa ação; partimos do ser humano e de suas necessidades imediatas.

Assim, os humanistas fixamos posições. Não nos sentimos saídos do nada, mas tributários de um processo longo e de um esforço coletivo; comprometemo-nos com o momento atual e propomos uma longa luta para o futuro. Afirmamos a diversidade em franca oposição à regimentação que até agora foi imposta e apoiada em explicações de que o diverso põe em dialética os elementos de um sistema, de maneira que ao respeitar-se toda particularidade dá-se liberdade a forças centrífugas e desintegradoras.

Os humanistas pensamos o oposto e destacamos que, precisamente neste momento, o avassalamento da diversidade leva à explosão das estruturas rígidas. Por isso, é que enfatizamos na direção convergente, na intenção convergente e nos opomos à idéia e à prática da eliminação de supostas condições dialéticas em um conjunto dado.

Os humanistas reconhecemos os antecedentes do Humanismo histórico e nos inspiramos nos aportes das diferentes culturas, não somente naquelas que neste momento ocupam um lugar central; pensamos no porvir tratando de superar a crise presente; somos otimistas: acreditamos na liberdade e no progresso social.

#### **Bibliografia**

Conferência “A posição do Novo Humanismo”, Silo , S.S. de Jujuy,Argentina, 30-10-1995.

## **Tema de Estudo N° 4**

### **A RESPEITO DO HUMANO**

Uma coisa é a compreensão do fenômeno humano em geral, e outra muito diferente é o próprio registro da humanidade em outros.

#### **1 a. questão: A compressão do fenômeno humano em geral**

Quando se diz que o característico do humano é a sociabilidade ou a linguagem ou a transmissão de experiência, não se define cabalmente o humano, quando no mundo animal (mesmo que desenvolvido de maneira elementar) encontramos todas essas expressões.

Também encontramos um tipo de "moral" animal e resultados sociais punitivos para os transgressores, ainda quando de fora do regulamento da espécie, ou por uma imbricação de reflexos condicionados e incondicionados.

Conservamos reconhecimentos químicos de organismos de outra colméia, formigueiro, cardume ou manada, e atrações e rejeições conseqüentes. O rudimento técnico também não é alheio ao mundo animal, nem o são os sentimentos de afeto, ódio, pena e solidariedade entre membros de um grupo ou entre grupos, ou entre espécies. Existem organizações hospedeiras, parasitas e simbióticas nas que reconhecemos formas fundamentais do que depois veremos peralteado nos agrupamentos humanos...

O que define o humano como tal? O define a reflexão do histórico-social como memória pessoal. Todo animal é sempre o primeiro animal, mas cada ser humano é um meio histórico e social e é, além disso, a reflexão e o aporte à transformação ou inércia desse meio.

O meio para o animal é meio natural.

O meio para o ser humano é meio histórico e social, é transformação do mesmo e, claro, é adaptação do natural às necessidades imediatas e às de mais longo prazo. Esta resposta diferida do ser humano frente aos estímulos imediatos, este sentido e direção de seu agir respeito de um futuro calculado (ou imaginário), nos apresenta uma característica nova frente ao sistema de ideação, de comportamento e de vida dos expoentes animais. A ampliação do horizonte temporal da consciência humana permite a ela atrasos frente aos estímulos e localização destes em um espaço mental complexo, habilitante para a localização de deliberações, comparações e resultados fora do campo perceptual imediato.

Em outras palavras: no ser humano não existe "natureza" humana, a menos que esta "natureza" seja considerada como uma capacidade diferente da animal, de movimentar-se entre tempos fora do horizonte de percepção. Direi de outro modo: se há algo "natural" no ser humano não o é em sentido mineral, vegetal ou animal, mas no sentido de que o natural nele é a mudança, a história, a transformação.

Tal idéia de mudança não advém convenientemente da idéia de "natureza" e por isso preferimos não usar esta palavra como se vem fazendo, e com a qual se justificaram numerosas deslealdades para o ser humano. Por exemplo: porque os nativos de um lugar eram diferentes aos conquistadores de outro lugar, foram chamados os "naturais" ou aborígenes. Porque as raças apresentaram algumas diferenças morfológicas ou

pigmentarias, foram assimiladas a diferentes naturezas dentro da espécie humana, e assim seguindo. O estabelecido de um modo permanente: raças diferentes estavam estabelecidas dentro de uma ordem supostamente natural, que devia conservar-se de modo permanente.

Assim é que a idéia de natureza humana serviu a uma ordem de produção natural, mas se fraturou na época de transformação industrial.

Ainda hoje ficam vestígios da ideologia zoológica de todos os seres humanos, na psicologia, por exemplo, na qual ainda se fala de certas faculdades naturais como a "vontade" e coisas semelhantes.

O direito natural, o Estado como parte de todos os seres humanos projetado, etc.; não contribuiu mais que com sua cota de inércia histórica e de negação da transformação.

Se a co-presença da consciência humana trabalha graças à sua enorme ampliação temporária, e se a intencionalidade daquela permite projetar um sentido, o característico do ser humano é ser e fazer o sentido do mundo, "Nomeador de mil nomes, fazedor de sentido, transformador do mundo... teus pais e os pais de teus pais se continuam em ti. Não és um bólido que cai, mas uma brilhante seta que voa para os céus. És o sentido do mundo e quando aclaras teu sentido iluminas a terra. Dir-te-ei qual é o sentido de tua vida aqui: HUMANIZAR A TERRA, Que é humanizar a terra? É superar a dor e o sofrimento, é aprender sem limite, é amar a realidade que constróis..."

Bem, estamos a uma grande distância da idéia de todos os seres humanos. Estamos no oposto. Quero dizer, se o natural tinha asfixiado o humano, graças a uma ordem imposta com a idéia do permanente, agora estamos dizendo o contrário: que o natural deve ser humanizado e que esta humanização do mundo faz do homem um criador de sentido, de direção, de transformação. Se esse sentido é libertador das condições supostamente "naturais" de dor e sofrimento, o verdadeiramente humano é o que vai além do natural: é teu projeto, teu futuro, teu filho, tua brisa, teu amanhecer, tua tempestade, tua ira e tua carícia. É teu temor e teu tremor por teu futuro, por um novo ser humano livre de dor e sofrimento.

## **2 a. questão: O próprio registro do Humano em outros**

Enquanto registre do outro, sua presença "natural", o outro não passará de ser uma presença 'objetificada', ou particularmente animal. Enquanto esteja anestesiado para perceber o horizonte temporal do outro, o outro não fará sentido mas que para - mim, me constituo e me alieno em meu próprio para-si. Quero dizer: "eu sou para - mim" e com isto fecho meu horizonte de transformação.

Enquanto não experimente ao outro fora do para - mim, minha atividade vital não humanizará ao mundo.

O outro deveria ser o meu registro interno, uma cálida sensação de futuro aberto que nem sequer termina no sem-sentido coisificador da morte. Sentir o humano do outro é sentir a vida do outro em um formoso e multicolor arco íris, que mais se afasta na medida em que quero deter, apanhar, arrebatá-la sua expressão. Tu te afastas e eu me reconforto, se é que contribuí para cortar tuas correntes, para superar tua dor e sofrimento. E se vens comigo é porque te constituís em um ato livre como ser humano, não simplesmente porque tens nascido "humano".

Eu sinto em ti a liberdade e a possibilidade de constituir-te em ser humano. E meus atos têm em ti meu alvo de liberdade.

Então, nem ainda tua morte detém as ações que puseste em marcha, porque és essencialmente tempo e liberdade.

Amo, pois o ser humano, sua humanização crescente. E em momentos de crises, de coisificação, em momentos de desumanização, amo sua possibilidade de reabilitação futura.

**Bibliografia**

Silo, Obras Completas, volume I, "Fala Silo: opiniões, comentários e participação em atos públicos".

## **Tema de Estudo N<sup>o</sup> 5**

### **A ABERTURA SOCIAL DO SER HUMANO**

Nossa concepção não se inicia admitindo generalidades, mas estudando o particular da vida humana; o particular da existência; o particular do registro pessoal do pensar, o sentir e o atuar. Esta postura inicial a faz incompatível com todo sistema que arranque desde a «idéia», desde a «matéria», desde o «inconsciente», desde a «vontade», desde a «sociedade», etc. Se alguém admite ou rejeita qualquer concepção, por lógica ou extravagante que esta seja, ele mesmo sempre estará em jogo admitindo ou rejeitando. O estará em jogo, não a sociedade, ou o inconsciente, ou a matéria. Falamos pois da vida humana. Quando me observo, não do ponto de vista fisiológico, mas existencial, me encontro posto em um mundo dado, não construído nem eleito por mim. Encontro-me em situação com respeito a fenômenos que começando pelo meu próprio corpo são iniludíveis. O corpo como constituinte fundamental da minha existência é, além disso, um fenômeno homogêneo com o mundo natural no qual atua e sobre o qual atua o mundo. Mas a naturalidade do corpo tem para mim diferenças importantes com o resto dos fenômenos, como são: 1. - o registro imediato que possuo dele; 2. - o registro que mediante ele tenho dos fenômenos externos e 3. - a disponibilidade de alguma de suas operações mercê a minha intenção imediata.

#### **Natureza, intenção e abertura do ser humano**

Mas ocorre que o mundo se apresenta não somente como um conglomerado de objetos naturais, mas também como uma articulação de outros seres humanos e de objetos e signos produzidos ou modificados por eles. A intenção que advirto em mim aparece como um elemento interpretativo fundamental do comportamento dos outros e assim como constituo o mundo social por compreensão de intenções, sou constituído por ele. Sem dúvida, estamos falando de intenções que se manifestam na ação corporal. É graças às expressões corporais ou à percepção da situação em que se encontra o outro que posso compreender seus significados, sua intenção. Por outra parte, os objetos naturais e humanos se mostram como prazerosos ou dolorosos e trato de situar-me frente a eles modificando minha situação.

Deste modo, não estou fechado ao mundo do natural e dos outros seres humanos senão que minha característica é, precisamente, a «abertura». Minha consciência se configurou intersubjetivamente já que usa códigos de raciocínio, modelos emotivos, esquemas de ação que registro como «meus», mas que também reconheço em outros. E, sem dúvida, meu corpo está aberto ao mundo quanto a este o percebo e sobre ele atuo. O mundo natural, a diferença do humano, se mostra sem intenção. Sem dúvida, posso imaginar que as pedras, as plantas e as estrelas, possuem intenção, mas não vejo como chegar a um efetivo diálogo com elas. Até mesmo os animais, nos quais às vezes capto a chispa da inteligência, se mostram impenetráveis e em lenta modificação dentro de sua natureza. Vejo sociedades de insetos totalmente estruturadas, mamíferos superiores usando rudimentos técnicos, mas repetindo seus códigos em lenta modificação genética, como se fossem sempre os primeiros representantes de suas respectivas espécies. E quando comprovo as virtudes dos vegetais e os animais modificados e domesticados pelo homem, observo a intenção deste abrindo caminho e humanizando ao mundo.

#### **A abertura social e histórica do ser humano**

É-me insuficiente a definição do homem pela sua sociabilidade já que isto não diz da

distinção com numerosas espécies; sua força de trabalho também não é o característico, cotejada com a de animais mais poderosos; nem sequer a linguagem o define na sua essência, porque sabemos de códigos e formas de comunicação entre diversos animais. Em troca, ao encontrar-se cada novo ser humano com um mundo modificado por outros e ser constituído por esse mundo intencionado, descubro sua capacidade de acumulação e incorporação ao temporário, descubro sua dimensão histórico-social, não simplesmente social. Vistas assim as coisas, posso tentar uma definição dizendo: O homem é o ser histórico, cujo modo de ação social transforma a sua própria natureza. Se admitir o anterior, terei de aceitar que esse ser pode transformar intencionalmente sua constituição física. E assim está ocorrendo. Começou com a utilização de instrumentos que postos adiante de seu corpo como «próteses» externas lhe permitiram alongar sua mão, aperfeiçoar seus sentidos e aumentar sua força e qualidade de trabalho. Naturalmente não estava dotado para os meios líquido e aéreo, no entanto, ele criou condições para deslocar-se neles, até começar a emigrar de seu meio natural, o planeta Terra. Hoje, além disso, está internando-se no seu próprio corpo, mudando seus órgãos; intervindo na sua química cerebral; fecundando *in vitro* e manipulando seus genes. Se com a idéia de «natureza» se quis assinalar o permanente, tal idéia é hoje inadequada ainda quando aplicada ao mais objetual do ser humano, isto é, ao seu corpo. E no que faz a uma «moral natural», a um «direito natural», ou a «instituições naturais» encontramos, opostamente, que nesse campo tudo é histórico-social e nada ali existe por natureza.

#### **Bibliografia**

Silo, Obras Completas, Volume I, "Cartas a meus Amigos", Quarta carta a meus amigos.

**Tema de Estudo N<sup>o</sup> 6**

## A AÇÃO TRANSFORMADORA DO SER HUMANO

Contígua à concepção da natureza humana tem operado outra que nos falou da passividade da consciência. Esta ideologia considerou o homem como uma entidade que agia em resposta aos estímulos do mundo natural. O que começou em grosseiro sensualismo, aos poucos foi sendo deslocado por correntes historicistas que conservaram no seu seio a mesma idéia em torno da passividade. E ainda quando privilegiaram a atividade e a transformação do mundo por sobre a interpretação de seus fatos, conceberam a dita atividade como resultante de condições externas à consciência. Mas, aqueles antigos preconceitos em torno da natureza humana e da passividade da consciência hoje se impõem, transformados em neo-evolucionismo, com critérios tais como a seleção natural que se estabelece na luta pela sobrevivência do mais apto. Tal concepção zoológica, na sua versão mais recente, ao ser esta transplantada ao mundo humano tratará de superar as anteriores dialéticas de raças ou de classes com uma dialética estabelecida segundo leis econômicas «naturais» que auto-regulam toda a atividade social. Assim, mais uma vez, o ser humano concreto fica submerso e objetivado.

Mencionamos acima as concepções que para explicar o homem começam desde generalidades teóricas e sustentam a existência de uma natureza humana e de uma consciência passiva. Em sentido oposto, nós sustentamos a necessidade de arranque desde a particularidade humana, sustentamos o fenômeno histórico-social e não natural do ser humano e também afirmamos a atividade de sua consciência transformadora do mundo, de acordo com sua intenção. Vemos sua vida em situação e seu corpo como objeto natural percebido imediatamente e submetido também imediatamente a numerosos ditados de sua intenção. Por conseguinte se impõem as seguintes perguntas: como é que a consciência é ativa? Isto é, como é que ela pode intencional sobre o corpo e através dele transformar ao mundo? Em segundo lugar, como é que a constituição humana é histórico-social? Estas perguntas devem ser respondidas a partir da existência particular para não recair em generalidades teóricas segundo as quais se deriva depois um sistema de interpretação. Desta maneira, para responder à primeira pergunta terá que apreender-se, com evidência imediata, como a intenção atua sobre o corpo e, para responder à segunda pergunta haverá que partir da evidência da temporalidade e da intersubjetividade no ser humano e não de leis gerais da história e da sociedade. Em nosso trabalho, *Contribuições ao Pensamento*, trata-se de dar resposta precisamente a essas duas perguntas. No primeiro ensaio de *Contribuições* se estuda a função com que cumpre a imagem na consciência, destacando sua aptidão para movimentar o corpo no espaço. No segundo ensaio do mesmo livro, se estuda o tema da historicidade e sociabilidade. A especificidade destes temas nos afasta demais da presente carta, por isso remetemos ao material citado.

### **Bibliografia**

Silo, Obras Completas, Volume I, "Cartas a meus Amigos", Quarta carta a meus amigos, e "Contribuições ao Pensamento".

## **II – TEMAS SOBRE A SUPERAÇÃO DO SOFRIMENTO**

## **Tema de Estudo N<sup>o</sup> 7**

### **OS TEMAS DO SOFRIMENTO**

#### **Felicidade e sofrimento**

Para nós, é um objetivo alcançar uma crescente satisfação consigo mesmo. Isto é possível na medida em que se vão entendendo os fatores que se opõem a essa felicidade crescente. A felicidade é um estado no qual não há sofrimento. Pode uma pessoa superar progressivamente o sofrimento? Certamente pode. Mesmo que vejamos diariamente o contrário, ou seja: à medida que avançam os anos, muitas pessoas vão aumentando seu sofrimento.

Mas, como se faz para ir alcançando uma felicidade crescente? Há uma forma, e esta consiste em compreender como se produz o sofrimento e em começar a agir de maneira diferente à qual o gera.

Às vezes vemos o sofrimento e a maneira de agir para evitá-lo. No entanto, deve antes entender-se a palavra "sofrimento". Muitas pessoas acham que não sofrem, mas que têm problemas com o dinheiro, com o sexo, com sua família, com outras pessoas, etc. Acham que simplesmente vivem com tensões, angústias, inseguranças, temores, ressentimentos e todo tipo de frustrações. Pois bem, ao conjunto desses problemas, chamamos "sofrimento".

É importante distinguir dor e sofrimento. A primeira é física e, sobre ela, o progresso da sociedade e da ciência têm muito o que fazer. Por outra parte, o sofrimento é mental. Às vezes a dor traz sofrimento mental, assim como o sofrimento mental produz dor física e doença. Esta distinção entre dor e sofrimento é uma das primeiras coisas que se começa a compreender no trabalho da Comunidade. Depois aprende-se a buscar as verdadeiras raízes do sofrimento e descobre-se a necessidade de mudar a forma de atuar que produz sofrimento.

#### **As três vias do sofrimento**

Há duas faculdades muito importantes que o ser humano possui: a memória e a imaginação. Sem elas é impossível realizar atividades na vida diária. Quando alguma delas diminui na sua potência ou sofre algum tipo de alteração, as atividades cotidianas são dificultadas.

A memória e a imaginação são fundamentais para a vida e, por isso, quando em lugar de ajudar-nos a abrir passo nos encerram no sofrimento, devemos tomar medidas para mudar a situação. A memória pode trazer lembranças negativas continuamente e deixar de nos prestar a ajuda de que necessitamos. O mesmo pode ocorrer com a imaginação, se continuamente nos faz aparecer temores, angústias e medos ao futuro.

Podemos considerar a sensação (o que percebemos em um momento), como outra faculdade decisiva para a vida. Graças a ela vemos, ouvimos, tocamos e enfim, damos conta do que se passa ao nosso redor. Há coisas que sentimos que gostamos e outras que nos desagradam. Se sentirmos fome, ou recebermos um golpe, ou experimentarmos excesso de frio ou calor registraremos dor pela sensação. Mas, à diferença da dor que é física, podemos experimentar sofrimento, que é mental.

Sentimos esse sofrimento quando não gostamos do que vemos do mundo que nos cerca, ou nos parece que não é como deve ser.

A memória, a imaginação e a sensação são três vias necessárias para a vida. Porém, elas podem converter-se em inimigas da vida se trabalham nos dando sofrimento. A memória nos faz sofrer ao lembrar fracassos e frustrações, ao lembrar perda de oportunidades, de objetos, de pessoas queridas.

A imaginação nos faz sofrer pelas coisas negativas que pensamos sobre o futuro, nos trazendo temor: temor de perder o que temos, temor à solidão, à doença, à velhice e à morte. A imaginação faz sofrer quando pensamos na impossibilidade de alcançar no futuro o que desejamos para nós e outras pessoas.

A sensação nos faz sofrer quando vemos que nossa situação não é como corresponde que seja, quando não somos reconhecidos familiar ou socialmente, quando nos prejudicam em nosso trabalho, quando encontramos impedimentos no que estamos realizando.

Então, em lugar de falar dessas três faculdades tão importantes, temos que falar das três vias do sofrimento, porque elas estão funcionando mal. Também devemos reconhecer que essas vias se entrecruzam e, quando algo falha em uma, compromete as outras. Aparentemente elas têm entre si contatos em muitos pontos. As práticas de trabalho pessoal do MH trabalham precisamente sobre as três vias do sofrimento, despejando-as para que a vida se desenvolva sem tropeços.

### **O sofrimento pela lembrança**

A lembrança às vezes traz sensações agradáveis e às vezes traz sofrimento. Qualquer pessoa sofre pelo que perdeu, pelo que fez e saiu errado. Então, prefere não voltar sobre tudo aquilo. Mas, mesmo que ela não queira, muitas coisas de hoje a fazem lembrar de cenas desagradáveis do passado. Então, trata de evitar essas coisas e isso a limita em muitas atividades. Às vezes, não se compreende que numerosos estados de angústia, de ansiedade, de temor, etc. têm a ver com lembranças de situações negativas ou de coisas desagradáveis. Trabalhando adequadamente com a lembrança pode-se solucionar muitos problemas vitais. Não se trata de lembrar continuamente coisas negativas, porque isso cria pessimismo na vida. Em todo caso, trata-se de fazer um trabalho com essas lembranças de modo adequado, como o que realizamos em algumas reuniões do Movimento.

### **O sofrimento pela imaginação**

A imaginação é necessária à vida. Graças a essa faculdade podemos planejar, fazer projetos e por último chegar a modificar a realidade, aplicando na prática nossa ação movida por ela. A imaginação é uma força enorme, mas os resultados dependem de como a mesma é dirigida. De fato, se a imaginação se canaliza em ações negativas, ela termina provocando desajustes de todo tipo, gerando sofrimento.

Quando uma pessoa teme perder o que tem, ou teme não alcançar o que se propõe, sofre pela imaginação. Também sofre pela imaginação aquele cujo futuro lhe parece inseguro ou desastroso. É tal o sofrimento, que às vezes ele se transforma em dor física e doença. Sobre este último ponto, deve considerar-se que numerosas doenças não são mais do que imaginárias e que, com o tempo, se tornam reais. A imaginação negativa produz, além disso, tensão mental, diminuindo todas as aptidões.

Essa capacidade que a imaginação tem para levar-nos a atuar mal no mundo ou para influenciar sobre o corpo de modo negativo, pode modificar-se. As Experiências Guiadas se baseiam nesta grande faculdade do ser humano; com elas se trabalha separando a imaginação do sofrimento que até então a acompanhava.

### **O sentido da vida**

É preciso reconhecer que, se estamos desorientados ou não temos uma finalidade, um sentido na vida, nos perdemos nas três vias e não sabemos o que esclarecer de nosso caminho porque também não compreendemos para onde vamos. Certamente, o descobrimento de um sentido na vida é o que mais nos ajuda a transformar as três vias do sofrimento em três vias positivas para a existência.

No livro “Humanizar a Terra”, Cap. VII, Silo afirma:

*“...Se por acaso te imaginas como um bólido fugaz que perdeu seu brilho ao tocar esta terra, aceitarás a dor e o sofrimento como a natureza mesma das coisas. Mas, se acreditares que foste lançado ao mundo para cumprir com a missão de humanizá-lo, agradecerás aos que te precederam e construíram trabalhosamente teu degrau para continuar na ascensão.*

*Nomeador de mil nomes, fazedor de sentido, transformador do mundo... teus pais e os pais de teus pais se continuam em ti. Não és um bólido que cai mas uma brilhante seta que voa para os céus. És o sentido do mundo e quando esclareces teu sentido iluminas a terra. Quando perdes teu sentido, a terra se obscurece e o abismo se abre. Te direi qual é o sentido de tua vida aqui: humanizar a Terra! Que é humanizar a Terra? É superar a dor e o sofrimento, é aprender sem limite, é amar a realidade que constróis.*

*Não posso pedir-te que vás além, mas também não será ultrajante que eu afirme: “¡Ama a realidade que constróis e nem sequer a morte deterá teu vôo!”.*

*“Não cumprirás com tua missão se não pões tuas forças em vencer a dor e o sofrimento naqueles que te rodeiam. E se conseguires que eles por sua vez empreendam a tarefa de humanizar o mundo abrirás seu destino para uma vida nova”.*

### **Bibliografia**

Silo, Obras Completas, Volume I, “Humanizar a Terra”, Paisagem Interno: “Dor, sofrimento e sentido da vida”  
Silo, Obras Completas, “Fala Silo” – Arenga da Cura do Sofrimento.  
Vídeo Comentários de Silo – Cap. 3: “A Mensagem” – [www.silo.net](http://www.silo.net) .

## **A MUDANÇA E A CRISE**

(Com base na Carta III, do Livro “Cartas a Meus Amigos”)

Nesta época de grande mudança estão em crises os indivíduos, as instituições e a sociedade. A mudança será cada vez mais rápida e também as crises individuais, institucionais e sociais. Isto anuncia perturbações que talvez não sejam assimiladas por amplos setores humanos.

As transformações que estão ocorrendo tomam direções inesperadas, produzindo desorientação geral a respeito do futuro e do que se deve fazer no presente. Na realidade não é a mudança o que nos perturba, já que nela observamos muitos aspectos positivos. O que nos inquieta é não saber em que direção vai a mudança, e para onde orientar nossa atividade.

A mudança está ocorrendo na economia, na tecnologia e na sociedade; sobretudo está operando em nossas vidas: em nosso meio familiar e trabalhista, em nossas relações de amizade. Estão se modificando nossas idéias e o que acreditávamos sobre o mundo, sobre as demais pessoas e sobre nós mesmos. Muitas coisas nos estimulam, mas outras nos confundem e paralisam. O comportamento dos demais e o próprio nos parecem incoerentes, contraditórios e sem direção clara, tal como ocorre com os eventos que nos rodeiam.

Portanto, é fundamental dar direção a essa mudança inevitável, e não há outra forma de fazê-lo a não ser começando por si mesmo. Em si mesmo deve dar-se direção a estas mudanças desordenadas cujo rumo desconhecemos.

Como os indivíduos não existem isolados, se realmente direcionam sua vida modificarão a relação com outros: na sua família, no seu trabalho e onde eles atuarem. Este não é um problema psicológico que se resolve dentro da cabeça de indivíduos isolados, mas se resolve mudando a situação em que se vive com outros, mediante um comportamento coerente. Quando festejamos sucessos ou nos deprimimos pelos nossos fracassos, quando fazemos planos a futuro ou nos propomos a introduzir mudanças em nossa vida, esquecemos o ponto fundamental: estamos em situação de relação com outros. Não podemos explicar o que nos ocorre, nem escolher, sem referência a certas pessoas e a certos âmbitos sociais concretos. Essas pessoas que têm especial importância para nós e esses âmbitos sociais nos quais vivemos nos põem em uma situação precisa desde a qual pensamos, sentimos e atuamos. Negar isto ou não levá-lo em conta cria enormes dificuldades. Nossa liberdade de escolha e ação está delimitada pela situação em que vivemos. Qualquer mudança que desejemos operar não pode ser formulada em abstrato, mas com referência à situação em que vivemos.

### **O comportamento coerente**

Se pudéssemos pensar, sentir e atuar na mesma direção, se o que fazemos não nos criasse contradição com o que sentimos, diríamos que nossa vida tem coerência. Seríamos confiáveis ante nós mesmos, mesmo que não necessariamente confiáveis para nosso meio imediato. Deveríamos alcançar essa mesma coerência na relação com outros tratando os demais como quiséssemos ser tratados. Sabemos que pode existir uma espécie de coerência destrutiva como observamos nos racistas, nos exploradores, nos fanáticos e nos violentos, mas está clara sua incoerência na relação

porque tratam a outros de um modo muito diferente ao que desejam para si mesmos. Essa unidade de pensamento, sentimento e ação, essa unidade no trato que se pede e o trato que se dá, são ideais que não se realizam na vida diária. Este é o ponto. Trata-se de um ajuste de condutas a essas propostas, trata-se de valores que, tomados com seriedade, direcionam a vida independentemente das dificuldades que se enfrentem para realizá-los. Se observarmos bem as coisas, não estaticamente, mas em dinâmica, compreenderemos isto como uma estratégia que deve ir ganhando terreno à medida que o tempo passe. Aqui sim valem as intenções, mesmo que as ações não coincidam ao começo com elas, sobretudo se aquelas intenções são mantidas, aperfeiçoadas e ampliadas. Essas imagens do que se deseja alcançar são referências firmes que dão direção em toda situação. E isto que dizemos não é tão complicado. Não nos surpreende, por exemplo, que uma pessoa oriente sua vida para alcançar uma grande fortuna; no entanto, esta pode saber antecipadamente que não a alcançará. De todas as maneiras, seu ideal a impulsiona mesmo que não tenha resultados relevantes. Por que então, não é possível entender que, mesmo que a época seja adversa a relacionar o trato que se pede com o trato que se dá, mesmo que seja adversa a pensar, sentir e atuar na mesma direção, esses ideais de vida podem dar direção às ações humanas?

### **As duas propostas**

Pensar, sentir e atuar na mesma direção, e tratar a outros como desejamos ser tratados, são duas propostas tão simples que podem ser entendidas como simples ingenuidades por gente habituada às complicações. No entanto, por trás dessa aparente candura há uma nova escala de valores, em cujo ponto mais alto se põe a coerência; uma nova moral para a que não é indiferente qualquer tipo de ação; uma nova aspiração que implica sermos consequentes no esforço para dar direção aos eventos humanos. Por trás dessa aparente candura se aposta pelo sentido da vida pessoal e social que será verdadeiramente evolutivo ou marchará à desintegração. Não podemos já confiar em que velhos valores dêem coesão às pessoas em um tecido social que dia a dia se deteriora pela desconfiança, o isolamento e o individualismo crescentes. A antiga solidariedade entre os membros de classes, associações, instituições e grupos vai sendo substituída pela concorrência selvagem à qual não escapa o casal nem a irmandade familiar. Neste processo de demolição não se elevará uma nova solidariedade sobre a base de idéias e comportamentos de um mundo que se foi, mas graças à necessidade concreta de cada um de direcionar sua vida, para o qual terá que modificar seu próprio meio. Essa modificação, se for verdadeira e profunda, não pode ser posta em marcha por imposições, por leis externas ou por fanatismos de qualquer tipo, mas pelo poder da opinião e da ação mínima conjunta entre as pessoas que fazem parte do meio em que cada um vive.

### **Chegar a toda a sociedade a partir do meio imediato**

Sabemos que ao mudar positivamente nossa situação, estaremos influenciando em nosso meio, e outras pessoas compartilharão este ponto de vista dando lugar a um sistema de relações humanas em crescimento. Teremos que nos perguntar: por que deveríamos ir além de onde começamos? Simplesmente por coerência com a proposta de tratar aos outros como queremos que nos tratem. Ou por acaso não levaríamos aos demais algo que foi fundamental para nossas vidas? Se a influência começa a desenvolver-se é porque as relações e, portanto, os componentes de nosso meio, se ampliaram. Esta é uma questão que deveríamos levar em conta desde o começo, porque ainda quando nossa ação começa aplicando-se em um ponto reduzido, a projeção dessa influência pode chegar muito longe. Não tem nada de estranho pensar que outras pessoas decidam somar-se na mesma direção. Depois de tudo, os grandes

movimentos históricos seguiram o mesmo caminho: começaram pequenos, como é lógico, e se desenvolveram graças ao fato de que as pessoas os consideraram intérpretes de suas necessidades e inquietações. Atuar no meio imediato, mas com o olhar colocado no progresso da sociedade, é coerente com tudo o dito. De outro modo, para que faríamos referência a uma crise global que deve ser enfrentada resolutamente se tudo terminasse em indivíduos isolados para quem os demais não têm importância? Por necessidade de pessoas que coincidam em dar uma nova direção a sua vida e aos eventos, surgirão âmbitos de discussão e comunicação direta. Mais adiante, a difusão através de todos os meios permitirá ampliar a superfície de contato. Outro tanto ocorrerá com a criação de organismos e instituições compatíveis com este planejamento.

## **O meio em que se vive**

Já comentamos que é tão veloz e tão inesperada a mudança, que este impacto é recebido como crise, na qual se debatem sociedades inteiras, instituições e indivíduos. Por isso é imprescindível dar direção aos eventos. No entanto, como poderia fazê-lo cada um, submetido como está à ação de fatos maiores? É evidente que cada um pode direcionar somente aspectos imediatos de sua vida, e não o funcionamento das instituições nem da sociedade. Por outra parte, pretender dar direção à própria vida não é coisa fácil, já que cada qual vive em situação; não vive isolado, e sim em um meio. A este meio podemos vê-lo tão amplo como o Universo, a Terra, o país, o Estado, etc. No entanto, há um meio imediato que é onde desenvolvemos nossas atividades. Tal meio é o familiar, o trabalhista, o de amizades, etc. Vivemos em situação com referência a outras pessoas, e esse é o nosso mundo particular do qual não podemos prescindir. Ele atua sobre nós e nós sobre ele de um modo direto. Caso tenhamos alguma influência, é sobre esse meio imediato. Mas ocorre que tanto a influência que exercemos como a que recebemos estão afetadas, por sua vez, por situações mais gerais, pela crise e a desorientação.

## **A coerência como direção de vida**

Se quisesse dar alguma direção aos eventos seria preciso começar pela própria vida e, para fazê-lo, teríamos que levar em conta o meio no qual atuamos. Mas a que direção podemos aspirar? Sem dúvida, à que nos proporcione coerência e apoio em um meio tão cambiante e imprevisível. Pensar, sentir e atuar na mesma direção é uma proposta de coerência na vida. No entanto, isto não é fácil porque nos encontramos em uma situação que não escolhemos completamente. Estamos fazendo coisas que necessitamos mesmo que em grande desacordo com o que pensamos e sentimos. Somos colocados em situações que não governamos. Atuar com coerência mais que um fato é uma intenção, uma tendência que podemos ter presente de maneira que nossa vida vá direcionando-se para esse tipo de comportamento. É claro que unicamente poderemos mudar parte de nossa situação, se influímos nesse meio. Ao fazê-lo, estaremos direcionando a relação com outros e outros compartilharão tal conduta. Se ao anterior se objeta que algumas pessoas mudam de meio com certa frequência em razão de seu trabalho ou por outros motivos, responderemos que isso não modifica em nada o formulado, já que sempre se estará em situação, sempre se estará em um meio dado. Se pretendermos coerência, o trato que dermos aos demais terá que ser do mesmo gênero que o trato que exigimos para nós. Assim, nestas duas propostas encontramos os elementos básicos de direção até onde chegam nossas forças. A coerência avança conforme avança o pensar, sentir e atuar na mesma direção. Esta coerência se estende a outros, porque não há outra forma de fazê-lo, e

ao estender-se a outros começamos a tratá-los do modo que queremos ser tratados. Coerência e solidariedade são direções, aspirações de condutas a alcançar.

### **A proporção das ações como avanço para a coerência**

Como avançar em direção coerente? Em primeiro lugar, necessitaremos certa proporção no que fazemos cotidianamente. É necessário estabelecer quais são as questões mais importantes em nossa atividade. Devemos priorizar o fundamental para que as coisas funcionem, depois vemos o secundário, e assim em diante. Possivelmente ao atender a duas ou três prioridades tenhamos um bom quadro de situação. As prioridades não podem inverter-se, tampouco podem separar-se tanto que se desequilibre nossa situação. As coisas devem ir em conjunto, não isoladamente, evitando que umas se antecipem e outras se atrasem. Frequentemente nos cegamos pela importância de uma atividade e, desta sorte, desequilibra-nos o conjunto; no fim o que considerávamos tão importante também não pode realizar-se porque nossa situação geral ficou afetada. Também é certo que às vezes se apresentam assuntos de urgência aos que devemos nos dedicar, mas é claro que não se pode viver adiando outros que dizem respeito ao cuidado da situação geral em que vivemos. Estabelecer prioridades e levar a atividade em proporção adequada é um avanço evidente em direção à coerência.

### **A oportunidade das ações como avanço para a coerência**

Existe uma rotina cotidiana dada pelos horários, os cuidados pessoais e o funcionamento de nosso meio. No entanto, dentro dessas pautas há uma dinâmica e riqueza de eventos que as pessoas superficiais não sabem apreciar. Há os que confundem sua vida com suas rotinas, mas isto não é assim em absoluto já que muito frequentemente devem escolher dentro das condições que o meio lhes impõe. A propósito, vivemos entre inconvenientes e contradições, mas convirá não confundir ambos os termos. Entendemos por “inconvenientes” às moléstias e impedimentos que enfrentamos. Não são enormemente graves, mas sem dúvida que, se são numerosos e repetidos, acrescentam a nossa irritação e fadiga. A propósito, estamos em condições de superá-los. Não determinam a direção de nossa vida nem impedem que levemos adiante um projeto, são obstáculos no caminho que vão desde a menor dificuldade física a problemas pelos quais estamos a ponto de perder o rumo. Os inconvenientes admitem uma graduação importante, mas se mantêm em um limite que não impede avançar. Algo diferente ocorre com o que chamamos «contradições». Quando nosso projeto não pode ser realizado, quando os eventos nos lançam em uma direção oposta à desejada, quando nos encontramos em um círculo vicioso que não podemos romper, quando não podemos direcionar minimamente a nossa vida, estamos tomados pela contradição. A contradição é uma sorte de investimento na correnteza da vida que nos leva a retroceder sem esperança. Estamos descrevendo o caso em que a incoerência se apresenta com maior crueza. Na contradição, o que pensamos, sentimos e fazemos se opõem entre si. Apesar de tudo, sempre há possibilidade de direcionar a vida, mas é necessário saber quando fazê-lo. A oportunidade das ações é algo que não levamos em conta na rotina cotidiana, e isto acontece porque muitas coisas estão codificadas. Mas em referência aos inconvenientes importantes e às contradições, as decisões que tomamos não podem estar expostas à catástrofe. Em termos gerais, devemos retroceder ante uma grande força e avançar com resolução quando essa força se debilitar. Há uma grande diferença entre o temeroso que retrocede ou se imobiliza ante qualquer inconveniente e o que atua sobrepondo-se às dificuldades, sabendo precisamente que avançando pode superá-las. Ocorre, às vezes, que não é possível avançar porque um problema

superior a nossas forças aparece, e arremeter sem cálculo nos leva ao desastre. O grande problema que enfrentemos será também dinâmico e a relação de forças mudará, porque vamos crescendo em influência, ou porque a influência do problema diminui. Quebrada a relação anterior, é momento de proceder com resolução, já que uma indecisão ou uma postergação fará com que novamente se modifiquem os fatores. A execução da ação oportuna é a melhor ferramenta para produzir mudanças de direção.

## **A adaptação crescente como avanço para a coerência**

Consideremos o tema da direção, da coerência que queremos alcançar. Adaptarmos a certas situações está relacionado a essa proposta, porque nos adaptarmos ao que nos leva em direção oposta à coerência é uma grande incoerência. Os oportunistas padecem de uma grande miopia a respeito deste tema. Eles consideram que a melhor forma de viver é a aceitação de tudo; pensam que aceitar tudo desde que provenha de quem tem poder é uma grande adaptação, mas é claro que sua vida dependente está muito longe do que entendemos por coerência. Distinguimos entre a inadaptação, que nos impede de ampliar nossa influência, a adaptação decrescente que nos deixa na aceitação das condições estabelecidas, e a adaptação crescente que faz crescer nossa influência em direção às propostas que viemos comentando.

### **Sintetizemos o dito:**

- 1.- Há uma mudança veloz no mundo, motorizada pela revolução tecnológica, que está se chocando com as estruturas estabelecidas e com a formação e os hábitos de vida das sociedades e os indivíduos.
- 2.- Esta defasagem gera crises progressivas em todos os campos e não há por que supor que se deterá mas, inversamente, tenderá a se incrementar.
- 3.- O inesperado dos eventos impede prever que direção tomarão os fatos, as pessoas que nos rodeiam e, definitivamente, nossa própria vida.
- 4.- Muitas das coisas que pensávamos e achávamos já não nos servem. Também não estão à vista soluções que provenham de alguma sociedade, instituições ou indivíduos que padecem do mesmo mal.
- 5.- Se decidirmos trabalhar para fazer frente a estes problemas teremos que dar direção a nossa vida, buscando coerência entre o que pensamos, sentimos e fazemos. Como não estamos isolados, essa coerência terá que chegar à relação com outros, tratando-os do modo que desejamos para nós. Estas duas propostas não podem ser cumpridas rigorosamente, mas constituem a direção que necessitamos, sobretudo se as tomamos como referências permanentes e aprofundamo-nos nelas.
- 6.- Vivemos em relação imediata com outros, e é nesse meio onde devemos atuar para dar direção favorável a nossa situação. Esta não é uma questão psicológica, uma questão que possa ajeitar-se na cabeça isolada dos indivíduos, este é um tema relacionado com a situação em que se vive.
- 7.- Sendo coerentes com as propostas que tratamos de levar adiante, chegaremos à conclusão de que o positivo para nós e nosso meio imediato deve ser ampliado a toda a sociedade. Junto a outros que coincidem na mesma direção, encontraremos os meios mais adequados para que uma nova solidariedade encontre seu rumo. Por isso, ainda atuando tão especificamente em nosso meio imediato, não perderemos de vista uma situação global que afeta todos os seres humanos, e que requer nossa ajuda assim como nós necessitamos a ajuda dos demais.
- 8.- As mudanças inesperadas nos levam a considerar seriamente a necessidade de direcionar nossas vidas.
- 9.- A coerência não começa e termina em si mesmo mas está relacionada com um meio, com outras pessoas. A solidariedade é um aspecto da coerência pessoal.
- 10.- A proporção nas ações consiste em estabelecer prioridades de vida e operar com base nelas, evitando o desequilíbrio.
- 11.- A oportunidade do acionar leva em conta retroceder ante uma

grande força e avançar com resolução quando esta se debilita. Esta idéia é importante aos efeitos de produzir mudanças na direção da vida se estamos submetidos à contradição. 12.- É tão inconveniente a desadaptação em um meio no qual não podemos mudar nada, como a adaptação decrescente na qual nos limitamos a aceitar as condições estabelecidas. A adaptação crescente consiste no aumento de nossa influência no meio e em direção coerente.

**Bibliografia**

Silo, Obras Completas, Volume I, "Cartas a meus Amigos", Terceira carta a meus amigos.

## AS VIRTUDES

No momento atual, na vida social e pessoal, tende-se a enfatizar as dificuldades e o negativo de si mesmo e das pessoas que se relacionam com a gente. Esta visão degradante de si mesmo gera uma atitude, uma forma de sentir e de viver muito particular, cujo resultado a curto ou médio prazo resultará negativo. Não negamos que exista um grande número de dificuldades às que nos enfrentamos dia após dia. Mas é muito importante reconhecer que esta maneira de enfrentá-las é consequência de um sistema desumano que hoje se impõe e que tende a negativizar as pessoas.

Podemos repetir mecanicamente esta atitude, ou descobrir e fortalecer um modo de viver, pensar e sentir diferente, que se apóie no mais interessante de cada um. Que se apóie nas próprias virtudes.

Entendemos por virtude toda atitude que, levada à ação, nos põe em acordo com nós mesmos, independentemente de nossa habilidade para realizá-la, nos deixando um registro de profunda paz.

Se lembrarmos estas situações, veremos que possivelmente não só estarão ligadas a certas ações, mas a um modo de realizá-las no qual atuamos desde o melhor de cada um.

Se reconhecermos estas atitudes, se conseguirmos tingir nosso *diário acionar* com este modo de fazer as coisas, reconheceremos não só nossas virtudes, mas também as dos demais, e certamente poderemos saltar por cima das dificuldades, modificar situações, e assim alcançar os objetivos de vida propostos.

Em todo caso, realizar uma lista das próprias virtudes (sejam estas atitudes, modos de comportamento, habilidades, atividades, etc.), e depois imaginar como se poderia potencializar ao máximo sua aplicação no mundo, resulta em um trabalho de muita importância para a própria vida e para a dos demais.

Este modo de fazer e sentir as coisas, este posicionamento frente à vida baseado nas próprias virtudes, deveria colocar-se em marcha desde agora. É a atitude que permite resolver dificuldades, avançar e construir em uma direção de vida coerente e positiva.

## **A VERDADEIRA SOLIDARIEDADE**

Consideremos estas idéias: “Onde há sofrimento e posso fazer algo para aliviá-lo, tomo a iniciativa. Onde não posso fazer nada, sigo meu caminho alegremente”. Semelhantes idéias parecem práticas, mas nos deixam o sabor de falta de solidariedade. Como seguir em frente alegremente deixando para trás o sofrimento, desentendendo-nos do pesar alheio?

Vejamos um exemplo. No meio da calçada, um homem cai em violentas convulsões. Os transeuntes se concentram, dando instruções contraditórias e criando ao redor do doente um cerco asfixiante. Muitos se preocupam, mas não são efetivos. Talvez quem chame urgentemente ao médico, ou aquele outro que põe a raia aos curiosos para evitar o aglomeramento, sejam os mais ajuizados. Eu posso ser um dos que tomam a iniciativa, ou talvez um terceiro que consegue algo positivo e prático em tal situação. Mas se atuo por simples solidariedade criando confusão, ou obstaculizando aos que podem fazer algo prático, não ajudo, e sim prejudico.

O anterior é compreensível, mas que quer dizer: “...Onde não posso fazer nada, sigo meu caminho alegremente”? Não quer dizer que estou muito contente por isso que sucedeu. Quer dizer que minha direção não deve ser entorpecida pelo inevitável; quer dizer que não devo somar problemas aos problemas; quer dizer que devo positivizar o futuro, já que o oposto não é bom para outros nem para mim.

Há pessoas que, com uma mal entendida solidariedade, negativizam quem quer ajudar e prejudicam a elas mesmas. Essas são diminuições da solidariedade, porque a energia perdida nesse comportamento deveria haver-se aplicado em outra direção, em outras pessoas, em outras situações nas quais efetivamente tivesse obtido resultados práticos. Quando falamos de resultados práticos, não nos referimos somente ao brutalmente material, porque até um sorriso ou uma palavra de encorajamento podem ser úteis se existe uma possibilidade de que ajudem.

### **III – TEMAS SOBRE A NÃO-VIOLÊNCIA**

## **AS DIFERENTES FORMAS DE VIOLÊNCIA**

### **A violência é uma metodologia de ação.**

Assim, Silo no dicionário do Novo Humanismo define a violência como: “... *É o mais simples, freqüente e eficaz modo para manter o poder e a supremacia, impor a vontade própria a outros, para usurpar o poder, a propriedade e ainda as vidas alheias...*”, para mais adiante expressar:

*“... A violência penetrou em todos os aspectos da vida: se manifesta constante e cotidianamente na economia (exploração do homem pelo homem, coação do Estado, dependência material, discriminação do trabalho da mulher, trabalho infantil, imposições injustas, etc.), na política (o domínio de um ou vários partidos, o poder do chefe, o totalitarismo, a exclusão dos cidadãos na tomada de decisões, a guerra, a revolução, a luta armada pelo poder, etc.), na ideologia (implantação de critérios oficiais, proibição do livre pensamento, subordinação dos meios de comunicação, manipulação da opinião pública, propaganda de conceitos de fundo violento e discriminador que resultam cômodos à elite governante, etc.), na religião (submissão dos interesses do indivíduo aos requerimentos clericais, controle severo do pensamento, proibição de outras crenças e perseguição de hereges), na família (exploração da mulher, ditado sobre os filhos, etc.), no ensino (autoritarismos de professores, castigos corporais, proibição de programas livres de ensino, etc.), no exército (voluntarismo de chefes, obediência irreflexiva de soldados, castigos, etc.), na cultura (censura, exclusão de correntes inovadoras, proibição de editar obras, ditados da burocracia, etc.).*”

*“Quando se fala de violência, geralmente se faz alusão à violência física, por ser esta a expressão mais evidente da agressão corporal. Outras formas como a violência econômica, racial, religiosa, sexual, etc., em algumas ocasiões podem atuar ocultando seu caráter, desembocando, definitivamente, no avacalhamento da intenção e a liberdade humanas. Quando estas se evidenciam, se exercem também por coação física”.*

Cotidianamente podemos reconhecer que a maior parte destas formas de violência que se mencionam são exercidas de forma encoberta, por isso dificilmente são identificadas pelas povoações como tais.

Observamos que todos os feitos de violência física encontram sua origem nessas outras formas de violência. Definitivamente, estas são o germe que termina disparando respostas de violência física.

E quando esta resposta “visível” chega, costuma-se tentar ações para revertê-la, sem advertir que esta é só a consequência, o último elo de uma corrente de outras violências que passam inadvertidas para todos, menos para quem a padece. E essa resposta pode provir do poderoso, exercendo-a sobre aquele que se rebela e a quem já não pode disciplinar, ou se expressa como reação exercida por aquele que padeceu violências de todo tipo.

A violência econômica, por exemplo, exercida pelos governos sobre as povoações, geralmente sobre as camadas mais desempossadas, não mostra seu verdadeiro rosto desde o início. Os governantes ao invés disso a disfarçam, já que necessitam captar a

“confiança” e os votos dos povos, e estes não advertem o germe da violência que já está instalado.

Só quando se estende o desespero pela perda de postos de trabalho, se restringe o acesso à saúde, à educação, começam a crescer a marginalização, o trabalho infantil, a deserção escolar, para mencionar só algumas, somente então as populações reagem e os poderes “disciplinam” toda tentativa de repúdio com repressão.

Os poderes estabelecidos sempre têm recursos para utilizar no interior dos países, ou desde fora para ameaçar e extorquir ante a mínima tentativa de “desobediência”. Ameaça de invasão e de guerra para impor condições.

Assim a corrente de violência que se inicia em um lugar, sobre um setor ou sobre um povo, não encontra limite no seu desdobramento no afã de concentração de poder político e econômico. Se a isto somamos o ingrediente de que o poder econômico a nível mundial se apóia em um dos negócios mais rentáveis como é a fabricação de armamentos, o panorama está completo.

Só então se adverte a violência, que já estava na própria origem deste processo. Somente então se compreende que a violência física suscitada tem sua origem na violência econômica exercida desde o poder.

Porém, nessas alturas, as nefastas conseqüências da violência física que se suscita já não têm remédio, são inevitáveis.

Também no Dicionário do Novo Humanismo expressa-se que “Uma tarefa especial das forças autenticamente humanistas consiste em superar os rasgos agressivos da vida social: propiciar a harmonia, a não-violência, a tolerância e a solidariedade”

Existe uma atitude de rejeição generalizada pela violência.

No entanto, nos perguntamos onde está essa sociedade enfastiada de violência, quando em cada sinal de trânsito vemos um desfile de crianças e adolescentes pedindo esmola, sabendo que estão à mercê de qualquer oferecimento que se faça em troca de uma moeda.

E em que lugar de sua justificada moral, se põe a imagem de tanto menino que vê diariamente, revirando lixo, comendo lixo, juntando papelões, explorados e abusados desde todos os pontos de vista.

Onde está a sensibilidade dessa sociedade, que não a impulsiona na mais mínima reação pela promoção de políticas que mudem a situação para essas crianças? Como é que não se adverte que, justamente aí, gera-se um caldo de cultivo para suscitar um processo de violência de conseqüências imprevisíveis, para eles e para o resto da sociedade?

E se advertido, como é que a sociedade não se organiza para exigir uma drástica mudança de condições como imperativo para acabar com a violência? As campanhas e ações contra a violência para o meio ambiente e os animais ganharam mais adeptos que uma ação combinada para expatriar a violência sobre o ser humano.

De fato, não há marchas em massa nas quais a sociedade toda se envolva indiscriminadamente, para exigir que se efetivem os direitos da infância, ou de repúdio à exploração infantil - tão à vista de todos-, ou por igualdade de oportunidades para os jovens ou contra o negócio da droga.

Enquanto isso, os cidadãos sensíveis exibem orgulhosamente a organização de correntes humanas pela defesa dos “direitos das baleias”...

Certamente, se a sociedade no seu conjunto advertisse essa multiplicidade de formas de violência, que vão se entrelaçando afetando amplas capas da população, e brigasse de modo contundente e decidido pela sua desarticulação, estaria operando não já sobre as conseqüências, mas sobre as causas da violência, evitando assim doenças irremediáveis.

Se quisermos operar sobre os fatores que geram violência, temos que advertir que quando se produz um fato de violência física, já é tarde, já se suscitou esse processo no interior das pessoas, gerado certamente desde fora, e que deixa o verdadeiro responsável impune.

O passo prévio é o reconhecimento desse germe que também podemos reconhecer em cada um de nós, e que podemos desarticular, evitando uma situação de conseqüências não desejadas.

Necessitamos deter-nos um momento, observar as injustiças sociais e considerar que semelhante violência necessariamente terá derivações catastróficas: transbordos sociais, reclamações em massa, com um alto componente de violência (impotência) e fatalmente correspondida com uma repressão brutal.

Temos direito a viver sem violência, sem padecer e sem que outros a padeçam para alcançar o ideal de paz.

Isto requer de uma ação combinada da comunidade internacional, de cada governo e cada povo e de cada pessoa. Silo disse, em tal sentido, a ação que corresponde a cada um:

*“É preciso fazer algo, se escuta em todas as partes. Pois bem, eu direi o que é preciso fazer.*

*Eu digo que na ordem internacional, todos os que estão invadindo territórios deveriam retirar-se de imediato e acatar as resoluções e recomendações das Nações Unidas.*

*Digo que na ordem interna das nações deveria se trabalhar para fazer funcionar a lei e a justiça, por imperfeitas que sejam, antes do que endurecer leis e disposições repressivas que cairão nas mesmas mãos dos que entorpecem a lei e a justiça.*

*Digo que na ordem doméstica a gente deveria cumprir o que predica saindo de sua retórica hipócrita que envenena às novas gerações.*

*Digo que na ordem pessoal, cada um deveria se esforçar para conseguir que coincidisse o que pensa com o que sente e o que faz, modelando uma vida coerente e escapando da contradição que gera violência” (Punta de Vacas 4 de maio de 2004)*

#### **Bibliografia**

Silo, Obras Completas, Volume II, “Dicionário do Novo Humanismo”

## **Tema de Estudo N º 12**

### **A VIOLÊNCIA, O ESTADO E A CONCENTRAÇÃO DO PODER**

(Com base na Carta IV, do Livro “Cartas a Meus Amigos”)

O ser humano, pela sua abertura e liberdade para escolher entre situações, diferir respostas e imaginar seu futuro, pode também negar a si mesmo, negar aspectos do corpo, negá-lo completamente como no suicídio, ou negar a outros. Esta liberdade permitiu que alguns se apropriassem ilegitimamente do todo social. Isto é, que negassem a liberdade e a intencionalidade de outros, reduzindo-os a próteses, a instrumentos de suas intenções. Ali está a essência da discriminação, sendo sua metodologia a violência física, econômica, racial e religiosa. A violência pode ser instaurada e perpetuar-se graças ao uso do aparelho de regulamento e controle social, isto é: o Estado. Em consequência, a organização social requer um tipo avançado de coordenação a salvo de toda concentração de poder, seja esta privada ou estatal.

Quando se pretende que a privatização de todas as áreas econômicas ponha a sociedade a salvo do poder estatal, oculta-se que o verdadeiro problema está no monopólio ou oligopólio. Estes trasladam o poder de mãos estatais a mãos de um Paraestado já não dirigido por uma minoria burocrática, mas pela minoria particular que aumenta o processo de concentração.

As diversas estruturas sociais, desde as mais primitivas às mais sofisticadas, tendem à concentração progressiva até que se imobilizam e começa sua etapa de dissolução, desde a qual novos processos de reorganização arrancam em um nível mais alto que o anterior. Desde o começo da história, a sociedade aponta para a mundialização, e assim chegar-se-á a uma época de máxima concentração de poder arbitrário com características de império mundial, já sem possibilidades de maior expansão. O colapso do sistema global ocorrerá pela lógica da dinâmica estrutural de todo sistema fechado no qual necessariamente a desordem tende a aumentar. Mas, assim como o processo das estruturas tende à mundialização, o processo de humanização tende à abertura do ser humano, à superação do Estado e do Paraestado; tende à descentralização e a desconcentração a favor de uma coordenação superior entre particularidades sociais autônomas. Que tudo termine em um caos e um reinício da civilização, ou que comece uma etapa de humanização progressiva, já não dependerá de inexoráveis desígnios mecânicos, mas da intenção dos indivíduos e os povos, de seu compromisso com a mudança do mundo e de uma ética da liberdade que, por definição, não poderá ser imposta. E se haverá de aspirar não já a uma democracia formal manejada como até agora pelo interesse das facções, mas a uma democracia real na qual a participação direta possa realizar-se instantaneamente, graças à tecnologia de comunicação, hoje em condições de fazê-lo.

#### **O processo humano**

Necessariamente, aqueles que reduziram a humanidade de outros provocaram com isso nova dor e sofrimento, reiniciando no seio da sociedade a antiga luta contra a adversidade natural, mas agora entre aqueles que querem «naturalizar» a outros, à sociedade e à História e, por outra parte, os oprimidos que necessitam humanizar-se humanizando ao mundo. Por isto, humanizar é sair da objetivação para afirmar a intencionalidade de todo ser humano e o primado do futuro sobre a situação atual. É a imagem e representação de um futuro possível e melhor, o que permite a modificação do presente e o que possibilita toda revolução e toda mudança. Por conseguinte, não

basta a pressão de condições opressivas para que se inicie a mudança, é necessário advertir que tal mudança é possível e depende da ação humana. Esta luta não é entre forças mecânicas, não é um reflexo natural, é uma luta entre intenções humanas. E isto é precisamente o que nos permite falar de opressores e oprimidos, de justos e injustos, de heróis e covardes. É, unicamente, o que permite praticar com sentido a solidariedade social e o compromisso com a liberação dos discriminados, sejam estes maiorias ou minorias.

Enfim, considerações mais detalhadas em torno da violência, o Estado, as instituições, a lei e a religião, aparecem no trabalho titulado A Paisagem Humana, incluído no livro Humanizar a Terra, ao qual remeto para não exceder os limites desta carta.

Quanto ao sentido dos atos humanos, não acho que se trate de convulsões sem significado, nem de «paixões inúteis» que concluam no absurdo da dissolução. Acho que o destino da humanidade está orientado pela intenção, a qual, fazendo-se cada vez mais consciente nos povos, abre passo em direção a uma nação humana universal.

Do comentado anteriormente surge a evidência de que a existência humana não começa nem termina em um círculo vicioso de encerramento, e também que uma vida que aspire à coerência deve abrir-se ampliando sua influência para pessoas e âmbitos, promovendo não somente uma concepção ou idéias, mas ações precisas que ampliem crescentemente a liberdade.

#### **Bibliografia**

Silo, Obras Completas, Volume I, "Cartas a meus amigos": Terceira carta a meus amigos.

## **Tema de Estudo N º 13**

### **A NÃO-VIOLÊNCIA ATIVA**

A “não-violência” é uma atitude frente à vida cuja característica fundamental é a rejeição e o repúdio a todas as formas de violência.

Sua metodologia de ação é a “não-violência ativa”.

Esta metodologia impulsiona uma profunda transformação das condições sociais que geram sofrimento e violência sobre os seres humanos.

Os antecedentes históricos mais conhecidos encontram as figuras de Leon Tolstói, M. K. Gandhi e Martin Luther King, como precursores exemplares e mais conhecidos da luta não-violenta frente à violência instituída.

Hoje mesmo, são milhares os exemplos cotidianos de ação não-violenta no mundo inteiro, nos diferentes níveis da ação social, onde indivíduos, instituições e organizações trabalham cotidianamente com o objetivo de denunciar e erradicar diferentes expressões de violência na sociedade, e impulsionar a paz.

A “não-violência”, como metodologia de ação pessoal e social, promove ações concretas com o fim de criar consciência do problema da violência, de suas verdadeiras raízes, de suas diferentes formas de manifestação, como violência física, racial, econômica, religiosa, psicológica e moral, ao mesmo tempo em que impulsiona ações exemplares que tendem a erradicar as práticas violentas da faz da Terra.

Algumas de suas ferramentas principais de ação pessoal e social são:

- A rejeição e o vazio ante as diferentes formas de discriminação e violência.
- A não-colaboração com as práticas violentas.
- A denúncia de todos os feitos de discriminação e violência.
- A desobediência civil frente à violência institucionalizada
- A organização e mobilização social com base no trabalho voluntário e na ação solidária de quem a impulsiona.

A “não-violência” organizada, unida e mobilizada constitui a única força capaz de modificar a direção violenta e desumana dos perigosos eventos no mundo atual. A periculosidade da situação mundial atual e as possíveis conseqüências em um futuro imediato sustentam a urgente necessidade de reclamar e exigir a implementação de ações concretas e imediatas.

Algumas delas são:

1. O desarmamento nuclear imediato que ponha freio ao perigo suscitado pela nova corrida de armamentos nucleares, mediante o desmantelamento dos arsenais sob supervisão das Nações Unidas.

2. A retirada imediata das tropas dos territórios ocupados e o acatamento das resoluções e recomendações das Nações Unidas.
3. O avanço imediato na apresentação de propostas regionais que incluam o desarmamento progressivo das regiões e a substituição dos exércitos para a guerra por forças regionais de paz, que colaborem em situações de catástrofes e na solução de problemas básicos das populações.
4. Avançar de forma imediata para uma legislação internacional que declare a ilegalidade das armas nucleares, e que seu desenvolvimento e uso fiquem incluídos entre os crimes de “lesa-humanidade”.
5. Exigir como medida urgente o redirecionamento dos fundos públicos nacionais e internacionais para o desenvolvimento de campanhas que tenham como objetivo prioritário a erradicação dos terríveis e desumanos problemas de fome, saúde e educação, que hoje afetam vastas zonas do planeta e geram centenas de milhares de mortes diariamente.
6. Promover uma ação contínua desde indivíduos e organizações de todo tipo e nível, no campo social, político e cultural, com o fim de criar consciência da perigosa situação atual, e com o fim de impulsionar ações exemplares na direção de uma “cultura da paz e a não-violência”.

## **IV – TEMAS DA PSICOLOGIA HUMANISTA**

## **PSICOLOGIA HUMANISTA (PARTE I): O PSIQUISMO**

(Com base no capítulo Psicologia I, do livro Apontamentos de Psicologia.)

### **O psiquismo como função da vida**

A vida desde seus começos se manifestou em numerosas formas. Muitas são as espécies que desapareceram por não adaptar-se ao meio, às novas circunstâncias. Os seres vivos têm necessidades que satisfazem no seu meio ambiente. Esta situação no meio ecológico se dá em contínuo movimento e mudança. A relação é instável e desequilibrada, provocando no organismo respostas que tendem a compensar esse desequilíbrio para poder manter a estrutura que de outro modo desapareceria bruscamente. Assim, vemos à natureza vivente desdobrar-se com variedade de formas em um meio ambiente de numerosas características, diferentes e cambiantes, e na sua base mecanismos simples de compensação frente ao desequilíbrio que faz perigar a permanência da estrutura.

A adaptação à mudança externa implica também uma mudança interna no organismo para sua sobrevivência. Quando esta mudança interna não se produz nos seres vivos, estes vão desaparecendo e a vida escolhe outras vias para seguir sua expansão crescente. Sempre no vital estará presente o mecanismo de responder compensatoriamente ao desequilíbrio que, segundo o desenvolvimento de cada espécie, terá maior ou menor complexidade. Esta tarefa de compensar ao meio externo e também às carências internas se compreende como adaptação (e especificamente como adaptação crescente), como única maneira de permanecer na dinâmica da instabilidade em movimento.

A vida animal, particularmente, vai se desenvolver segundo funções de nutrição, reprodução e locomoção (sem dúvida que também na vida vegetal e ainda nos seres unicelulares existem estas funções), mas, claramente nos animais estas funções relacionam constantemente o organismo com seu meio mantendo a estabilidade interna da estrutura. Isto vai se expressar mais especializadamente como tendências vegetativas, como "instintos" de conservação e de reprodução. O primeiro mantém a estrutura individual e o segundo a da espécie. Nesta preparação dos organismos para conservar-se como indivíduos e perpetuar-se como espécie, se expressa a inércia (diríamos a "memória"), que tende a assegurar a permanência e continuidade apesar das variações.

Nos animais, as funções de nutrição e reprodução vão necessitar da locomoção para poder progredir. Esta permite o deslocamento no espaço para a consecução de alimentos; internamente há também uma mobilidade, um transporte de substâncias para serem assimiladas pelos organismos. A reprodução vai ser interna no indivíduo e externa na multiplicação de indivíduos. A primeira se verifica como geração e regeneração de tecidos, a segunda, como produção de indivíduos dentro da mesma espécie. Ambas vão fazer uso da locomoção para cumprir seu encargo.

A tendência para o ambiente na busca de fontes de abastecimento, para a fuga ou encobrimento frente ao perigo, dão direção e mobilidade aos seres vivos. Estas tendências particulares em cada espécie formam uma equipe de tropismos. O tropismo mais simples consiste em dar resposta frente ao estímulo. Esta mínima operação de responder a um elemento alheio ao organismo que provoca um desequilíbrio na estrutura, para compensar e restabelecer a estabilidade, vai manifestar-se depois de maneira diversa e complexa. Todas as operações vão deixar "pegadas" que para as

novas respostas serão vias de preferência (em um tempo 2 se opera sobre a base das condições obtidas em um tempo 1). Esta possibilidade de gravação é de grande importância para a permanência da estrutura em um meio externo cambiante e um meio interno variável.

Tendendo o organismo para o meio ambiente para adaptar-se a este e sobreviver, deverá fazê-lo vencendo resistências. No meio há possibilidades, mas também há inconvenientes, e para ultrapassar dificuldades e vencer resistências é preciso investir energia, é preciso fazer um trabalho que demanda energia. Esta energia disponível estará ocupada nesse trabalho de vencer resistências ambientais. Até que não se superem essas dificuldades e se termine o trabalho, não haverá novamente energia disponível. As gravações de pegadas (memória) permitirão responder sobre a base de experiências anteriores, o que deixará energia livre disponível para novos passos evolutivos. Sem disponibilidade energética não é possível fazer trabalhos mais complexos de adaptação crescente. Por outra parte, as condições ambientais se apresentam ao organismo em desenvolvimento como alternativas de eleição e são também as pegadas as que permitem decidir ante as diferentes alternativas de adaptação. Além disso, esta adaptação se efetua buscando a menor resistência frente a diferentes alternativas e com o menor esforço. Este menor esforço implica menos despesa de energia. Assim é que concomitantemente a vencer resistências trata-se de fazê-lo com o mínimo de energia possível, para que a energia livre disponível se possa investir em novos passos de evolução. Em todo momento evolutivo há transformação, tanto do meio como do ser vivo. Eis aqui um paradoxo interessante: a estrutura para conservar sua unidade deve transformar ao meio e transformar-se também a si mesma.

Seria errôneo pensar que as estruturas vivas mudam e transformam só ao meio ambiente, já que este meio se complica crescentemente e não é possível adaptar-se mantendo a individualidade tal como foi criada no seu começo. Este é o caso do homem, cujo meio, com o passo do tempo, deixa de ser só natural para ser, além disso, social e técnico. As complexas relações entre os grupos sociais e a experiência social e histórica acumulada põem um ambiente e uma situação na qual vai ser necessária a transformação interna do homem. Depois deste rodeio no qual a vida aparece se organizando com funções, tropismos e memória para compensar um meio variável, e assim adaptar-se crescentemente, vemos que é necessária também uma coordenação (por mínima que for) entre estes fatores, e para a orientação oportuna rumo às condições favoráveis de desenvolvimento. Ao aparecer esta mínima coordenação, surge o psiquismo como função da vida em adaptação crescente, em evolução.

A função do psiquismo consiste em coordenar todas as operações de compensação da instabilidade do ser vivo com seu meio. Sem coordenação, os organismos responderiam parcialmente sem completar as diferentes partes compositivas, sem manter as relações necessárias e, por último, sem conservar a estrutura no processo dinâmico de adaptação.

## **O psiquismo em relação com o meio**

Este psiquismo que coordena as funções vitais se vale dos sentidos e da memória para a percepção das variações do meio. Estes sentidos, que de muito simples se foram fazendo mais complexos com o passo do tempo (como todas as partes dos organismos) vão dando informação do ambiente, que vai ser estruturada em orientação adaptativa. Por sua vez, o ambiente é muito variado, e para o organismo são necessárias certas condições ambientais mínimas para o desenvolvimento. Ali onde

essas condições físicas se dão, surge a vida, e uma vez surgidos os primeiros organismos, as condições se vão transformando de um modo cada vez mais favorável para a vida. Mas, de começo, os organismos necessitam de condições ambientais ótimas para o desenvolvimento. As variações na troposfera chegam a todos os organismos. Assim, tanto a ciclagem diária como a estacional, e também a temperatura geral, as radiações e a luz solar, são condições influentes no desenvolvimento da vida. Também o é a composição da Terra, que na sua riqueza, oferece matéria-prima que será fonte de energia e de trabalho para os seres vivos. Os acidentes que possam ocorrer em todo o planeta são também circunstâncias decisivas para o desenvolvimento orgânico. Desde as glaciações, os afundamentos, os sismos e erupções vulcânicas, até a erosão do vento e da água, são fatores determinantes. Será diferente a vida nos desertos, nas alturas montanhosas, nos pólos ou na beira do mar. São grandes números de organismos e de diversas espécies os que vão aparecendo e desaparecendo da superfície terrestre uma vez chegada a vida desde os mares. Muitos indivíduos encontram dificuldades insuperáveis, e por isso perecem; também sucede com espécies completas; espécies que não puderam autotransformar-se nem transformar as novas situações que iam surgindo no processo evolutivo. No entanto, a vida, abrangendo com grandes números e diversidade muitas possibilidades, vai abrindo-se passo continuamente.

Quando diversas espécies aparecem em um mesmo espaço, surgem diferentes relações entre elas, além das que existem dentro da mesma espécie. Há relações simbióticas, de associação, parasitas, saprófitas, etc. Todas estas relações possíveis podem simplificar-se em três grandes tipos: relações de domínio, relações de intercâmbio e relações de destruição. Os organismos mantêm entre si estas relações, sobrevivendo uns e desaparecendo outros.

Trata-se de organismos nos quais as funções vão sendo reguladas por um psiquismo que conta com sentidos para perceber o meio interno e o externo e com uma memória que não é só memória genética de transmissão de caracteres da espécie (instintos de reprodução e conservação), mas também gravações individuais de reflexos novos que permitem a decisão frente a alternativas. A memória cumpre também com outra função: o registro do tempo; a memória permite dar continuidade ante o transcorrer. O primeiro circuito de reflexo curto (estímulo-resposta) admite variações na sua complexidade, especializando-se assim os sistemas nervoso e hormonal. Por outra parte, a possibilidade de adquirir novos reflexos dá origem à aprendizagem e domesticação; especializando também mecanismos múltiplos de resposta, observando-se então um comportamento variável, uma conduta variável no ambiente, no mundo.

Após muitas tentativas da Natureza, os mamíferos começaram seu desenvolvimento, produzindo casos diferentes e numerosos; estes mamíferos deram lugar a diferentes ramos, entre eles o dos hominídeos, de data recente. A partir destes, o psiquismo começa um desenvolvimento específico.

## **O psiquismo no ser humano**

Um salto notável se produz quando começa entre os hominídeos a codificação de signos (sons e gestos). Depois os signos codificados se fixam com mais permanência (signos e símbolos gravados). Estes signos melhoram a comunicação que relaciona os indivíduos entre si e relata questões de importância para eles referidas ao âmbito em que vivem. A memória se amplia e não é já só transmissão genética e memória individual, mas graças à codificação de sinais, os dados podem armazenar-se e transmitir-se significativamente, crescendo a informação e a experiência social.

Posteriormente, se dá um segundo salto de importância: os dados de cor se independizam do aparelho genético e do indivíduo, aparecendo a memória dispersa, que vai prosperando desde os primeiros signos em muros e tabuletas de argila até alfabetos que possibilitam textos, bibliotecas, centros de ensino, etc. O aspecto mais relevante que operou aí, é que o psiquismo sai de si, se plasma no mundo.

A locomoção vai ampliando-se à par, graças à inventividade que por uma parte cria aparatos naturalmente inexistentes, e por outra domestica vegetais e animais, permitindo o deslocamento por água, estepe, montanha e floresta. Desde as povoações nômades até a locomoção e a comunicação que em nossos dias alcança um notável desenvolvimento.

A nutrição se aperfeiçoa desde a primitiva colheita, caça e pesca até a domesticação do vegetal com os primeiros agricultores. Segue desenvolvendo-se com a domesticação de animais e com progressivos sistemas de armazenamento, conservação e sínteses de novos alimentos, e sua conseqüente distribuição. A reprodução vai organizando os primeiros grupos sociais de horda, tribo e família, que com a instalação em lugares fixos vai dando lugar a povoações rudimentares. Estas, mais tarde, adquirem complexa forma de organização social com a participação concomitante de diferentes gerações em um mesmo momento histórico e geográfico. A reprodução vai sofrendo importantes transformações até o momento atual no qual se vislumbram já técnicas de produção, modificação, conservação e mutação de embriões e genes.

O psiquismo foi fazendo-se complexo, ao tempo em que ele reflete seus anteriores períodos. Especializa também aparatos de respostas como são os centros neuro-hormonais que desde uma original função vegetativa foi se desenvolvendo até um intelecto de complexidade crescente. Segundo o grau de trabalho interno e externo, a consciência ganhou níveis desde o sono profundo ao semi-sono e, mais tarde, a uma vigília cada vez mais lúcida.

O psiquismo aparece como o coordenador da estrutura ser vivo - meio: isto é, da estrutura consciência - mundo. O resultado de tal coordenação é o equilíbrio instável em que esta estrutura vai trabalhar e processar. A informação externa vai chegar ao aparato especializado que trabalhará em diferentes franjas de captação. Estes aparatos são os sentidos externos. A informação do meio interno, do intracampo, chegará aos aparatos de captação que são os sentidos internos. As marcas desta informação interna e externa e também as marcas das operações mesmas da consciência nos seus diferentes níveis de trabalho vão ser recebidas no aparelho de memória. Assim, o psiquismo vai coordenar dados sensoriais e gravações de memória.

Por outra parte, o psiquismo nesta etapa de seu desenvolvimento conta com aparatos de resposta ao mundo, respostas muito elaboradas e de diferente tipo (como são as respostas intelectuais, emocionais ou motoras). Estes aparatos são os centros. No centro vegetativo estão as bases orgânicas das funções vitais do metabolismo, reprodução e locomoção (ainda quando esta se especializou no centro motriz), assim como também os instintos de conservação e de reprodução. O psiquismo vai coordenar estes aparatos e também as funções e instintos vitais.

Além disso, no ser humano se dá um sistema de relação com o meio ao que não é possível considerar como um aparato com localizações neurofisiológicas, e ao que chamamos "comportamento". Um caso particular do comportamento psicológico na relação interpessoal e social é o da "personalidade". A estrutura de personalidade vai servindo à adaptação tendo que ajustar-se continuamente a situações diferentes e

volúveis do meio interpessoal; esta capacidade de adequação acertada, exige uma complexa dinâmica situacional que o psiquismo também deverá coordenar mantendo a unidade da estrutura completa.

Por outra parte, o processo biológico pelo qual uma pessoa atravessa desde o nascimento, passando pela infância, a adolescência e a juventude até a maturidade e a velhice, vai modificando marcadamente a estrutura interna que atravessa períodos vitais de diferentes necessidades e relações ambientais (ao começo dependência do ambiente, depois instalação e expansão no mesmo tendendo a conservar a posição para, finalmente, afastar-se). Também este processo vai necessitando de uma precisa coordenação.

Para efeito de alcançar uma visão integrada do trabalho do psiquismo humano, em trabalhos posteriores, apresentaremos suas diferentes funções que se poderia chegar a localizar fisiologicamente. Também levaremos em conta o sistema de impulsos capaz de gerar, transladar e transformar informação entre os aparatos. Estas apresentações se desenvolverão em outros temas de estudo dentro deste mesmo manual (ver *Psicologia Humanista - Parte II e Parte III*).

**Bibliografia:**

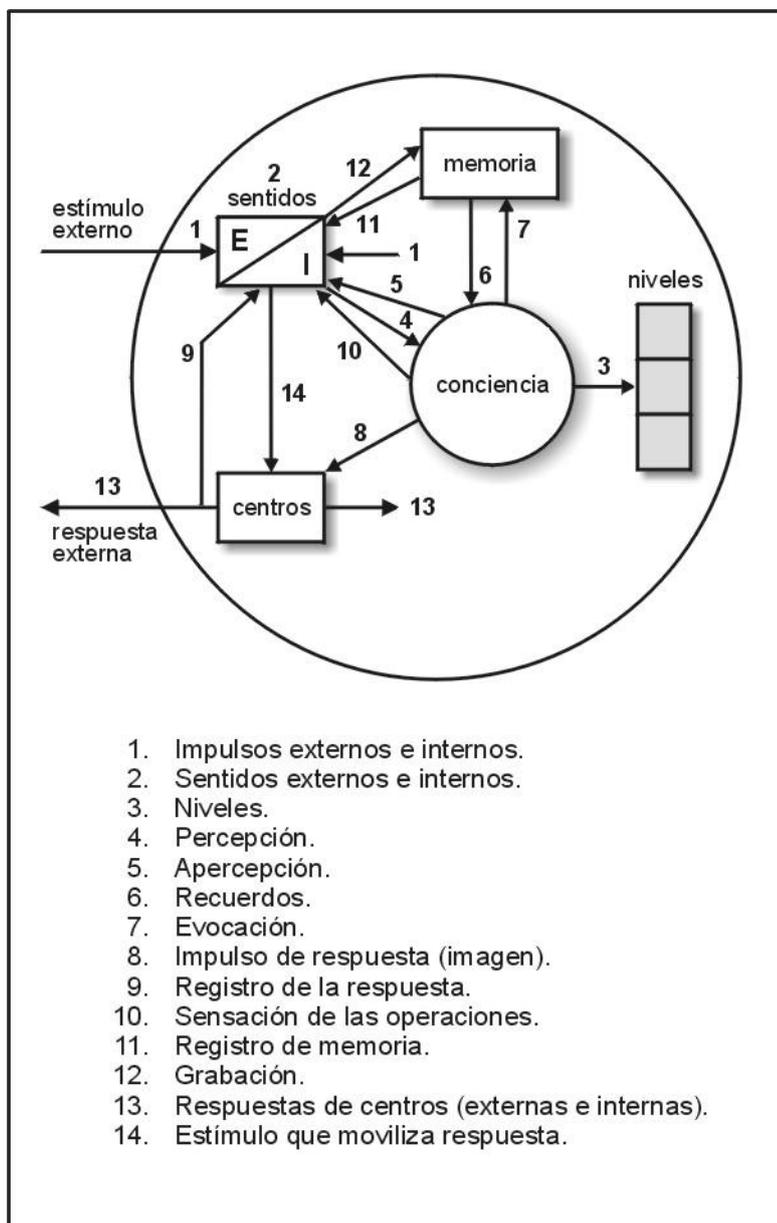
Silo, Obras Completas, Volume II, Apontamentos de Psicologia: "Psicologia I".

## PSICOLOGIA HUMANISTA (PARTE II): ESQUEMA DO PSIQUISMO

(Com base nos capítulos Psicologia I e Psicologia II, do livro Apontamentos de Psicologia.)

### Aparatos do psiquismo

Por aparatos se entendem às especializações sensoriais e de memória que trabalham de forma integrada na consciência, mediante impulsos. Estes, por sua vez, sofrem numerosas transformações segundo o âmbito psíquico em que atuam.



## **Sentidos**

Os sentidos têm por função receber e fornecer dados à consciência e à memória, sendo organizados de diferente maneira segundo necessidades e tendências do psiquismo.

O aparelho de sentidos encontra sua origem em um tato primitivo que progressivamente se foi especializando. Pode-se diferenciar entre sentidos externos, segundo detectem informação do meio externo, e sentidos internos, segundo captem informação do interior do corpo. De acordo com seu tipo de atividade podem ordenar-se como: sentidos químicos (gosto e olfato); sentidos mecânicos (o tato propriamente dito e os sentidos internos de sinestesia e kinestesia) e os sentidos físicos (ouvido e vista). Nos sentidos internos, o sinestésico proporciona a informação do intracampo; há quimioceptores, termocceptores, barocceptores e outros; também a detecção da dor tem um papel importante. O trabalho dos centros é detectado sinestesicamente, como assim também os diferentes níveis do trabalho da consciência. Em vigília, a informação sinestésica tem um mínimo de registros por quanto é o momento dos sentidos externos e todo o psiquismo se está movimentando em relação com esse mundo externo. Quando a vigília diminui no seu potencial, a sinestesia aumenta a emissão de impulsos, dos que se tem um registro deformado, atuando como matéria-prima para as traduções que se farão em semi-sono e sono. O sentido kinestésico fornece dados do movimento e da postura corporal, do equilíbrio e desequilíbrio físico.

## **Memória**

A memória tem por função gravar e reter dados provenientes dos sentidos e/ou da consciência e também fornecer dados ao coordenador quando é necessário (o ato de recordar). Quanto maior a quantidade de dados de memória, mais opções nas respostas. Nas respostas com antecedentes se economiza energia, ficando um adicional em disponibilidade. O trabalho da memória dá referências à consciência para sua localização e continuidade no tempo. Os rudimentos de memória aparecem na inércia própria dos trabalhos de cada sentido, ampliando-se a todo o psiquismo como memória geral. O átomo mínimo teórico de memória é a reminiscência, mas o registrável é que em memória se recebem, processam e ordenam dados provenientes dos sentidos e do coordenador em forma de gravações estruturadas. O ordenamento se faz por franjas ou zonas temáticas e segundo uma cronologia própria. Disto se deduz que o átomo real seja: dado + atividade do aparato.

## **Consciência**

Pode definir-se à consciência como o sistema de coordenação e registro que o psiquismo humano efetua. De acordo a isto, não se considera consciente a nenhum fenômeno que não seja registrado, e a nenhuma operação do psiquismo na qual não participem tarefas de coordenação. Isto é possível porque as possibilidades de registro e coordenação têm um espectro muito amplo; as maiores dificuldades surgem quando se consideram os umbrais, os limites de registro e coordenação. Isto nos leva a uma curta consideração: se costuma vincular "consciência" com "atividade vigílica", ficando o resto fora da consciência, o que fez surgir concepções mal fundamentadas como a do "inconsciente". Isto foi assim por quanto não se estudaram suficientemente os diferentes níveis de trabalho da consciência e não se observou a estrutura de presença e co-presença com a qual trabalha o mecanismo da atenção. Há outras concepções nas quais à consciência é vista como passiva, sendo que a consciência trabalha estruturando de forma ativa, coordenando as necessidades e tendências do psiquismo com os aportes sensoriais e de memória, enquanto orienta as variações constantes da relação do corpo e o psiquismo, isto é, da estrutura psicofísica com o mundo.

Consideramos os mecanismos de reversibilidade como fundamentais já que permitem à consciência orientar-se, por meio da atenção, para as fontes de informação sensorial (apercepção) e mnémica (evocação). Quando a atenção está dirigida sobre a evocação pode, além disso, descobrir ou ressaltar fenômenos que não se advertiram no momento de serem gravados. A este reconhecimento se o considera de apercepção na evocação. A atuação dos mecanismos de reversibilidade está diretamente relacionada com o nível de trabalho da consciência. À medida que se desce em níveis de consciência, diminui o trabalho destes mecanismos, e vice-versa.

## **Estrutura da consciência**

Sua estrutura mínima é a relação ato-objeto, ligada pelos mecanismos de intencionalidade da consciência. Esta ligação entre atos e objetos é permanente ainda quando existam atos lançados em procura de objetos que nesse instante não se precisam. É esta situação a que dá dinâmica à consciência. Os objetos de consciência (percepções, lembranças, representações, abstrações, etc.), aparecem como os correlatos intencionais dos atos de consciência. A intencionalidade sempre está lançada para o futuro, o que se registra como tensão de busca, e também para o passado na evocação. Assim, os tempos de consciência se entrecruzam no instante presente. A consciência futuriza e lembra, mas no momento da impleção ela trabalha em presente. No caso de busca de uma lembrança, quando o objeto evocado aparece, "se faz presente" e até que isto não aconteça, a consciência não completa seu ato. A ação completiva se registra como distensão. Quando os atos encontram seu objeto, fica energia livre que é utilizada pela consciência para novos trabalhos. Estas operações descritas são características do nível vigílico, já que em outros níveis (como no sono, por ex.), a estrutura do tempo é diferente. Assim, o tempo psicológico depende do nível de trabalho do psiquismo. O tempo de trabalho do coordenador em vigília é o presente, desde onde podem efetuar-se múltiplos jogos temporários de pró-tensões e retenções, mas sempre se entrecruzando no instante presente. A eficácia dos mecanismos de reversibilidade e o tempo presente são características vigílicas.

## **Níveis de consciência**

A consciência pode encontrar-se imersa em pleno sono, em semi-sono, ou em vigília, e também em momentos intermediários ou de transição. Há gradações entre os níveis de consciência, não diferenças taxativas. Falar de níveis é falar de diferentes operações e do registro dessas operações. É graças a esse registro que pode distinguir-se entre diferentes níveis de consciência, e não é possível ter registro dos níveis como se estes fossem âmbitos vazios.

Pode-se afirmar que os diferentes níveis de consciência cumprem com a função de compensar estruturadamente ao mundo (entendendo por "mundo" à massa de percepções, representações, etc., que têm sua origem nos estímulos do meio externo e interno). Não se trata simplesmente de que se dêem respostas, mas de que se dão respostas compensatórias estruturais. Essas respostas são compensações para restabelecer o equilíbrio, nessa relação instável que é a relação consciência – mundo ou psiquismo - meio. Quando vai ficando energia livre do trabalho que se faz no funcionamento vegetativo, os níveis vão ascendendo porque vão recebendo a energia que os abastece.

## **Sono profundo**

Neste nível, o trabalho dos sentidos externos é mínimo, não há outra informação do meio externo que aquela que supera o umbral que põe o próprio sono. O trabalho do

sentido sinestésico é predominante, contribuindo com impulsos que são traduzidos e transformados pelo trabalho dos mecanismos associativos dando lugar ao surgimento das imagens oníricas. A característica essencial das imagens neste nível é seu grande poder de sugestibilidade. O tempo psicológico e o espaço se encontram modificados com relação à vigília, e a estrutura ato-objeto aparece freqüentemente sem correspondência entre seus elementos. Do mesmo modo, "climas" emotivos e imagens costumam se independizar entre si. É típico o desaparecimento dos mecanismos críticos e auto-críticos que a partir deste nível vão aumentando no seu trabalho à medida que aumenta o nível de consciência. A inércia dos níveis e o âmbito formal próprio que estes colocam, fazem com que a mobilidade e a passagem de um para outro se faça paulatinamente; (assim, a saída e a entrada ao sono se farão passando pelo semi-sono). O tom deste nível é igual que o dos demais: pode ir de um estado ativo a outro passivo e também podem apresentar-se estados de alteração. O sono passivo é sem imagens, enquanto o ativo é com imagens.

### **Semi-sono**

Neste nível, que antecede à vigília, os sentidos externos começam a enviar informação à consciência, informação que não é totalmente estruturada porque há também interferência de devaneios e presença de sensações internas. Os conteúdos do sonho perdem poder sugestivo quando aparecem, devido à semi-percepção vigílica que dá novos parâmetros. A sugestibilidade segue atuando, sobretudo no caso de algumas imagens muito vívidas (chamadas "hipnagógicas"), que têm grande força. Por outra parte, reaparece o sistema de devaneios freqüentes, que pode minguar em vigília e desaparecer no sono. É neste nível onde o núcleo de devaneio e os devaneios secundários são mais facilmente registráveis, pelo menos nos seus climas e tensões básicos. O modo de devaneio próprio deste nível se costuma transladar por inércia à vigília, proporcionando a matéria prima para a divagação, mesmo que nesta também apareçam elementos de percepção vigílica. O coordenador neste âmbito pode já realizar algumas operações. Mencionemos também que este nível é sumamente instável e por isso de fácil desequilíbrio e alteração. Também encontramos os estados de semi-sono passivo e ativo; o primeiro deles oferece uma passagem fácil ao sono; o outro o oferece à vigília.

### **Vigília**

Aqui os sentidos externos aportam um maior caudal de informação, regulando por inibição aos sentidos internos e possibilitando que o coordenador se oriente ao mundo no trabalho do psiquismo de compensação ao meio. Funcionam aqui os mecanismos de abstração e os mecanismos críticos e autocríticos, chegando a altos graus de manifestação e intervenção nas tarefas de coordenação e registro. Os mecanismos de reversibilidade, dos que nos níveis anteriores se tinha mínima manifestação, podem aqui operar amplamente permitindo ao coordenador equilibrar os meios interno e externo. A sugestibilidade nos conteúdos vigílicos diminui ao aumentar os pontos de referência. Há um tom de vigília ativa que pode ser atenta, com máximo uso da apercepção, ou um tom de vigília alterada. Neste último caso aparece a divagação silenciosa e os devaneios mais ou menos fixados.

### **Circuito integrado entre sentidos, memória e coordenador**

As conectivas entre sentidos, memória e consciência, revelam aspectos de importância do funcionamento do psiquismo. Estes circuitos conectivos trabalham em uma complexa autorregulação. Assim, quando o coordenador faz apercepção da percepção a evocação fica inibida, e inversamente, a apercepção de memória inibe a percepção. Quando os sentidos externos estão atuando se freia a entrada de estímulos internos e

vice-versa. A maior interregulação aparece nas mudanças de nível de trabalho, aonde ao ir aumentando o sono (ou diminuindo a vigília), se bloqueiam os mecanismos de reversibilidade, soltando-se então com força os mecanismos associativos; por sua vez, os mecanismos críticos ao temo em que começam seu trabalho inibem os mecanismos associativos, ao aumentar a vigília. Entre os sentidos também há interregulação automática: quando a visão amplia seu umbral meio o tato, o olfato e o ouvido diminuem, sucedendo isto entre todos os sentidos (p.ex.: costuma-se fechar os olhos para ouvir melhor).

## **Os centros de resposta**

Os aparatos que controlam a saída dos impulsos, da resposta para o mundo são os que conhecemos como “centros”. O mecanismo de estímulo e resposta reflexa se vai complexificando até que a resposta se faz diferida e vão intervindo circuitos de coordenação capazes de canalizar as respostas, precisamente, por diferentes centros. Assim é que a resposta diferida fez numerosos percursos antes de efetuar-se para o mundo externo.

Os centros trabalham estruturados entre si e com registros próprios (ao mesmo tempo do registro geral que tem o coordenador), pela informação que chega desde os sentidos internos no momento de acionar no meio e também pelas conexões entre os centros e o coordenador.

**O centro vegetativo** é a base do psiquismo no qual se ativam os instintos de conservação individual e da espécie e que excitados por sinais correspondentes de dor e prazer se mobilizam em defesa e expansão da estrutura total. De tais instintos não tenho registro, mas que por determinadas sinais. Tais instintos se manifestam fortemente no momento em que se compromete uma parte ou a totalidade da estrutura.

**O centro sexual** é o que coletor e distribuidor energético principal que opera por concentração e difusão alternadas, com aptidão para mobilizar a energia em forma localizada ou em forma dispersa. Seu trabalho é voluntário e também involuntário. E passa um pouco como com o centro vegetativo, do qual, por sua vez, é uma especialização, a especialização mais imediata.

**O centro motriz** atua como regulador dos reflexos externos e dos hábitos do movimento. Permite o deslocamento do corpo no espaço trabalhando com tensões e relaxamentos.

**O centro emotivo** é o regulador e sintetizador de respostas situacionais mediante seu trabalho de adesão ou rejeição. Do trabalho do centro emotivo se registra esta particular aptidão do psiquismo para experimentar as sensações de se aproximar ao prazeroso ou de afastar-se do doloroso sem que por isto o corpo necessariamente atue.

**O centro intelectual** responde a impulsos dos mecanismos de consciência conhecidos como abstração, classificação, associação, etc. Trabalha por seleção ou confusão de imagens, em uma gama que vai desde as idéias aos diferentes tipos de imaginação, dirigida ou divagatoria, podendo elaborar formas de resposta como imagens simbólicas, sígnicas e alegóricas.

Existem diferenças de velocidade no ditado de respostas ao meio. Tal velocidade é proporcional à complexidade do centro. Enquanto o intelecto elabora uma resposta lenta, a emoção e a motricidade o fazem com mais velocidade, sendo a velocidade

interna do funcionamento vegetativo e do sexo, consideravelmente maior à velocidade dos outros centros.

Os centros podem trabalhar em disfunção, o que ocasiona também erros de resposta. As contradições no trabalho entre centros surgem quando as respostas não se organizam estruturadamente e os centros dispõem atividade em direções opostas entre si.

O funcionamento dos centros é estrutural. Isto se registra pelas concomitâncias nos outros centros quando um deles está atuando como primário. Ao trabalho intelectual acompanha um tom emotivo, p.ex. certo agrado pelo estudo que se está efetuando e que ajuda a manter-se no trabalho. Enquanto, neste caso, a motricidade se reduz ao mínimo. Quando se trata da recomposição vegetativa por doença, o sujeito experimenta fadiga ou debilidade e toda a energia vai para a recuperação do corpo. Tal centro trabalha plenamente para dar respostas internas equilibradoras e a atividade dos outros centros se reduz ao mínimo.

Estes centros que vamos separando para sua melhor compreensão na verdade estão trabalhando em estrutura circulando entre eles energia psicofísica ou, mais simplesmente, energia nervosa. Em geral, quando a atividade aumenta em uns centros, diminui em outros.

### **Bibliografia**

Silo, Obras Completas, Volume II, Apontamentos de Psicologia.  
Esquema do Psiquismo: extraído do Livro Autoliberação de Luis A. Ammann.

## **Tema de Estudo N º 16**

### **PSICOLOGIA HUMANISTA (PARTE III): A CONSCIÊNCIA E O EU**

(Em base ao livro Apontamentos de Psicologia.)

Entendemos à consciência como o sistema de coordenação e registro que efetua o psiquismo humano. Às vezes falamos de "consciência", às vezes de "coordenador" e às vezes de "registrador". O que acontece é que embora se tratando da mesma entidade, ela está cumprindo com funções diferentes, mas não se trata de entidades diferentes. Muito diferente é isto ao que chamamos 'eu'. A esse 'eu' não o identificamos com consciência. Consideremos aos níveis de consciência como diferentes âmbitos de trabalho da consciência e identifiquemos ao *eu* com aquilo que observa os processos psíquicos, não necessariamente vigílicos, que se vão desenvolvendo. Em vigília vou registrando e vou fazendo numerosas operações. Se alguém me pergunta "quem é o senhor?", vou dizer: *eu* e vou acrescentar a isso um documento de identidade, um número, um nome, ou coisas pelo estilo. E me dá a impressão que esse *eu* registrará desde dentro as mesmas operações, observará as operações da consciência. Por ora já temos uma distinção entre as operações que efetua a consciência e este observador que se refere a essas operações da consciência. E se me fixo como vou observando as coisas, vejo que vou observando as coisas "desde dentro". E se observo meus próprios mecanismos, vejo que meus mecanismos estão vistos "desde fora". Se agora desce o nível de consciência e vou ao sono, como me vejo eu?. Eu vou caminhando pela rua, em um sonho; eu vejo carros que passam, gente que passa... Desde onde vejo à gente que passa, os carros que passam? Desde dentro de mim? (como agora que vejo vocês e sei que estão fora de mim, e portanto os vejo desde dentro de mim), assim me vejo eu?. Não, eu me vejo desde fora. Se observar como vejo desde o nível de sono, me vejo a mim mesmo vendo os autos que passam, à gente que passa, e eu me observo desde fora. Façam de outro modo, tentem com a memória. Vocês agora se lembram em uma situação quando eram crianças. Bem. Que é o que vêem nessa cena?. Vêem vocês desde dentro, como vêem agora as coisas que os rodeiam, vêem desde dentro (sendo crianças) as coisas que os rodeiam?. Vêem-se desde fora. Nesse sentido, onde está o *eu*?. O *eu* está dentro do sistema de estruturação que faz a consciência e percebe as coisas, ou o eu está fora?. A impressão que se tem é que em alguns casos está dentro e em outros casos está fora, por uma parte. Por outra parte, se vê que ao observar as mesmas operações da consciência o observador é separado destas operações. Em todos os casos, o *eu* aparece como separado, esteja dentro ou esteja fora. O que sim sabemos é que não está incluído nas operações.

Este *eu* então, como é que o identifico com a consciência, se todos os registros que tenho são de separação, entre *eu* e consciência? Se observar todos os registros que tenho do *eu*, vou ver que todos estes registros são de separação entre isto que chamo "consciência e operações da consciência" e isto que chamo de "eu".

Como se constitui este *eu*, por que surge este *eu* e por que cometo o erro de associar o *eu* à consciência?

O *eu* se baseia na memória e no reconhecimento de certos impulsos internos. Tenho noção do mim mesmo porque reconheço alguns dos meus impulsos internos que estão sempre ligados a um tom afetivo característico. Não só me reconheço como eu mesmo por minha biografia e meus dados de memória; reconheço-me por minha particular forma de sentir, por minha particular forma de compreender. E se tirássemos os sentidos onde estaria o *eu*? O *eu* não é uma unidade indivisível, mas resulta da soma e estruturação dos dados dos sentidos e dos dados de memória.

O *eu*, então, pode funcionar mesmo que tiremos os dados da memória e os dados dos sentidos?

Vejamos o ponto com cuidado. O conjunto de atos pelos quais a consciência pensa a si mesma depende de registros sensoriais internos, os sentidos internos dão informação do que sucede na atividade da consciência. Esse registro da própria identidade da consciência está dado pelos dados de sentidos e os dados de memória, mais uma peculiar configuração que outorgam à consciência a ilusão de identidade e permanência não obstante as contínuas mudanças que nela se verificam. Essa configuração ilusória de identidade e permanência é o *eu*.

(Ampliações e desenvolvimentos maiores sobre a consciência e o *eu* podem encontrar-se no livro Apontamentos de Psicologia -Psicologia III e Psicologia IV-).

### **Bibliografia**

Silo, Obras Completas, Volume II, Apontamentos de Psicologia: "(Psicologia I e Psicologia II, Psicologia III)".

Silo, Apontamentos de Psicologia, Psicologia IV.

## **Tema de Estudo N<sup>o</sup> 17**

### **A REALIDADE, PAISAGENS E OLHARES**

*“...Não posso tomar por real o que vejo em meus sonhos, o que vejo em semi-sono, nem o que vejo desperto mas devaneando.*

*Posso tomar por real o que vejo desperto e sem devaneio. Isso não fala do que registram meus sentidos mas das atividades da minha mente quando se referem aos “dados” pensados. Porque os dados ingênuos e duvidosos os entregam os sentidos externos e também os internos e também a memória. O válido é que minha mente o sabe quando está desperta e o crê quando está dormida. Rara vez percebo o real de um modo novo e então compreendo que o visto normalmente se parece ao sonho ou se parece ao semi-sono.”*

*do livro O Olhar Interior, Silo.*

### **A REALIDADE (Capítulo II do livro A Paisagem Interna)**

1. Que queres tu? Se disseres que o mais importante é o amor ou a segurança, então falas de estados de ânimo, de algo que não vês.

2. Se dizes que o mais importante é o dinheiro, o poder, o reconhecimento social, a causa justa, Deus ou a eternidade, então falas de algo que vês ou que imaginas.

3. Nos colocaremos de acordo, quando disseres: "quero a causa justa porque rejeito o sofrimento!"... "Quero isto porque me tranqüiliza; não quero aquilo porque me desconcerta ou me violenta".

4. Será então que toda aspiração, toda intenção, toda afirmação e toda negação, têm por centro o teu estado de ânimo? Poderias replicar que, inda que triste ou alegre, um número é sempre o mesmo e que o sol é o sol, mesmo que não exista o ser humano.

5. Dir-te-ei que um número é diferente de si mesmo, segundo tenhas que dar ou receber, e que o sol ocupa mais lugar nos seres humanos do que nos céus.

6. O fulgor de uma fibra acesa ou de uma estrela, dança para o teu olho. Assim, não há luz sem olho, e se outro fosse o olho, diferente efeito teria esse fulgor.

7. Portanto, que teu coração afirme: "amo esse fulgor que vejo!", mas que nunca diga: "nem o sol, nem a fibra, nem a estrela, têm a ver comigo".

8. De que realidade falas ao peixe e ao réptil, ao grande animal, ao inseto pequeno, à ave, à criança, ao ancião, ao que dorme e ao que frio ou febril, vigia em seu cálculo ou em seu espanto?

9. Digo que o eco do real murmura ou retumba segundo o ouvido que percebe; que se outro fosse o ouvido, outra melodia teria o que chamas "realidade".

10. Portanto, que o teu coração afirme: "Quero a realidade que construo!"

## **A PAISAGEM EXTERNA(Capítulo III do livro A Paisagem Interna)**

*Olha como lentamente caminha esse casal. Enquanto ele enlaça sua cintura, ela reclina suavemente a cabeça sobre o ombro amigável. E avançam por entre as folhas de outono que esvoaçam crepitantes... Na expiração do amarelo, do vermelho e do violeta. Jovens e formosos avançam, porém, para a tarde de uma névoa cinzenta. Uma garoa fria e os jogos das crianças, sem crianças, em jardins desertos.*

1. Para alguns, isto reaviva suaves e talvez amáveis lembranças. Para outros libera sonhos; para alguns mais, promessas que serão cumpridas nos dias radiantes que virão. Assim, diante de um mesmo mar, este se angustia e aquele, reconfortado, se expande. E mil outros, absortos, contemplam os penhascos gelados; enquanto muitos outros admiram esses cristais talhados em gigantesca escala. Uns deprimidos, outros exaltados, diante da mesma paisagem.

2. Se a mesma paisagem é diferente para duas pessoas, onde está a diferença?

3. Deve acontecer o mesmo com aquilo que se vê e aquilo que se escuta. Toma como exemplo a palavra "futuro". Este se crispa, aquele permanece indiferente e um terceiro sacrificaria seu "hoje" por ela.

4. Toma como exemplo a música. Toma como exemplo as palavras com significado social ou religioso.

5. Às vezes acontece que uma paisagem é reprovada ou aceita pelas multidões e pelos povos. Contudo, essa reprovação ou aceitação, está na paisagem ou no seio das multidões e dos povos?

6. Entre a suspeita e a esperança, tua vida se orienta para paisagens que coincidem com algo que existe em ti.

7. Todo este mundo que não escolheste, mas que te foi dado para que humanizes, é a paisagem que mais cresce quando cresce a vida. Portanto, que o teu coração nunca diga: "Nem o outono, nem o mar, nem os montes gelados têm a ver comigo", mas que afirme: "Quero a realidade que construo!"

## **A PAISAGEM HUMANA(Capítulo IV do livro A Paisagem Interna)**

*Se até uma estrela longínqua está ligada a ti, que devo pensar de uma paisagem vivente, na qual os veados se esquivam das árvores velhas e os animais mais selvagens lambem seus filhotes suavemente? Que devo pensar da paisagem humana, na qual convivendo a opulência e a miséria, algumas crianças riem e outras não encontram forças para expressar seu pranto?*

1. Porque se dizes: "Chegamos a outros planetas", deves declarar também: "Massacramos e escravizamos povos inteiros, superlotamos os cárceres com pessoas que pediam liberdade, mentimos desde o amanhecer até à noite... Falseamos nosso pensamento, nosso afeto, nossa ação. Atentamos contra a vida a cada passo, porque criamos sofrimento".

2. Nesta paisagem humana conheço meu caminho. Que acontecerá se nos cruzarmos em direção oposta? Eu renuncio a todo bando que proclame um ideal mais alto do que a vida e a toda a causa que, para impor-se, gere sofrimento. Por isso, antes de acusar-me por não fazer parte de facções, examina tuas mãos, que nelas não descubras o sangue dos cúmplices. Se creres que é valente comprometer-se com aquelas, que dirás desse a quem todos os bandos assassinos acusam de não comprometer-se? Quero uma causa digna da paisagem humana: a que se compromete a superar a dor e o sofrimento.

3. Nego todo o direito à acusação que provenha de um bando em cuja história (recente ou antiga) figure a supressão da vida.

4. Nego todo o direito à suspeita que provenha daqueles que ocultam os seus rostos suspeitos.

5. Nego todo o direito a bloquear os novos caminhos que o ser humano necessita percorrer, mesmo que se coloque como máximo argumento a urgência atual.

6. Nem mesmo o pior dos criminosos me é estranho. E se o reconheço na paisagem, reconheço-o em mim. Assim é que quero superar aquilo que em mim e em todo o homem luta para suprimir a vida. Quero superar o abismo!

*Todo o mundo a que aspiras, toda a justiça que reivindicas, todo o amor que buscas, todo ser humano que quiseses seguir ou destruir, também estão em ti. Tudo o que mudar em ti, mudará a tua orientação na paisagem em que vives. De maneira que se necessitas de algo novo, deverás superar o velho que domina em teu interior.*

*E como farás isso?*

*Começarás por perceber que ainda que mudes de lugar, levas contigo a tua paisagem interna.*

## **A PAISAGEM INTERNA(Capítulo V do livro A Paisagem Interna)**

1. Tu procuras o que acreditas que te fará feliz. Isso em que acreditas, porém, não coincide com o que outro busca. Poderia acontecer que tu e aquele almejásseis coisas opostas e que chegassem a acreditar que a felicidade de um se opõe à do outro, ou então, que almejassem a mesma coisa e sendo esta única ou escassa, chegassem a acreditar, da mesma forma, que a felicidade de um se opõe à do outro.

2. Ao que parece, poder-se-ia disputar tanto por um mesmo objeto quanto por objetos opostos entre si. Estranha lógica a das crenças, capaz de mobilizar um comportamento similar com respeito a um objeto e ao seu oposto!

3. Há de estar na essência do que acreditas, a chave para o que fazes. Tão poderoso é o fascínio do que acreditas, que afirmas a sua realidade ainda que ela só exista na tua cabeça.

4. Porém, voltando ao ponto inicial: tu procuras o que crês que te fará feliz. Aquilo que acreditas das coisas, não está nelas, mas em tua paisagem interna. Quando tu e eu olhamos essa flor, podemos coincidir em muitas coisas. Porém, quando dizes que ela te dará a felicidade suprema, dificultas-me toda a compreensão, porque já não falas da flor, mas do que acreditas que ela fará em ti. Falas de uma paisagem interna que talvez não coincida com a minha. Bastará que dêes mais um passo para que tentes impor-me tua paisagem. Mede as conseqüências que podem derivar desse fato.

5. É claro que a tua paisagem interna não é apenas o que acreditas das coisas, mas também o que lembras, o que sentes e o que imaginas sobre ti e os demais, sobre os fatos, os valores e o mundo em geral. Talvez devamos compreender isto: paisagem externa é o que percebemos das coisas; paisagem interna é o que filtramos delas com a peneira do nosso mundo interno. Estas paisagens são uma só e constituem a nossa indissolúvel visão da realidade.

## **AS PAISAGENS E OS OLHARES(Capítulo I do livro A Paisagem Humana)**

1. Falemos de paisagens e olhares, retomando o que foi dito em algum outro lugar: "Paisagem externa é o que percebemos das coisas; paisagem interna é o que filtramos delas com a peneira do nosso mundo interno. Estas paisagens são uma e constituem a nossa indissolúvel visão da realidade".

2. Já nos objetos externos percebidos, um olhar ingênuo pode fazer confundir "o que se vê" com a própria realidade. Haverá quem vá mais longe crendo que lembra a "realidade" tal como foi. E não faltará um terceiro que confunda sua ilusão, sua alucinação ou as imagens dos seus sonhos com objetos materiais (que na realidade foram percebidos e transformados em diferentes estados de consciência).

3. Que nas recordações e nos sonhos apareçam deformados objetos anteriormente percebidos não parece trazer dificuldades às pessoas razoáveis. Mas que os objetos percebidos sempre estejam cobertos pelo manto multicolorido de outras percepções simultâneas e de recordações que nesse momento atuam; que perceber seja um modo global de estar entre as coisas, um tom emotivo e um estado geral do próprio corpo... Isto, como idéia, desorganiza a simplicidade da prática diária, do fazer com as coisas e entre as coisas.

4. Acontece que o olhar ingênuo toma o mundo "externo" com a própria dor ou a própria alegria. Olho, não só com o olho, mas também com o coração, com a suave recordação, com a avilenta suspeita, com o cálculo frio, com a sigilosa comparação. Olho através de alegorias, signos e símbolos que não vejo no olhar, mas que atuam sobre ele, assim como não vejo o olho nem o atuar do olho quando olho.

5. Por isso, pela complexidade do perceber, quando falo de realidade externa ou interna, prefiro fazê-lo usando o vocábulo "paisagem" ao invés de "objeto". E com isso dou por entendido que menciono blocos, estruturas e não a individualidade isolada e abstrata de um objeto. Também me interessa destacar que a essas paisagens correspondem atos do perceber aos quais chamo "olhares" (invadindo, talvez ilegitimamente, numerosos campos que não se referem à visualização). Estes "olhares" são atos complexos e ativos, organizadores de "paisagens", e não simples e passivos atos de recepção de informação externa (dados que chegam aos meus sentidos externos) ou interna (sensações do próprio corpo, recordações e percepções). Além disso, nestas mútuas implicações de "olhares" e "paisagens", as distinções entre o interno e o externo se estabelecem segundo direções da intencionalidade da consciência e não como gostaria o esquematismo ingênuo que se apresenta aos escolares.

6. Se o anterior está entendido, quando fale de "paisagem humana", compreender-se-á que estou me referindo a um tipo de paisagem externa constituída por pessoas e também por fatos e intenções humanas plasmados em objetos, mesmo que o ser humano como tal não esteja ocasionalmente presente.

7. Convém, além disso, distinguir entre mundo interno e "paisagem interna"; entre natureza e "paisagem externa"; entre sociedade e "paisagem humana", enfatizando que ao mencionar "paisagem", sempre se está implicando quem olha, à diferença dos outros casos em que mundo interno (ou psicológico), natureza e sociedade, aparecem ingenuamente como existentes em si, excluídos de toda a interpretação.

### **Da Conferência de apresentação do livro "Humanizar a Terra"**

Reykjavik, Islândia, 13 de novembro de 1989

O terceiro livro, *A Paisagem Humana*, está dedicado em seus primeiros capítulos a esclarecer os significados de paisagem e de olhar que se refere a essa paisagem, questionando a forma de olhar para o mundo e de apreciar os valores estabelecidos. Há, neste trabalho, uma revisão sobre o significado do próprio corpo e o corpo dos outros, sobre a subjetividade e sobre o curioso fenômeno de apropriação da subjetividade do outro. Conseqüentemente, se desenvolve um estudo fragmentado em capítulos sobre a intenção: a intenção na Educação; no relato que se faz da História; nas ideologias; na violência; na Lei; no Estado e na Religião. Este não é um livro simplesmente contestatório, como se tem dito, já que propõe novos modelos correspondentes a cada tema que critica. *A Paisagem Humana* tenta fundamentar a ação no mundo reorientando significados e interpretações sobre valores e instituições que pareciam definitivamente aceitos. Com respeito ao conceito de "paisagem", direi que ele constitui uma peça fundamental do nosso sistema de pensamento como já se tem visto em outras produções como *Psicologia da Imagem* e também em *Discussões Historiológicas*. Contudo, no livro que estamos comentando, a idéia de "paisagem" está modestamente explicada e dentro do contexto da obra que aparece sem as pretensões do pensar rigoroso. Assim, se diz: "Paisagem externa é o que percebemos nas coisas; paisagem interna é o que filtramos delas com a peneira do nosso mundo interno. Estas paisagens são uma só e constituem nossa indissolúvel visão da realidade." Ninguém melhor que vós, islandeses, para compreender estas idéias. Embora o ser humano se encontre sempre numa paisagem, nem por isso tem consciência de tal coisa. Mas, quando o mundo em que cada um vive se apresenta como contraste máximo, como a contradição impossível de sustentar, como o equilíbrio instável por excelência, a paisagem se converte em um dado vivo da realidade. Os habitantes dos imensos desertos ou das planícies infinitas têm em comum que seu horizonte comunica, lá na distância, a terra com os céus numa seqüência em que, afinal, fica-se sem saber qual é a terra e qual é o céu... Somente a continuidade vazia aparece diante dos olhos. Mas há outros lugares onde choca o máximo gelo com o máximo fogo, a geleira com o vulcão, a ilha com o mar que a rodeia. Onde as águas, além disso, furiosamente irrompem da terra, impulsionadas para o céu, como no gêiser. Donde tudo é contraste, tudo é finitude, o olhar se dirige a consultar as estrelas imóveis buscando seu descanso. E, então, os mesmos céus começam a se mover, os deuses dançam e mudam de forma e de cor em auroras boreais gigantescas. E o olhar finito se recolhe sobre si gerando sonhos de mundos harmoniosos, sonhos eternos, sonhos que cantam histórias de mundos que se foram, na esperança do mundo por vir. Por isso creio que esses lugares são paisagens em que todo habitante é um poeta que não se reconhece a si mesmo como tal: onde todo habitante é um viajante que leva sua visão a outros lugares. Assim sendo, em outra medida e com outra colocação, todo ser humano tem algo de ilha porque sua paisagem original sempre se impõe sobre sua visão perceptiva, porque todos nós vemos não somente o que está na nossa frente, mas fazemos as nossas comparações e até o descobrimento do novo a partir do que já

temos conhecido. Deste modo, sonhamos ao ver as coisas e depois as tomamos como se elas fossem a realidade mesma.

Mas o conceito tem mais amplitude já que a paisagem não é, somente, o natural que aparece diante dos olhos, mas também o humano, o social. É certo que cada pessoa interpreta as outras segundo sua própria biografia e põe no alheio mais do que percebe. De acordo com isso, nunca vemos da realidade do outro o que o outro é em si, mas formamos do outro um esquema, uma interpretação surgida da nossa paisagem interna. A paisagem interna se sobrepõe à externa que não somente é natural, mas também social e humana. Claramente ocorre que a sociedade muda e que as gerações se sucedem e, então, quando a uma geração compete atuar, ela o faz tentando impor valores e interpretações formadas em outra época. As coisas vão relativamente bem em momentos históricos estáveis, mas em momentos como o atual, de grande dinâmica, a distância entre as gerações se acentua ao mesmo tempo em que o mundo muda debaixo dos nossos pés. Para onde irá nosso olhar? O que devemos aprender a ver? Não é estranho que nesses dias se popularize a idéia de "nos dirigirmos a uma nova forma de pensar". Hoje temos que pensar rápido porque tudo vai mais rápido e o que acreditávamos até pouco tempo atrás, como se fosse uma realidade imutável, hoje já não é mais. Assim pois, amigos, já não podemos pensar mais a partir da nossa paisagem se esta não se dinamiza e universaliza, se não é válida para todos os seres humanos. Temos de compreender que os conceitos de "paisagem" e de "olhar" podem servir-nos para ir ao encontro dessa anunciada "nova forma de pensar" que está exigindo este processo de mundialização crescentemente acelerado.

### **Bibliografia**

Silo, Obras Completas, Volume I, "Humanizar a Terra".

Silo, Obras Completas, Volume I, "Fala Silo" - Conferência de apresentação do livro "Humanizar a Terra" - Reykiavik, Islândia, 13 de novembro de 1989

## **Tema de Estudo N<sup>o</sup> 18**

### **IMAGEM E ESPAÇO DE REPRESENTAÇÃO**

(Com base na primeira parte do livro Contribuições ao Pensamento: Psicologia da imagem)

#### **Distinções entre sensação, percepção e imagem**

Provisoriamente, entendemos a sensação como o registro que se obtém ao detectar um estímulo proveniente do meio externo ou interno e que faz variar o tom de trabalho do sentido afetado. Mas, o estudo da sensação deve ir mais longe quando comprovamos que há sensações que acompanham os atos do pensar, do recordar, do perceber, etc. Em todos os casos, se produz uma variação do tom de trabalho de algum sentido, ou de um conjunto de sentidos (como ocorre na sinestesia), mas é claro que não se "sente" do pensar na mesma forma e modo que se "sente" de um objeto externo. E, então, a sensação aparece como uma estruturação que efetua a consciência em seu afazer sintético, mas que é analisada arbitrariamente para descrever sua fonte originária, para descrever o sentido do qual parte seu impulso.

De nossa parte, entenderemos a percepção como uma estruturação de sensações efetuadas pela consciência referindo-se a um sentido ou a vários sentidos.

E no que tange à imagem, a entendemos como uma representação estruturada e formalizada das sensações ou percepções que provêm ou provieram do meio externo ou interno. A imagem, pois, não é "cópia", mas síntese, intenção e, portanto, também não é mera passividade da consciência.

#### **O registro interno de acontecer a imagem em algum "lugar"**

Este teclado que tenho ante meus olhos, no acionar de cada tecla vai imprimindo um caráter gráfico que visualizo no monitor ligado a ele. Associo o movimento de meus dedos a cada letra e automaticamente as frases e sentenças decorrem, seguindo meu pensamento. Fecho os olhos e deixo de pensar no discurso anterior para concentrar-me no teclado. De algum modo o tenho "ai adiante", representado em imagens visuais, quase calcado da percepção que tinha antes de fechar os olhos. Levanto-me da cadeira, caminho alguns passos pela habitação, fecho novamente os olhos e ao lembrar o teclado o imagino globalmente às minhas costas, já que se quero observá-lo tal qual se apresentou anteriormente à minha percepção devo localizá-lo em posição "ante meus olhos". Para isso, ou giro mentalmente meu corpo, ou "transporto" do "espaço externo" a máquina, até colocá-la à minha frente. A máquina agora está "frente aos meus olhos", mas produzi uma deslocação do espaço já que na minha frente, se abro as pálpebras, verei uma janela.

Tornou-se evidente para mim que a localização do objeto na representação, se coloca em um "espaço" que pode não coincidir com o espaço no qual aconteceu a percepção original.

Posso, além disso, imaginar o teclado colocado na janela que tenho na minha frente e distanciar ou aproximar o conjunto.

Se fosse o caso, posso aumentar ou diminuir o tamanho de toda a cena ou de algum de seus componentes; também posso deformar estes corpos e, por último, nada impede que mude sua coloração.

Mas descobro algumas impossibilidades. Não posso, por exemplo, imaginar esses objetos sem coloração por mais que os faça "transparentes", já que essa "transparência" marcará contornos ou diferenças precisamente de cor ou acaso "sombreados" distintos. É claro que estou comprovando que a extensão e a cor são conteúdos não independentes e por isso, tampouco posso imaginar uma cor sem extensão. Isto é, precisamente, o que me faz refletir *que se não posso representar a cor sem extensão, a extensão da representação denota também a "espacialidade" na que se localiza o objeto representado*. É esta espacialidade que nos interessa.

### **Imagem da percepção e percepção da imagem**

Assim, pois, se frente ao teclado fecho os olhos, poderei esticar meus dedos e acertar com aproximada exatidão seguindo a imagem que, neste caso, trabalhará como "traçadora" de meus movimentos. Se, em troca, situo a imagem no lado esquerdo do espaço de representação, meus dedos seguirão o "traçado" para a esquerda e é claro que não coincidirão com o teclado externo. Se, ato seguido, "internalizo" a imagem para o centro do espaço de representação (colocando a imagem do teclado "dentro da minha cabeça"), o movimento dos meus dedos tenderá a inibir-se. Inversamente, se "externalizar" a imagem vários metros adiante, experimentarei a tendência não só dos dedos, mas de zonas mais amplas do corpo, nessa direção.

Do mesmo modo em que as percepções do mundo "externo" se correspondem com imagens "externalizadas" ("fora" do registro sinestésico-tátil da cabeça, "dentro" de cujo limite permanece o "olhar" do observador), as percepções do mundo "interno" se correspondem com representações "internalizadas" ("dentro" dos limites do registro sinestésico-tátil, que por sua vez é "olhado" também desde "dentro" de dito limite, mas deslocado de sua posição central que agora é ocupada pelo "olhado").

### **A aptidão de transformismo da representação**

Em nosso exemplo, vimos como o teclado podia ser alterado na sua cor, forma, tamanho, posição, perspectiva, etc. É claro que, além disso, podemos "recrear" completamente nosso objeto até fazer irreconhecível ao original.

Mas se, finalmente, nosso teclado fica transformado em uma pedra (assim como o príncipe em sapo), ainda quando todas as características em nossa nova imagem sejam as de uma pedra, para nós essa pedra será o teclado transformado... Tal reconhecimento será possível graças à lembrança, à história que mantemos viva em nossa representação. De modo que a nova imagem visual há de ser uma estruturação já não visual, mas de outro tipo. É precisamente a estruturação, na qual se dá a imagem a que nos permite estabelecer reconhecimentos, climas e tons afetivos, que fazem ao objeto em questão, mesmo que este tenha desaparecido ou se encontre severamente modificado.

Inversamente, podemos observar que a modificação da estrutura geral produz variações na imagem (enquanto que lembrada ou sobreposta à percepção). Nos encontramos em um mundo no qual a percepção parece informar-nos sobre suas variações ao tempo que a imagem, atualizando memória, nos lança a interpretar e a modificar os dados que provêm desse mundo. De acordo com isto, a toda percepção corresponde uma representação que indefectivelmente modifica os dados da "realidade". Dito de outro modo: a estrutura percepção-imagem é um comportamento da consciência no mundo, cujo sentido é a transformação desse mundo.

### **Imagem, paisagem e transformação**

Quando percebo o mundo externo, quando cotidianamente me desenvolvo nele, o constituo não somente pelas representações que me permitam reconhecer e agir senão que o constituo também por sistemas copresentes de representação. A essa estruturação que faço do mundo a chamo "paisagem" e comprovo *que a percepção do mundo é sempre reconhecimento e interpretação de uma realidade, de acordo com minha paisagem. Esse mundo que tomo pela realidade mesma é minha própria biografia em ação e essa ação de transformação que efetuo no mundo é minha própria transformação.* E quando falo de meu mundo interno, falo também da interpretação que dele faço e da transformação que nele efetuo.

As distinções que fizemos até aqui entre espaço "interno" e espaço "externo", baseadas nos registros de limite que as percepções sinestésico-táteis põem, não podem ser efetuadas quando falamos desta globalidade da consciência-no-mundo para a qual o mundo é sua "paisagem" e o *eu* é seu "olhar". *Este modo da consciência estar no mundo é basicamente um modo de ação em perspectiva cuja referência espacial imediata é o próprio corpo, não já somente o intracorpo. Mas, o corpo ao ser objeto do mundo é também objeto da paisagem e objeto de transformação. O corpo termina devindo prótese da intencionalidade humana.*

Se as imagens permitem reconhecer e agir, então, conforme a paisagem se estruturar em indivíduos e povos, conforme forem as necessidades destes (ou o que considerem que sejam suas necessidades), assim tenderão a transformar o mundo.

### **Bibliografia ampliatoria**

Silo, Obras Completas, Volume I, "Contribuições ao Pensamento" - Psicologia da Imagem.

Silo, Obras Completas, Volume I, "Fala Silo" - Conferência de apresentação do Livro "Contribuições ao Pensamento".

Silo, Obras Completas, Volume I, "Fala Silo" - Bate-papo "Sobre o enigma da percepção", Las Palmas de Gran Canaria 01/10/78.

Silo, Obras Completas, Volume II, "Apontamentos de Psicologia" – Psicologia II.

Luis A. Ammann, "Autoliberação" – Vocabulário.

## **Tema de Estudo N° 19**

### **AS EXPERIÊNCIAS GUIADAS**

As experiências guiadas são, basicamente, trabalhos com imagens. Há quem sustentam que, como ocorre nos sonhos e as fantasias, não sucede nada de especial com as imagens já que elas não têm nenhuma relação com a vida cotidiana.

Outros, entretanto, quisessem supervisionar tudo o que sucede com elas, porque lhes parece que se não estão sob seu controle se transformam em armas perigosíssimas. Algumas religiões acusam a outras de idolatria declarando que imaginar visualmente a Deus ou expor suas diferentes representações artísticas, é uma impiedade. É claro que os acusadores também elevam orações, imaginam sons e colocam o corpo em determinadas direções, sem saber que nesses casos também operam com imagens, somente que estas não são visuais.

Muitos pensam que se deveriam proibir certas imagens na T.V. porque ali encontram as causas da violência atual. Outros opinam que graças às imagens os líderes conservam e ampliam seu poder e as empresas melhoram suas vendas. Enfim, a fraude nestes campos é extraordinária e cada um pode encontrar a postura que melhor acomode a seus interesses ou a suas particulares crenças.

Existem diversas imagens que se correspondem com os sentidos externos (visuais, auditivas, olfativas, gustativas e táteis) e também imagens que se correspondem com os sentidos internos (sinestésicas, próprias do intracampo; kinestésicas, próprias do movimento e a posição do corpo; térmicas, próprias da temperatura externa e muitas mas que correspondem a receptores de pressão, de acidez, de alcalinidade, etc.)

Por nossa parte, consideramos às imagens como um apoio interessante para variar o ponto de vista, agilizar a dinâmica mental e o engenho, resgatar emoções, para lembrar feitos da vida, para desenhar projetos.

Nossas experiências guiadas tendem a positivizar a existência, a fortalecer o contato consigo mesmo, a favorecer a busca do sentido da vida.

As experiências guiadas consistem em uma série de frases mediante as quais se descreve a cenografia mental na qual o praticante deve situar-se, produzindo climas afetivos que permitam o surgimento dos particulares conteúdos de quem esta realizando a experiência.

As frases estão separadas por pontos, que indica a quem lê o tempo apropriado para que cada pessoa coloque mentalmente as personagens ou objetos que lhe parecem mais adequados; por outra parte, os asteriscos(\*), assinalam silêncios mais prolongados.

Esta originalidade faz com que aqueles que escutam, em lugar de seguir passivamente todo o desenvolvimento, participem de forma ativa da experiência enchendo cenas com seus próprios conteúdos mentais. De tal modo, mesmo que o argumento seja igual para todos, a mesma experiência resulta totalmente diferente para cada pessoa, coisa que se pode comprovar posteriormente na hora do intercâmbio e a discussão sobre o trabalho realizado.

Em geral, nas experiências encontramos a seguinte estrutura:

1. Posta em Tema
2. Tensão (nó)
3. Resolução
4. Saída em clima positivo.

A intenção é que no processo este sistema de imagem se vá integrando no psiquismo do sujeito até influir na sua conduta cotidiana de um modo positivo.

Nosso sistema de trabalho pessoal e social funciona como uma grande experiência guiada aonde o sujeito vai realizando um processo de vencimento de resistências e superação de limites.

Como síntese diremos que:

Nas experiências guiadas é importante estabelecer relações entre o que sucede no próprio psiquismo e o que nos acontece na vida cotidiana. Também interessa relacionar as dificuldades que se tem com as experiências guiadas e as que se tem na vida.

Importam as modificações que se produzem, fundamentalmente, na conduta. Se começa a crescer realmente quando na própria conduta surgem respostas superadoras e geradoras, ou seja se produzem mudanças positivas em si mesmo e se ajuda a outros na mesma direção.

### **Bibliografia**

Silo, Obras Completas, Volume I, Experiências Guiadas.

Silo, Obras Completas, Volume I, Contribuições ao Pensamento: Psicologia da imagem.

## **Tema de estudo N ° 20**

### **A ATENÇÃO**

A atenção é a aptidão da consciência que permite observar os fenômenos internos e externos. Quando um estímulo passa o umbral, desperta o interesse da consciência ficando em um campo central ao que se dirige a atenção. Ou seja, a atenção funciona por interesses, por algo que de algum modo impressiona à consciência, dando registro.

O estímulo que desperta interesse pode ficar em um campo central de atenção, ao que denominamos campo de presença, que tem que ver com a percepção. Tudo o que não aparece ligado estritamente ao objeto central se vai diluindo na atenção, porém acompanhando a presença do objeto mediante relações associativas com outros objetos não presentes, mas vinculados a ele. A este fenômeno atencional o chamamos campo de co-presença e tem a ver com a memória.

Na evocação se pode deslocar a atenção das presenças às co-presenças, e isso é assim porque houve registro do objeto presente e dos objetos co-presentes. A co-presença permite estruturar os novos dados, e assim dizemos que ao atender a um objeto se faz presente o evidente, e o não evidente opera de modo co-presente. Isto faz a consciência sobre a percepção, de maneira que sempre se está estruturando mais do que se percebe, ultrapassando ao objeto observado.

Existem diversos tipos de atenção dependendo do modo em que se está atendendo ao fenômeno. Assim, podemos falar de uma atenção simples, de uma atenção dividida, de uma atenção dirigida e também de uma atenção tensa.

A atenção simples é um modo de atender em que a atenção está dedicada exclusivamente à atividade que se efetua.

A atenção dividida é aquela na qual se atende a dois estímulos simultaneamente. Por exemplo, atendo um objeto ou fenômeno dado e simultaneamente estou atendendo a uma parte de meu corpo.

A atenção dirigida é uma forma de atenção aperceptual na qual a atividade do pensar está ligada a registros de relaxamento, de auto-observação, de compreensão e de clareza interna. Atendo, e enquanto atendo observo desde meu interior ao que estou atento.

Também existe uma atenção tensa na qual a atividade do pensar está ligada a tensões corporais de caráter muscular, inúteis e desnecessárias ao processo atencional.

É importante destacar que diretamente ligado ao tipo de atenção que se põe em prática em cada situação, se porá também em jogo a perspectiva, o olhar, a colocação frente às coisas, frente aos demais e frente à vida em geral.

### **Bibliografia**

Luis A. Ammann, Autoliberação, Práticas Psicofísicas, Lição 6, Aperfeiçoamento atencional.

## **ANEXO 1**

### **Ponto de Vista, descrição, resumo e síntese**

No contexto do programa de estudo e práticas proposto para os membros do Movimento Humanista, interessa que estes disponham das noções básicas para poder efetuar resumos e sínteses a partir de descrições. Interessa que se possam realizar resumos e sínteses tanto para o estudo e trabalho com cada um dos temas de estudo propostos, como para as práticas que se realizam em cada retiro. Então oferecemos aqui umas breves explicações do que chamamos descrição, resumo e síntese.

As descrições, resumos e sínteses são recursos auxiliares formativos e educativos. São práticas para ordenar o pensamento.

#### **Descrição**

É um relato, uma narração que reúne as características do tema, a matéria prima com a qual se realizará depois o resumo e a síntese. Por exemplo, o relato extenso da própria biografia, na prática de autoconhecimento, é uma descrição.

É conveniente levar em conta que toda descrição sempre se faz desde certo ponto de vista ou de interesse. Assim, poderíamos descrever um objeto desde o ponto de vista físico, químico, estético, matemático, geométrico, etc.

Segundo mude o ponto de vista, o objeto se nos apresentará de uma ou outra maneira (desde um ou outro ponto de vista). De maneira que pode haver diferentes descrições de um mesmo tema ou objeto. Deste modo poderíamos mudar nosso lugar, nosso modo de ver ao objeto e não o objeto de estudo, segundo mudemos nosso ponto de interesse.

#### **Resumo**

É um encurtamento na exposição de idéias, buscando a economia de palavras, de recursos, sem que se perca o sentido da descrição.

Não muda a óptica. Tira coisas, sem mudar nada. É o mesmo que o exposto, mas com menos extensão.

É um relato curto no qual não se perde a continuidade, a seqüência, o processo. No resumo eu comprimo a descrição. Não se fixa um ponto de vista, mas se reduz fielmente, se elimina o que não é substancial.

#### **Síntese**

É uma reestruturação do resumo com base em um ponto de interesse fixado. A síntese se realiza em base ao resumo. Enquanto que o resumo deve manter a ordem expositiva da descrição, a síntese pode perder essa continuidade.

A síntese, na sua extensão, é muito mais breve que o resumo.

O modo de estruturar a síntese pode ser variado, mas nunca se perde o substancial. Pode não haver continuidade, mas deve referir-se ao essencial.

A síntese é mais criativa que o resumo, no qual é necessário ater-se à descrição. Na síntese os diferentes elementos se implicam mutuamente, se interrelacionam, formando parte da nova estruturação.

Ao fazer a síntese, pelo fato de estruturar, já estamos fazendo uma interpretação. Sintetizar nos permite compreender a estrutura do que se estuda, desde o ponto de vista que se escolheu.

Na síntese se fixa o interesse, e não importa que não seja manifesto, ou explícito. De acordo ao interesse que fixemos, armaremos a síntese.

Por exemplo, na biografia escrevemos em primeiro lugar um relato extenso. Depois resumimos esse relato, isto é, vamos tirando palavras sem que se perca a seqüência nem o mais importante. Primeiro se faz uma descrição, depois um resumo, e por último nos interessa a estruturação, isto é, a síntese.

Quando realizamos essa síntese biográfica, por exemplo, com base nas repetições, acidentes, tendências gerais, projetos e desvios, mudanças de devaneio, modificação de núcleo, etc. estamos reestruturando o relato ou resumo de acordo ao interesse que nos fixamos. Estamos tratando de entender como se relacionam entre si esses elementos. Estamos estruturando uma síntese.

Isto já não é um conto curto, perde o anedótico, estamos buscando significados, a trama interna, estamos dando estrutura a ele.

A síntese pode ser muito arbitrária, mas tem uma estruturalidade, uma coerência apreensível.

Nota:

Este material foi produzido com base nas explicações dadas sobre estes temas por Silo em um retiro em 1993.

# **PRÁTICAS DE TRABALHO PESSOAL**

## INTRODUÇÃO ÀS PRÁTICAS DE TRABALHO PESSOAL

Os retiros e seminários de práticas incluídos neste manual são os recomendados para o trabalho pessoal dos membros do Movimento Humanista, e se baseiam nos livros de Autoliberação, de Luis Ammann, e Experiências Guiadas (Obras Completas Vol. I) de Silo. Também se incluem práticas de temas e técnicas diversas realizadas em seu momento pelos conselhos do Movimento Humanista, e que são úteis para aprofundar no trabalho pessoal.

Tanto os seminários como os retiros podem considerar-se unidades independentes, no sentido que não respondem a uma sequência ou ordem de processo determinado. Por conseguinte, cada grupo pode escolher qualquer deles de acordo com os seus interesses e necessidades. Este formato modular só admite uma mudança no caso dos dois retiros de Operativa, que têm uma ordem definida de práticas, por isso estas requerem o uso e estudo prévio de temas e técnicas explicadas no Autoliberação.

Recomenda-se os Temas de Estudo da primeira parte deste Manual, assim como a bibliografia de referência incluída no final dos retiros e seminários de práticas, para ampliar o contexto teórico das diferentes técnicas e exercícios a realizar.

Os retiros e seminários têm uma sequência de trabalho que convém respeitar. Quanto aos tempos que demanda o desenvolvimento dos temas e o exercício das práticas, só se dão estimativas muito gerais, de modo que cada grupo regulará os tempos conforme o seu ritmo interno e estilo de trabalho.

As durações dos retiros e seminários são as seguintes:

- a) Os seminários iniciam e terminam no mesmo dia.
- b) Os retiros duram dois ou mais dias, considerando a chegada dos participantes ao entardecer do dia anterior ao início.

## **SEMINÁRIOS**

## **Prática N º 1**

### **SEMINÁRIO I SOBRE PRÁTICAS ATENCIONAIS**

O presente seminário pode ser feito numa ampla jornada de trabalho sem fixar tempos para as práticas, pondo o acento na busca de um fundo emotivo de grande gosto pelo tema. Deste modo, cada qual poderá ir regulando os tempos que necessite para alcançar os registros correspondentes, repetindo as práticas uma e outra vez para aprofundar, estudando os *Comentários*, tomando nota e intercambiando com outros. Como é habitual nos nossos seminários e retiros, o trabalho é feito primeiro individualmente, depois se intercambia em grupos pequenos e, por último, podem-se fazer intercâmbios em conjunto sobre as experiências e compreensões alcançadas.

Começaremos com práticas muito simples tentando detectar claramente os registros de:

Atenção simples

Atenção dividida

Atenção dirigida

#### **Exercícios de Atenção simples:**

**Exercício A:** Deslocar 5 objetos de um lugar para outro. Depois voltar aos lugares de origem cada um dos objetos deslocados.

**Exercício B:** Fazer o mesmo que o exercício A, só que agora com 10 objetos.

*Comentários: Nos casos em que se conseguiu fazer o exercício pode-se notar que a Atenção está no objeto e não em si mesmo. Em outro caso também se perde em algumas ocasiões a Atenção do objeto.*

*Quando se perde a Atenção sobre um objeto, pode ser que esteja pondo Atenção em outro objeto (por ex. um devaneio), mas de todos os modos, não está pondo Atenção sobre si mesmo.*

**Exercício C:** Colocar Atenção simples sobre o devaneio.

*Comentários: Fazendo bem este exercício produz-se um conflito: ou baixa de imediato o nível de consciência ou detém o devaneio. Se isto não ocorrer quer dizer que está pondo Atenção num objeto que não é o devaneio, por exemplo, em si mesmo, ou num trabalho intelectual.*

#### **Exercícios de Atenção dividida:**

**Exercício A:** Dividir a Atenção entre duas leituras simultâneas.

**Exercício B:** Dividir a Atenção entre uma leitura e o punho.

**Exercício C:** Atender a duas perguntas simultâneas e responder às duas.

*Comentários: Onde está o indivíduo quando atende a dois estímulos simultâneos? O indivíduo não existe, não está atendendo a si mesmo nesse momento. Em todos estes exercícios não está em consciência de si. Os registros na Atenção simples são mais*

*periféricos (os olhos, por ex.), enquanto que na Atenção dividida se internaliza mais o registro (em alguns casos na cabeça).*

### **Exercícios de Atenção dirigida:**

**Exercício A:** Fazem-se leituras, tentando obter o registro de Atenção dirigida. Atende e, simultaneamente, sabe que está atendendo. Tem a intenção de não perder a Atenção.

**Exercício B:** Propõe-se exercitar a Atenção dirigida em diferentes situações (jogos, conversas, etc.)

*Comentários: Este é um trabalho onde se complica mais um pouco. Não deve resultar numa coisa robotizada. Quanto mais "natural" melhor, sabendo o que é que se passa na própria cabeça. Pode-se estar em qualquer coisa, mas em tema. Dá igual uma piada ou uma conversa sobre Física. Não é o objeto ao qual se refere a consciência que gera o 'estar em tema', mas a intenção de atender, a atitude de alerta. De acordo com isto, o mais interessante não é o objeto (seja algo físico, do próprio corpo, de representações como a imagem de si, de um tema de conversação interessante, de uma paisagem, de um ser querido, etc.), mas a direção mental que se origina no fato de estar localizado nos atos e não nos objetos da consciência.*

### **Alguns registros comentados:**

- O ponto de observação localiza-se atrás da cabeça.
- Varia o tom emotivo. É mais neutro. Parece como se tudo fosse mais artificial.
- O indivíduo está em presença. Existo!.
- Surgem as distâncias, o espaço entre as coisas.
- O tempo ou os movimentos tornam-se mais lentos.
- As respostas tornam-se diferidas.
- Quando se alcança a consciência de si, percebe-se as coisas que irrompem como inércia (por exemplo, os que costumam falar sempre, falam menos, e os que geralmente falam pouco, falam mais).

## **Intercâmbio em grupos de três**

### **Intercâmbio conjunto**

*Comentários: Apoios para a entrada:*

*No caso de perda da consciência de si com relação ao olhar externo, o problema está na entrada antes que te capturem, que te suguem. Pelos diferentes trabalhos que temos feito ao longo do tempo temos esta entrada associada a diferentes coisas: a postura corporal, o punho, a referência espacial, a respiração, etc. Façam como queiram, usem como queiram, busquem a sua preferência. Em que se está apoiando neste momento? Essa é sua entrada.*

## **Sínteses das práticas atencionais:**

Atenção simples. Colocar atenção sobre um objeto. A atenção simples não significa que seja de baixo nível. Fazer um trabalho com cuidado, com atenção simples, pode ser de excelente qualidade.

Atenção dividida. Quando há mais de um foco atencional ao mesmo tempo.

Atenção dirigida. Tenho a intenção de não desatender, de manter a atenção.

Atenção sobre si ou consciência de si. Quando, sem importar o que faço, não me esqueço de mim mesmo. É um modo-de-estar nas coisas estruturadamente, o tom afetivo é diferente.

Há múltiplas formas de atenção, cada uma com um tom afetivo diferente.

A atenção está mal associada a esforço, à tensão, à seriedade.

Distinguimos entre um exercício e um modo de estar no mundo. No exercício há um forçamento, tenta-se buscar o registro.

A qualidade emotiva é diferente. No exercício há um registro de obrigação, no modo de estar há uma conveniência: "É muito lindo estar atento".

Há um mau tratamento do trabalho atencional na educação, nas teorias pedagógicas.

Existe uma forma atencional que não é conveniente para nós, ou seja, um tipo de auto-observação na qual o que funciona é a introspecção. Frequentemente cai-se num fenômeno introspectivo, por influência cultural da época. Isto não é para nós uma forma de trabalhar a atenção. Não é conveniente como atitude cotidiana, cria intermediações. Pode ser útil se estou fazendo uma investigação para ver como surgem os fenômenos. Será bom não confundir esse trabalho com a atenção, que é movimentar-se em situação com um bom nível de atenção. Por outro lado, com a introspecção há uma queda para dentro. Cria divisão artificial da estrutura consciência—mundo. Criam-se inibições na forma de relação. A tendência de ir para dentro é um sintoma de mau trabalho atencional.

Com a atenção dirigida diminuem os ruídos. A direção mental terá mais sentido se for feita desde um campo mínimo de liberdade.

Alcança-se uma posição vigílica, uma vigilância sobre as compulsões. Em todo caso, os erros, defeitos e imperícias não se evitam com a consciência de si.

Mas por mais técnica que haja, uma planificação com "fora de temas" sairá mal já que é a linha mental das próprias compulsões.

Uma planificação que tem importância para ti, faça-a no melhor estado vigílico possível.

Mesmo que haja muita perícia técnica para elaborar projetos, a direção mental pode estar posta por compensação a compulsões, frustrações, reivindicações, etc. O exercício da atenção dirigida tem seus registros. Apontamos a que seja gratificante. Não pode fazer-se ao contrário, é fatigante. Este mecanismo deve terminar sendo gratificante.

Como se sabe que está atendendo? Pode-se ter algum indicador? Quais são os registros do saber que está atento? Há um deslocamento do olhar para trás.

Que passa com o tempo nesse olhar? Parece que para a consciência o tempo se faz mais lento. As compulsões diminuem.

O que ocorre com o funcionamento do raciocinar? Dá a impressão que se é mais cuidadoso.

### **Resumo e síntese pessoal**

O trabalho do dia acaba resumindo e sintetizando a tua experiência pessoal no que diz respeito a registros e compreensões.

**Fechamento do Seminário com um banquete de camaradagem.**

## **ANEXO 1**

### **CONCLUSÃO SOBRE A ATENÇÃO**

Baseado numa palestra de Silo sobre “A Atenção” em Mendoza, Setembro de 1989. É interessante ler esta conclusão no final dos exercícios já que complementa o trabalho, acrescentando o ponto de vista da atenção em relação à ação do sistema. Também define perfeitamente a forma de trabalho da atenção.

Numa época de forte hipnose como a atual, encontramos que a sugestão da imagem é muito forte. A sugestão do momento em que cada um vive, do meio social, a sugestão da imprensa, da TV, atuam muito fortemente. Não há com que comparar, em todos os lados encontra-se o mesmo, há determinados valores estabelecidos e tudo é aceito sem discussão. Vive-se submetido a um grande campo de influências e aí ficamos presos nessa hipnose do sistema. Há pouca capacidade de crítica porque não é possível comparar coisas fora e há pouca capacidade de autocrítica porque não é possível comparar coisas dentro de si mesmo.

Nesta situação que nos toca viver, a atenção é uma ferramenta formidável para contrabalançar a influência do sistema, para descobrir os seus pontos débeis e elaborar os pontos de vista e os posicionamentos que podem esclarecer as pessoas para opor-se a ele.

Dizíamos que uma boa disposição para a aprendizagem, uma boa memória, um aumento da permanência nos propósitos e, em suma, o crescimento da capacidade de mudança, dependem da atenção.

Quando estamos atentos não somos tão susceptíveis nem vulneráveis à pressão de grupo ou situações, nem à apresentação de imagens de papel. Quando estamos atentos aumenta a capacidade de crítica e autocrítica. Autocrítica não é dizer: Sou um tolo. Em todo caso isso é a visão que se acha que os outros têm sobre nós e que é tomada como própria. A autocrítica tem a ver com um suave estado de atenção a si mesmo no qual se podem descobrir tanto os aspectos negativos como os positivos. Uns para serem melhorados e outros para fortalecê-los. A crítica também não é essa atitude azeda de negação a tudo. Em todo caso a crítica é uma atitude suave, aberta, não preconceituosa e criativa sobre o que nos rodeia.

Com os exercícios vistos não se pretende dar uma técnica de trabalho permanente, não é possível trabalhar a atenção de um modo forçado. Trata-se de reconhecer esse suave registro de estar atento, de sentir-se centrado. O tema da atenção, mais que uma prática, é uma atitude que, se conseguimos mantê-la, porque dá gosto estar assim, teríamos registros de maior potência e frescura.

Estamos falando de um comportamento mental diferente, que, sem dúvida, marca diferenças com o comportamento mental habitual que observamos ao nosso redor.

## **ANEXO 2**

### **A ATENÇÃO**

Aptidão da consciência que permite observar os fenômenos internos e externos. Quando um estímulo ultrapassa o umbral, desperta o interesse da consciência ficando num campo central ao qual se dirige a atenção. A atenção funciona por interesses, por algo que de algum modo impressiona a consciência, dando registro. O estímulo que desperta interesse pode ficar num campo central de atenção ao que denominamos campo de presença, que tem a ver com a percepção. Tudo o que não aparece ligado estritamente ao objeto central vai se diluindo na atenção acompanhando, no entanto, à presença do objeto através de relações associativas com outros objetos não presentes, mas vinculados a ele. A este fenômeno atencional lhe chamamos campo de co-presença e tem a ver com a memória.

Na evocação, pode-se deslocar a atenção das presenças para as co-presenças e isso é assim porque houve registro do objeto presente e dos objetos co-presentes. A co-presença permite estruturar os novos dados e assim dizemos que ao atender a um objeto o evidente se faz presente e o não evidente opera de modo co-presente. Isto o faz a consciência sobre a percepção, portanto sempre se está estruturando mais do que se percebe, ultrapassando ao objeto observado. A co-presença abrange também os diversos níveis de consciência. Assim, em vigília há co-presença de sonhos e no sonho há co-presença de vigília, dando lugar aos diversos estados.

(Extraído do Vocabulário do livro Autoliberação)

#### **Bibliografia**

Luis A. Amman, Autoliberação, Vocabulário.

## **Prática N<sup>o</sup> 2**

### **SEMINÁRIO II SOBRE PRÁTICAS ATENCIONAIS**

#### **Introdução**

A duração deste seminário é de um dia e este consiste em grande parte em exercícios que ajudam a sensibilizar o “músculo” da atenção. Efetivamente, a prática da atenção com caráter experimental e valendo-se de diversos exercícios, amplia o campo de registros aumentando a capacidade de alerta em geral e de concentração em particular. Deste modo, somam-se experiências que apontam finalmente a que nossa consciência chegue a ter progressivos registros de si mesma, experiências orientadas a enriquecer a atenção dirigida, esse comportamento mental alerta que permite não esquecer de si mesmo.

É preciso considerar que todo exercício atencional deve ser feito com vontade, sem forçamentos, com uma emoção de agrado e ânimo de experimentação, como se fosse um jogo, em um âmbito de relações amistosas e abertas com os demais. Será de grande ajuda tomar nota dos registros de facilidade e dificuldade nas práticas, os “descobrimientos” observados e as dúvidas e idéias que surjam. Tudo isso para enriquecer os intercâmbios e favorecer as compreensões.

Começamos a prática do dia com um relaxamento completo guiado pelo condutor do seminário ou mediante a reprodução da prática com um CD. Depois de concluídos todos os exercícios, podemos ler a conversa de Silo sobre atenção, em 1989 e intercambiar sobre o tema.

#### **Exercícios atencionais com sentidos externos**

##### **Trabalho em conjunto**

Podemos fazer estes exercícios sentados, em pé ou caminhando.

##### **Atenção pela visão**

Trata-se de colocar atenção em tudo o que vejo em um período estabelecido pelo coordenador do seminário, quem controla o tempo indicando o início e o fim do exercício. Terminado esse período, cada participante toma nota no caderno da seqüência do percebido. Por exemplo, primeiro vi a mesa, depois a cadeira, depois a janela, imediatamente a árvore, etc.

Primeiro exercício: 15 segundos. Repete-se quatro vezes com breves intervalos entre elas, e toma-se nota do percebido segundo a sucessão de estímulos em cada tentativa.

Segundo exercício: Igual ao anterior, mas em 30 segundos. Repete-se quatro vezes com breves intervalos entre si, e toma-se nota do percebido segundo a sucessão de estímulos em cada tentativa.

Terceiro exercício: 60 segundos. Igual aos anteriores. Repete-se quatro vezes com breves intervalos entre si, e toma-se nota do percebido segundo a sucessão de estímulos em cada tentativa.

### **Intercâmbio em conjunto**

Comentários sobre facilidades e dificuldades. Geralmente, os impedimentos costumam ser de três tipos: físicos: cansaço, mal-estar do corpo, falta de sono, etc.; emotivos: preocupações por problemas de relação, violência em qualquer forma, etc.; mentais: julgar a si mesmo e a outros, ceticismo, etc. Pelo contrário, quando cada um se sente bem, o corpo não incomoda, a emoção é neutra ou alta, e a cabeça está clara e aberta. Tomar nota.

### **Atenção pelo ouvido**

Da mesma forma que com a visão, trata-se de colocar atenção a todo som que ocorra dentro do período estabelecido. Terminado esse lapso de tempo, cada participante anota no caderno a seqüência do percebido. Por exemplo, primeiro escutei minha respiração, depois o caminhar de um amigo, depois o ruído de um auto, imediatamente uma porta que se abre, etc.

Primeiro exercício: 15 segundos. Repete-se quatro vezes com breves intervalos entre si, e toma-se nota do percebido segundo a sucessão de estímulos em cada tentativa.

Segundo exercício: Igual ao anterior, mas em 30 segundos. Repete-se quatro vezes com breves intervalos entre si, e toma-se nota do percebido segundo a sucessão de estímulos em cada tentativa.

Terceiro exercício: 60 segundos. Igual aos anteriores. Repete-se quatro vezes com breves intervalos entre si, e toma-se nota do percebido segundo a sucessão de estímulos em cada tentativa.

### **Intercâmbio em conjunto**

Comentários sobre facilidades e dificuldades, e busca por estabelecer relações com os exercícios de atenção pela visão. Tomar nota.

(Tempo livre)

### **Atenção pelo tato**

Trata-se de colocar atenção a tudo o que percebo pela pele dentro do período estabelecido. Terminado esse lapso de tempo, cada participante anota no caderno a seqüência do percebido, por exemplo, primeiro minha mão apoiada na cara, depois meus pés no solo, depois a roupa que levo posta, imediatamente o lápis que tenho na mão, etc.

Primeiro exercício: 15 segundos. Repete-se quatro vezes com breves intervalos entre si, e toma-se nota do percebido segundo a sucessão de estímulos em cada tentativa.

Segundo exercício: Igual ao anterior, mas em 30 segundos. Repete-se quatro vezes com breves intervalos entre si, e toma-se nota do percebido segundo a sucessão de estímulos em cada tentativa.

Terceiro exercício: 60 segundos. Igual aos anteriores. Repete-se quatro vezes com

breves intervalos entre si, e toma-se nota do percebido segundo a sucessão de estímulos em cada tentativa.

### **Atenção com dois sentidos: visão e ouvido**

Trata-se de colocar atenção a tudo o que percebe pela vista e o ouvido simultaneamente dentro do período estabelecido. Terminado esse lapso de tempo, cada participante anota no caderno a seqüência do percebido, por exemplo, primeiro vi a mesa e escutei minha respiração, depois vi a cadeira e escutei o caminhar de um amigo, depois vi a janela e escutei o ruído de um carro, imediatamente vi a árvore e escutei uma porta que abria, etc.

Primeiro exercício: 15 segundos. Repete-se quatro vezes com breves intervalos entre si, e toma-se nota do percebido segundo a sucessão de estímulos duplos em cada tentativa.

Segundo exercício: Igual ao anterior, mas em 30 segundos. Repete-se quatro vezes com breves intervalos entre si, e toma-se nota do percebido segundo a sucessão de estímulos duplos em cada tentativa.

Terceiro exercício: 60 segundos. Igual aos anteriores. Repete-se quatro vezes com breves intervalos entre si, e toma-se nota do percebido segundo a sucessão de estímulos duplos em cada tentativa.

Nota: Caso gostemos destes exercícios, a ponto de continuar a trabalhá-los na vida cotidiana, podemos experimentá-los com outras variantes tais como acrescentar mais um sentido e atender simultaneamente pela vista, ouvido e tato.

### ***Intercâmbio em conjunto***

Comentários sobre facilidades e dificuldades, tratando de descrever as diferenças que se registram ao perceber por um sentido ou outro, e também ao atender simultaneamente por dois sentidos. Tomar nota.

### ***Trabalho individual***

Resumir a própria experiência com todos os exercícios, destacando as resistências ou impedimentos mais claros, assim como os registros da atenção concentrada, sem cadeias associativas, sem devaneios. Para sintetizar, considerar aquilo que possa servir para ter uma atitude mais atenta frente ao mundo dos estímulos em geral.

(Almoço compartilhado)

## **Exercícios atencionais com sentidos internos**

### ***Trabalho em conjunto***

#### **Atenção pela kinestesia (também chamada cinestesia)**

Adotando uma postura cômoda e sentado, trata-se de atender ao equilíbrio e harmonia da posição do corpo. Depois de um tempo muda-se de postura, e assim cinco (5) vezes. Depois, repete-se o mesmo, mas em pé, mudando a postura cinco (5) vezes. Finalmente, de novo as cinco (5) tentativas, porém caminhando. Cada participante regula seus tempos e a quantidade de tentativas. Para somar um grau de dificuldade

que possa aumentar o nível de alerta, pode se tentar os exercícios enquanto se conversa com alguém. Tomar nota.

### **Atenção pela sinestesia**

Trata-se de atender aos registros do relaxamento interno e mental, mas com os olhos abertos. A atenção é colocada no intracorpo, apontando a manter um grau de distensão que permita interagir bem com o meio, que facilite as diferentes respostas a dar ante uma variedade de estímulos e circunstâncias. A idéia não é desconectar-se do mundo, mas atuar vivamente nele com a atenção posta no intracorpo, suavemente relaxado.

Cada participante regula os tempos da prática. Convém experimentar conversando com os demais. Tomar nota.

### ***Intercâmbio em conjunto***

Comentários sobre as facilidades e dificuldades no trabalho atencional com os sentidos internos. Tomar nota.

### **O relaxamento como prática atencional**

O percorrido mental pelas sensações externas, internas e mentais é um trabalho de concentração progressiva da atenção. Por conseguinte, a profundidade do relaxamento dependerá disso.

A vantagem de vincular atenção com relaxamento, se fizermos isso com freqüência, é que podemos ampliar o campo de prática da atenção observando quando saímos de tema, devaneamos e perdemos a seqüência do percorrido mental pelo corpo. Em processo, a idéia é apontar a que a seqüência completa do relaxamento tenha a menor quantidade possível de interferências ou perda da concentração.

### ***Trabalho em conjunto***

O diretor do seminário guia o relaxamento completo ou reproduz com um CD.

### ***Intercâmbio em conjunto***

Comentários sobre as facilidades e dificuldades de concentração com relação ao relaxamento completo. Tomar nota.

### **Práticas atencionais com estados internos**

Trata-se de evocar o registro de presença do humano ou de tratar a outros como quero ser tratado e manter a atenção concentrada nesse estado interno, independentemente da situação em que tenha que atuar ou, especialmente, quando me relacionar com gente.

A idéia é trabalhar primeiro com um dos estados e depois com o outro. Cada participante regula seus próprios tempos, enquanto se relaciona com outros, lê ou escreve.

### ***Intercâmbio em conjunto***

Comentar as facilidades e dificuldades para manter a atenção vinculada a esses estados internos.

### ***Leitura em conjunto***

Leitura, comentários e intercâmbio acerca da conversa com Silo de 1989.

### ***Trabalho individual — Resumo e síntese***

1 Resumir e sintetizar a conversa.

2 Resumir e sintetizar o trabalho pessoal do dia.

### ***Fechamento do seminário compartilhando um lanche.***

## ANEXO 1

### APORTE SOBRE A ATENÇÃO

(transcrição de uma fita gravada de Silo. Setembro de 1989)

Em uma época de forte hipnose como esta, a atenção é uma arma formidável para contra-atacar a influência do sistema, para descobrir seus pontos débeis e elaborar os pontos de vista e os posicionamentos que podem esclarecer às pessoas para se oporem ao sistema. Nossa gente tem que fazer um pequeno esforço nessa direção. É um grande poder o conhecimento de si mesmo. Aumenta a reversibilidade, diminui a hipnose, permite decidir.

Eu escuto o imbecil liberal, eu vejo suas proclamações televisivas disfarçadas de ideologia e estou atento. Eu sei que estou atendendo; e o problema da atenção dirigida, o problema para eles, é que não perco minha referência, não sou sugado pelas solicitações sensoriais que são apresentadas a mim.

Conhecemos um tipo de atenção que é a atenção cotidiana. A atenção que vai a direção dos estímulos. Aparece um estímulo, eu atendo. Faço soar um gongo e o cachorro vai em direção a comida. Movo-me em direção as coisas segundo minha atenção for solicitada por algum estímulo sensorial.

Conhecemos outro tipo de atenção. Há muitos estímulos, mas eu vou àqueles estímulos, dentre todos os existentes, que coincidem com meus interesses. O primeiro caso é o de uma atenção simplesmente solicitada por estímulos, e é uma resposta maquinal. Faço um ruído e as pessoas seguem. O segundo caso, onde o sujeito tem seus interesses e tudo isso, parece ser uma atenção algo mais consciente. Mas é uma atenção igualmente mecânica. Mesmo que não venha a mim o estímulo e que a coisa parta de mim para o estímulo, essa atenção está levada, de todas as maneiras, por essas aspirações, essas condutas que nem sequer foram revisadas. O sujeito nem sabe por que tem tais interesses. E por que segue em direção ao estímulo, porque assim está armado, assim está condicionado a responder ao estímulo. Muito interessante.

A fonte é diferente, de orientação da atenção. A primeira é uma atenção animal, solicitada por estímulos externos, e a segunda é uma atenção verdadeiramente humana, que é ir para o outro. Mas por interesses. Observem que tanto em um caso como no outro, não se está movido por um genuíno controle, por um saber o que se está fazendo, em nenhum dos dois casos. Há diferenças entre uma e outra, mas está claro que não se sabe o que se está fazendo nem em uma e nem na outra.

Conhecemos estas formas de atenção. Conhecemos o que é uma atenção dividida, por exemplo. Conhecemos o que é estar, ao mesmo tempo, atendendo a dois estímulos. Essa atenção na verdade não é muito freqüente. Salvo em alguns ofícios, em algumas ocupações, ou em exercícios. Há certa capacidade para atender a duas coisas simultaneamente. Às vezes o ofício exige isso.

Dir-se-á: "Bom, depois isso se mecaniza e vemos a um cara que dirige um bus, recebe a grana, corta o bilhete, dá o troco, muda a marcha, xinga o de atrás. Isso se mecaniza. Mas há ofícios em que essa prática, essa atenção está dividida. Por experiências, por práticas, por exercícios, conhecemos esse trabalho de atenção. Há outro tipo de atenção que é a atenção dirigida. Nós podemos fazer muitas práticas ou experiências e a única coisa que vamos conseguir com essas práticas é compreender

que a atenção é muito elástica, que admite diferentes formas, e vamos poder testar a própria atenção. Mas não podemos colocar essas práticas além do que justamente são: práticas ou uma comprovação.

Não podemos fazer isso (ir adiante com a prática), porque se pretendemos que o exercício de uma forma de atenção, por força da prática sustentada, alcance resultados de transformação, o que vai se produzir é uma fadiga. E vamos colocar-lhe empenho no dia 1, no dia 2, no dia 3, menos no dia 4, menos ainda no dia 5 e "sayonara". O que nos exige muito esforço e não podemos localizá-lo em faixa para já trabalhá-lo sem muito esforço, é algo que não é possível sustentar, porque não obtemos benefícios proporcionais ao esforço investido.

Estes testes são de interesse porque nos permitem compreender os segredos da atenção. Uma das coisas que a atenção dirigida nos permite compreender é que a reversibilidade joga com maior fluência. Na medida em que estamos conversando e estamos atentos ao que estamos dizendo, não perdemos nosso centro de gravidade. Damos-nos conta que é bastante difícil que "engulamos a isca". Porque poderão nos dizer isto ou aquilo, mas nosso olhar está claro. Não somos tão suscetíveis nem vulneráveis à pressão de grupo ou situações, nem à apresentação de imagens de papelão. Porque temos nosso centro em nós mesmos.

No momento certo, comentou-se que uma das características da hipnose era a perda de referências do sujeito e de sua capacidade de comparação. Essa perda da capacidade de comparação fazia com que o objeto estímulo se transformasse em algo central, não se pudesse equiparar a nada, e ao não haver comparação se caía nesse campo de influências. Isso acontecia também nos sonhos. E acontece não só em hipnoses. Acontece na vida cotidiana. A sugestão da imagem é muito forte, a sugestão do momento em que se vive, do meio social, a sugestão da imprensa, da TV, atuam muito fortemente. Não há com o que comparar, em todos os lados se encontra o mesmo, há determinados valores estabelecidos, tudo isso é aceito, nada disso é pensado, isso é o que acontece, isso é o que ocorre, você está submetido a esse grande campo de influências e sua atenção termina finalmente indo nessa direção. E aí estamos presos nessa hipnose do sistema, coisas assim conversamos no momento certo.

A capacidade de reversibilidade e de autocrítica diminui consideravelmente nas populações. Se há pouca capacidade de crítica é porque não é possível comparar coisas; por isso não é possível fazer. E se há pouca capacidade de autocrítica é porque não se podem comparar coisas dentro de si mesmo. Quem não se conhece a si mesmo não pode comparar coisas em si, está diretamente inabilitado para a autocrítica. Não se conhece, não pode fazer autocrítica.

Talvez ache que está se autocriticando, como no caso desses cidadãos que dizem: "Eu confesso que tenho que fazer uma autocrítica. Sou um filho-da-puta". Quando dizem essas coisas, na verdade não estão comparando distintas coisas que acontecem com eles. Estão utilizando o olhar do outro para lançá-lo sobre si mesmos. A autocrítica deles não tem nenhum valor. É como os criticariam outros, eles estão dizendo isso que dizem os outros de si, como elaboração própria.

Se não há autocrítica e não há crítica, não há reversibilidade. Isto é, não se tem a aptidão para sair desse campo de influências externas provenientes do sistema. Não têm autocrítica porque não têm conhecimento. (...)

Põe-se em jogo a localização de si nestes fenômenos. Essa forma de atenção dirigida, se nós a apresentamos em termos de prática e de como gera-la, vai terminar em um forçamento, não nos vai dar tempo a que tenhamos resultados e vai acabar saindo mal.

Se nós lembrássemos alguns momentos interessantes em que passeando nossa atenção fizemos coisas sem perder consciência de nós mesmos, quando sentimos uma grande potência interna, sem esforço, isso nos ajudaria mais que isto de propormos manter um tipo de atenção.

Basta com que agora mesmo, enquanto estamos falando (com suavidade, com suavidade, sempre com suavidade), enquanto estamos falando atentos, atentos ao que se está dizendo, atentos às outras pessoas, basta com que nos sintamos localizados onde estamos para que notemos um olhar bastante mais claro. Não é uma proposta compulsiva, não é um esforço por manter a atenção. É, simplesmente, um sentir-se centrado, aqui onde estamos, conversando, sabendo que conversamos, discorrendo em torno de certos temas, estamos pensando enquanto discorremos neles. Se mantivéssemos essa atitude (não essa prática nem esse forçamento), se mantivéssemos essa atitude e alcançássemos registros de maior potência e frescor na intermediação da imagem, acho que poderíamos tirar bastante proveito desse comportamento mental.

Estamos falando de um comportamento mental diferente. Que, sem dúvida, marca diferenças com o comportamento mental habitual que observamos a nosso redor. Nós observamos a nosso redor um comportamento mental muito determinado, muito pouco manejado, pouco claro e, certamente, muito pouco potente. Parece que podemos assumir um comportamento mental, que é também conduta, um comportamento mental que tem seu ganho nisto da reversibilidade, da crítica, a autocrítica e da potência no pensar. Isto não quer dizer que a gente não vai entrar de cabeça, não é mesmo? Frente a determinados estímulos, ante determinadas coisas... a gente entra de cabeça. Não. O que digo é que se de algum modo pudéssemos transformar em um valor psicológico isto de que é mais interessante estar atento, atento ao que efetivamente se passa, atento ao que se faz, atento ao que se diz, ter isso como um “tin-tin” de fundo... Se transformássemos em um valor isto que é bom: uma atitude atenta, estar centrado frente às coisas, acho que ganharíamos. Já se o propusermos como prática ou como disciplina, ou como forçamento... vamos ter problemas.

Se o colocamos assim, como atitude, acho que vamos registrar um interessante potencial, uma maior claridade de idéias, um eixo muito crítico, muito crítico. Acho que isso é inteligência. Há uma conduta mental que se pode assumir, é conduta também. E se entro de cabeça, bom, entro de cabeça, mas eu tenho esse valor. É preciso ter uma posição mental atenta. Parece-me muito difícil se você está bem posto em sua atenção, me parece verdadeiramente mais difícil que você esteja mal por climas, por confusões, por coisas que estão operando mecanicamente sobre ti. Parece-me mais difícil que se simplesmente você está solicitado pelos estímulos ou vendo se isso que se está tratando tem a ver contigo ou não. Se tiver a ver contigo, vai; se não tem a ver contigo, você olha para a minhoca na parede. Você está ferrado, você está submetido a um campo de influências do caramba. Seja do sistema ou seja de teus baços (climas), você está com problemas.

Não estou falando de coisas que sejam muito fáceis, mas são suaves. Cada um em algum momento deve ter —sem dúvida que insistindo e experimentando com a atenção— deve ter registrado em algum momento de certa postura atencional, deve ter registrado essa clareza, essa potência. Têm que havê-la registrado. Se o encaram como prática, haverá dificuldade. Se vão fatigar... e finalmente vão abandonar, não vai ter nenhum sucesso.

Eu reparo muitas formas de atenção. Há uma, quase animal, que depende dos estímulos externos. A outra atenção que tem a ver com os interesses, interesse que ao mesmo tempo a gente não sabe nem de onde vêm, nem por que vai... é um bóldo

lançado...;Que digo, um bólido!... Não, uma bola de barro... Aí vou eu, um, uh, uh, uh, Que atento que vou!... e não perco detalhe, porque aí está o interesse. Mas, não tenho idéia do que estou fazendo!!... Bom, este é outro tipo de atenção.

Há atenções divididas e há atenções dirigidas... (não se entende na fita) ... cujo centro de gravidade é o olho de quem olha, é o olhar, é suave, é interessante, crítica. E entre tantos registros, há um registro de potência interna.

Digo que essa conduta mental produz um funcionamento mental diferente, entre essa pessoa que está colocada dessa maneira e o resto das pessoas que põem sua atenção mecânica. Parece-me evidente que têm um funcionamento mental diferente. Eu levaria em conta esta sugestão, ainda quando seja para criticá-la, para discuti-la, para dar-lhe voltas. Levaria em conta esta sugestão em torno da atenção dirigida. Uma atenção que a sustentando sem esforço te põe mais claro e tem seus registros mais interessantes, mais potentes. Olhem, que é suave.

Pergunta: *Há um registro de disponibilidade interna também?*

Sim. Você se interessa por qualquer bobeira, parece inadmissível; é inadmissível para qualquer pessoa razoável. Vem um filho-da-puta e te fala de uma mosca, e tu aí atento. Sabendo o que faz, você está em outra. Sim, muito disponível, contanto que esteja em marcha essa atenção. Sim, é uma forte disponibilidade interna. Não, as pessoas razoáveis... as pessoas estereotipadas, desenhos de pessoas, não têm disponibilidade, a têm só para certos temas que estão vinculados a seus interesses... Nesse sentido, a atenção é muito disponível, tudo é muito interessante porque é a atenção a que está trabalhando. Tudo é muito interessante. Certamente você tem seus interesses e suas coisas, mas sua atenção é muito, muito disponível, quase infantil. Não é um mito, não é nenhuma lenda, é um comportamento mental diferente. E traz vantagens. Você pode estar xingando, você pode estar zangado, mas está localizado. Você está centrado.

Não há ação válida sem atenção válida. Como pode haver ação válida para um distraído? E de que está falando?, É um contra-senso. Isso não pode ser. Tudo isso, não.

Não pode haver ação reflexiva sem reflexão sobre o que se faz. A ação reflexiva é reflexão sobre a ação. Reflexão sobre a ação implica atenção sobre o que se está fazendo. De que ação reflexiva você está falando?, se você está movido por estímulos que não têm nada que ver com a *re-flexão*. *Re-flexo*, volta ao pensar. Se enquanto faz as coisas você não sabe o que está fazendo, se enquanto você pensa não sabe que você está pensando, se enquanto escuta não sabe que você está escutando; de que, ação reflexiva você está falando? Não sabe, pois, o que diz. Insisto em que é um comportamento mental, não natural. É uma intencional forma de colocar a cabeça. Bom, essa é uma forma de tocar os próprios mecanismos; sim, é uma forma de tocar os próprios mecanismos, disso se trata. Não é "natural" essa forma de pensar..., não é "natural" essa forma de sentir... Não, não é lógico, efetivamente. E isto está muito bem. (Risos).

Suavemente. Sem confusão, sem propor-se, sem forçar a mão. Mas considerando-a um valor interessante. O valor de assumir, entre tantos comportamentos que nos parecem válidos, entre tantas coisas que a gente diz: essas estão bem, essas outras estão como o cu, isso vale a pena, esse outro não; entre todos esses valores, também algo temos o que dizer sobre o comportamento mental. É um modo de ação. "Curto, porque não está movimentando cordas". Veremos, agora você verá! Também temos algo a dizer sobre o comportamento mental. Não só sobre o comportamento das mãos, das coisas...

Temos algo a dizer também sobre o comportamento mental. Estamos falando neste momento de um determinado comportamento mental. Mas não me faço nenhum problema moralizante, se me perco na coisa, me perco na coisa.

Eu te digo francamente que é muito menos suscetível à influência irracional dos estímulos externos. Te digo porque você está atento ao objeto e você está localizado em uma perspectiva que registra, que sente. E, sim.

Isso é tudo o que queríamos conversar sobre este tema da ação reflexiva, e como vai ser reflexiva se não se sabe o que está fazendo... Para saber o que se está fazendo é preciso estar minimamente atento ao que se está. A partir disso, a coisa da ação reflexiva pode parecer algo muito grande, mas nada disso, a ação reflexiva tem a ver com um tipo de atenção.

Tantas cagadas se produzem por estar desatento e não por outros motivos... Por erros desse tipo, por desatenção...

Não, não sabemos muito mais disto, assim é que só isto o que podemos transmitir. Mas sim é genuíno o que dizemos. Que existe um registro diferente quando se valorizou convenientemente esta conduta mental que permite a quem olha, ou a quem faz, se ter por referência, mesmo que seja como perspectiva. Que saiba o que está fazendo, o que está dizendo, o que está escutando...

É uma forma aperceptiva. Mas eu devo acrescentar constantemente a estas considerações, sempre o mesmo: Não transforme isto em prática! Converte-lo em todo caso, se é que te interessa, em um valor de um comportamento interessante de tua atitude mental. Não em uma prática de esforço.

Para dizer a verdade, quando você tiver muito sono, isto vai diminuir. Essa potência e essa coisa vão diminuir. Mas quando você estiver desperto, pois esteja desperto. Quando você está desperto, você deve estar bem desperto. Não estamos acrescentando muito às coisas que já sabemos. Em todo caso as estamos dando outro enfoque, dando outra volta, dada a experiência que temos nestes temas, não é? Fizemos muitas coisas... Vamos dando outra volta, voltando ao tema da atenção.

Por que não? É o tema fundamental do comportamento mental. E, para fazer o que com essa atenção? Para fazer o que você quiser. Que sei eu de teus projetos, tuas coisas, tuas atividades, teus interesses... Você verá...

Mas eu te digo: há um comportamento mental valioso, muito mais valioso que o comportamento mental dado, o que tenho. Essa é a reflexão que queríamos deixar sobre o tema da atenção.

Estivemos trabalhando com outras pessoas amigas, muito bem, e insistimos neste tema da atenção, da atenção reversível, da atenção desipnotizada, da atenção disponível, da atenção crítica, da atenção com referência à distância, do problema da sugestão do que se diz, do que se vê, da atenção posta no que a gente faz, da ação reflexiva.

Pusemos ênfase em que esse comportamento é mental e o consideramos, talvez erroneamente, como uma coisa valiosa. E não sabemos muito mais sobre este tema. E há registros, seguramente se vocês rastreiam em algum momento, verão que há registros muito potentes, de muita força, com esta graça da atenção.

Parece que se obtendo bons resultados não é preciso preocupar-se de nada porque as pessoas se entusiasmam. Na hora de obter bons resultados, parece que as pessoas gostam de andar assim. Como os pelicanos gostam de andar com uma pedra. Porque sentem um pesinho aqui ... Se não têm um peixe, pelo menos têm uma pedra. Sempre

se encontra uma pedra se lhes abrimos a boca (risos). Então as pessoas gostam de andar assim. Bom, não nos levou tanto tempo este tema. Meia hora, uma hora. Mas me parece correto deixar esta sugestão. Porque pelo pouco que vimos, isto é de muito interesse. Convém, parece que nos fortalece, nos faz reversíveis, críticos, nos faz bastante reflexivos.

É um comportamento mental que pode chegar a ser um comportamento mental cotidiano. E não é o comportamento que observamos ao redor. Bom, isso é problema deles, não vamos chorar... E o forçamento não nos convém, não nos vai dar proveito, nos vai decepcionar, nos vai fazer perder força e em pouco tempo vamos abandonar a prática.

Eu deixaria aí o tema. Chamamos a isso atenção dirigida, não esforçada, suave, compreendida por diferentes experimentos e talvez aceiteada por registros favoráveis, não proposta como uma prática. Dizemos que entre outras coisas é atenção apercebida. E a englobamos no tema 'conduta'. É uma conduta. Não há condutas desviadas, caramba? Claro que há condutas mentais! Acaso não há caras treinados, pelo motivo que for, em ver tudo mal? Não há caras cujo olhar é sempre negativo? Claro que sim, há caras que vivem nessa conduta mental!

Isto é interessante, se é que a gente se interessa pela liberdade.

Não acho que isso vá melhorar outras funções mentais suas, mas sim acho que isso pode te dar muita crítica, e muita prática em levar o olho para onde a gente quer que ele vá. Não te vai dar mais memória, não te vai dar mais agilidade no pensar, essas são características pessoais. Mas vai te dar reversibilidade. E o tema da ação reflexiva, é preciso levá-lo para esse tema. E o climão, e essa coisa que às vezes a gente tem, também se vê que diminui com a atenção. Que tende a não te tomar. Não pode ser que você esteja em um tema movimentando idéias e coisas que têm que ser cristalinas, e de repente apareça um climão e te prejudique e te embace tudo. Mas que é isto? Isso não pode ser. Como fazer isso: Põe a cabeça bem! Não convém. Não faça isso. Isto a gente vê, acho que o notamos todos, estamos muito treinados, somos alcoviteiros, muito psicologizados, acho que notamos muito ao sujeito que se climatiza, temos muita sensibilidade para isso. E nos parece uma coisa desproporcionada, não está agindo bem com sua cabeça. Ponha bem sua atenção!

Este comportamento pode constituir-se no comportamento mental habitual, com o qual se vive. É uma conduta mental diferente.

Há gente que sofre e devaneia, e se climatiza. E para que serve isso? A quem lhe serve? A ele não lhe serve, aos demais também não. E que lógica tem isso? Essas são condutas mentais inaceitáveis. (Risos).

Bom, imaginem que vem o mocinho aí com uma conduta mental inaceitável: Retire-se! Pense de outro modo a próxima vez que vier. Claro, me vem com um bafo, com uma encrenca... como se enchesse todo um pântano... Não contamine! Melhor que fale logo... Que gestos são esses! E daí desconsideração, não? Chega o tipo, te faz uma coisa, é um desconsiderado, está metido na sua confusão... Não é possível estar com ele aí, "bip, bip, bip, bip", sem dramas.

Às vezes se consegue, nos diálogos entre nós, essas coisas muito neutras, muito em tema. São estupendos esses momentos. Simplesmente se está no que se está. Mesmo que o mundo venha abaixo. As pessoas têm uns desastres que deixaram por aí jogados, mas estão interessadas em um tema, que pode ser uma bobagem, mas é muito gratificante. Mas se você está nisso, e de pronto tudo se complica, tudo fica nublado pela cagada de um clima... Olha, você está aqui, não está lá. E o que

acontece lá, você não vai resolver. Por outro lado acontece lá, além disso, te atrapalhou aqui.

Não sabem, não estudam...

### **Prática N º 3**

## **SEMINARIO SOBRE AS VIRTUDES**

Entrada ao Centro de Trabalho na manhã; arrumação do âmbito.

Explicações sobre o plano do seminário, o tom amável, sem pressa e de bom humor.

(Tempo livre)

### **Introdução**

Está mudando nossa vida, necessitamos atuar de modo novo, nos adaptar de modo crescente às novas situações de um mundo que mudou, superar limites, abrir-nos para cada vez mais gente e sempre com mais força... Frente a estes desafios, apostaremos ao SIM ou ao NÃO?

E como faremos para dar permanência ao SIM?

Está claro que o sistema de valores em que nos tocou viver não ajuda a optar, tudo o contrário.... É muito difícil até imaginar poder superar pequenas dificuldades se nos sentimos como formiguinhas, como inúteis números, simples máquinas biológicas, votantes, consumidores, usuários, clientes e outras tolices pseudo-sociológicas deste tipo.

Para não nos deixarmos asfixiar por esta visão anti-humanista, nós, os humanistas, fazemos sobre tudo duas coisas: ocupamos-nos dos demais (ações para o mundo) e nos ocupamos de nós mesmos (trabalhos pessoais).

### **O reconhecimento das próprias virtudes**

Todos já trabalhamos com Autoliberação. Foram feitos muitos trabalhos desse livro: autobiografia, psicofísica, círculos de personalidade e prestígio, etc. Até se trabalhou também com essa visão histórica das pessoas: a paisagem de formação (que alegórica e ironicamente se sente como se a sola dos sapatos estivesse engomada e a gente pisasse papéis que ficam grudados...). Não só com objetos tangíveis estudamos o tema, mas também com esses imponderáveis, esses valores, esses intangíveis....

Até aqui, em todos esses trabalhos se enfatizou bastante nas dificuldades. Disse-se que é preciso lutar contra as dificuldades para superá-las. Está bem, é um modo de conhecer-se. Mas agora vamos enfatizar em um trabalho um pouco inverso (inverso no procedimento) do que realizamos até agora. Isto vai ser muito difícil... Vamos buscar reconhecer em nós mesmos as coisas interessantes. Vamos detectar aqueles aspectos em nós que são interessantes, positivos. Buscaremos resgatar e reconhecer tudo o que há de interessante na gente, seja que se possa medir ou não. É preciso ter certa falta de pudor no reconhecimento das virtudes.

**Trabalho escrito pessoal** (em grupos de 4).

Que coisas são as mais interessantes que eu reconheço em mim?

Isto inclusive se poderia colocar em uma escala, das mais interessantes às menos... Em caso extremo, se não consegue pensar em nada, poderá consultar com outro e que de fora lhe mostrem as virtudes que vêm nele, o mais interessante... Se forem

vários, melhor. Vamos buscar o reconhecimento, não do que saiu bem, mas do que tenho de interessante.

Intercâmbio em grupos

(Tempo livre)

### **Maximizar nossas virtudes no sentido da ação**

Em vários trabalhos psicológicos como as Experiências Guiadas, as práticas de Operativa, etc., se põe ênfase em certas imagens alegóricas: por exemplo, “Tua vida pesa, tuas ações pesam, estão pesando tuas vísceras...”, e sobre isto se pode alegorizar muito.

Com relação à psicologia dos impulsos, onde se observa a formação, tradução e a transformação dos impulsos, quando se buscam dificuldades se encontra bastante matéria prima das tensões associadas a esses problemas. Essas tensões não vêm da atmosfera, mas dão pulso e sinal.

As virtudes, entretanto, não têm cabo, não têm potência, são leves como penas. Os problemas por outro lado são facilmente reconhecíveis. As coisas interessantes e as virtudes não têm pulso e não soam como reais. Por isso é fácil o reconhecimento dos problemas e tensões, mas na hora de encontrar-se com virtudes são de difícil reconhecimento, como se não fossem reais. “As tripas apertadas são reais e as distensas, então, não existem”. Nisto se apóia o sistema. O sistema em bloco trabalha com este mecanismo e te diz então que você é insignificante, tua opinião não se publica, você é um número, etc.

Queremos maximizar nossas virtudes no sentido da ação. Como se transformam nossas virtudes no sentido da ação? Leio ou escrevo bem livros e que faço com isso...?

Como se transformam essas facilidades ou vantagens em ações? Como tirar-lhes proveito? Se não lhes tiramos rendimento, não servem. Se a essas ações lhes posso dar rendimento, bem. Se não, não são interessantes. Desenvolvamos uma estratégia vital apoiando-nos nas maiores qualidades que vimos no tempo. É preciso dar-lhe volume a isto. Que as virtudes rendam na hora da ação.

Organizemos uma mínima estratégia para dar-lhe volume a essas virtudes (por exemplo, comunicar abertamente, ser sempre empujador, movimentar-me com liberdade, transmitir otimismo, esclarecer projetos, não deixar nada por óbvio, etc.) Não estamos aproveitando ao máximo nossas qualidades se estamos distraídos; não estamos aproveitando ao máximo nossa potência, estamos em um baixo rendimento. Lancemos um olhar a essa matéria-prima e organizemos com ela uma estratégia de conduta. Usemos as qualidades que temos.

Necessitamos utilizar um projeto de ação para ter referência. Eu não posso propor-te o sentido de tua vida, mas sim o projeto do Movimento que é uma proposta de ação.

**Trabalho escrito pessoal** (divididos em grupos de 4).

Organizamos um conjunto de táticas e o maximizamos.

Quais são os comportamentos que multiplicam, maximizam nossas virtudes na direção do projeto do Movimento?

## **Comentário**

Quando falamos de comportamentos nos referimos as coisas que se fazem, ações físicas que poderiam ser gravadas com uma câmara, e não a propósitos lindos, por ex.: se minha virtude é ser reflexivo, não se tratará de refletir todo o tempo, mas ir para os que me rodeiam e compartilhar com eles minhas reflexões, de modo que se produzam novas imagens e, portanto novas ações, sobre o que é preciso fazer na direção do projeto do Movimento neste momento.

Almoço  
(Tempo livre)

## **Projeto para 6 meses**

A melhor maneira de apoiar o projeto do Movimento é fazendo-se cargo. Que seria isto? Que é fazer-se cargo? Para fazer-se cargo é preciso descobrir com que o vamos fazer.

É preciso fazê-lo com o melhor de si e isso é preciso maximizá-lo. Que é o melhor que tenho? Tem-se uma visão negativa de si mesmo é preciso descobrir que é o melhor de si. Com que nos vamos fazer cargo? Com o melhor que temos. O vamos maximizar. Se nos distraímos, pessoal e grupalmente, com secundariedades, estas impedem que aproveitemos o 100% do rendimento. As distrações impedem que demos o máximo.

Fazer-se cargo é colocar o melhor que se dispõe em direção do projeto. Acomodar os melhores elementos com que se conta nessa direção. Nosso rendimento é baixo, é como ir vivendo? Alguém poderia ir vivendo e morrer sem fazer-se cargo, buscando passatempos, distrações. Resulta uma coisa rara, uma coisa cinzenta. Se a gente não se faz cargo, se fazem cargo da gente.

## **Trabalho escrito pessoal (em grupos de 4).**

Traçar um projeto para 6 meses, perguntar-se:

Como faço com minhas virtudes para que o projeto funcione?

Projetar isto das qualidades para 6 meses, para que o projeto funcione, e perguntar-se:

Como dar-lhe o máximo de rendimento possível?

Como eliminar distrações e secundariedades?

Que mudanças vou produzir em mim, que vou reforçar e que vou manter?

Como me vou colocar desde dentro, desde mim?

Tenho que fazer alguma mudança na cabeça?

Em que disposição pessoal? O proponho como um seguir vivendo, como um passatempo?

## **Comentários**

Para o projeto de 6 meses é melhor um deslocado do que um razoável. Que sirva como imagem traçadora, se alcance ou não.

### **Intercâmbio em grupos**

Exposição ao conjunto do projeto de 6 meses.

### **Comentários sobre o estilo**

O estilo é parte do planejamento que vamos levar adiante. Implica os melhores registros e a atitude em positivo.

O orientador está para dar-lhe direção e fazer entender aos orientados que se pode passar acima dos problemas. O orientador não está para solucionar-lhe os problemas. O faz com um estilo, com um espírito. Não com qualquer estilo, não de qualquer modo. É um estilo positivo, fazendo-se cargo do assunto.

O negativo está fora de estilo. Isto não é um ir vivendo. Isso é uma chatice, é um ir morrendo. É preciso animar, entusiasmar. Parte do planejamento é o estilo e este é entusiasta.

Atirar-se nestes 6 meses explorando as melhores virtudes que se tem. Fazê-lo desde ali, desde a melhor atitude pessoal.

As estruturas se formarão sozinhas se nos abocamos a armados numerosos na base. É muito diferente como você se interessa pelo outro, se você vê em positivo ou em negativo.

Os brasileiros dizem: "os animais têm vidas interessantes" e se eles têm vidas interessantes, que fica para as pessoas.

Não é o mesmo olhar para as pessoas com esse interesse de possibilidades abertas, que com outro olhar.

Planejemos as atividades e também o estilo.

Como vamos sustentar esse estilo? O estilo da linha é parte do planejamento. Quando começar com este estilo de positivizar o melhor de si mesmo e passar para outros?

Já mesmo.

Começar com o positivo, já mesmo.

Não há por que demorar, já que é um estilo que começamos desde já a iniciar e a praticar.

Estamos falando de uma mudança de atitude, uma mudança de comportamento, uma mudança para melhorar o modo de relação. Com este seminário se completa o circuito do autoconhecimento.

**Fechamento do seminário com um ágape de camaradagem.**

## **Prática N º 4**

### **SEMINÁRIO SOBRE PRÁTICAS DE RELAXAMENTO**

(lições 1 a 9 do livro Autoliberação)

Este seminário compreende o estudo e prática dos trabalhos de Relaxamento contidos no livro Autoliberação.

#### **Plano de trabalho**

Chegada ao Centro de Trabalho na manhã. Preparação do âmbito.

Explica-se o plano do seminário, o tom amável, sem pressa e de bom humor. Tempos aproximados das práticas: as da manhã podem tomar entre 30 e 40 minutos por lição, as da tarde entre 40 e 60 minutos cada uma. Os intermédios de tempo livre podem durar entre 30 e 60 minutos.

(Tempo livre)

#### **Exercício 1**

Trabalho em conjunto: Distensão, lição 1 (relaxamento externo com base nas lições do livro Autoliberação).

Tomar nota (impedimentos, descobrimentos, compreensões).

#### **Exercício 2**

Trabalho em conjunto: Distensão, lição 2 (relaxamento externo e interno)  
Tomar nota.

Trabalho em conjunto: Distensão, lição 3 (relaxamento externo, interno e mental)  
Tomar nota.

(Tempo livre)

#### **Exercício 3**

Leitura dos termos 'Relaxamento' e 'Passos do relaxamento', no vocabulário de Autoliberação.

Trabalho em conjunto: se reitera várias vezes o relaxamento completo (duas vezes o externo, dois o interno e três o mental) com o interesse de superar limites e impedimentos e experimentar a entrada no semi-sono ativo. Tomar nota.

#### **Exercício 4**

Intercâmbio sobre impedimentos, descobrimentos, compreensões.

Almoço.

(Tempo livre)

### **Exercício 5**

Trabalho em conjunto: Distensão, lição 4 (experiência de paz).

Tomar nota.

Trabalho em conjunto: Distensão, lições 5 e 6 (imagens livres, direção de imagens).

Tomar nota.

Trabalho em conjunto: Distensão, lição 7 (conversão de imagens tensas cotidianas).

Tomar nota.

(Tempo livre)

### **Exercício 6**

Trabalho em conjunto: Distensão, lição 8 (conversão de imagens tensas biográficas). Comentário antes de realizar a prática: para os que não tenham feito a autobiografia (práticas de Autoconhecimento), será suficiente percorrer com a memória a própria vida para detectar as situações difíceis reconhecíveis por tratar-se ainda de uma fonte extraordinária de tensão e moléstia. Tomar nota.

(Tempo livre)

### **Exercício 7**

Trabalho em conjunto: Distensão, lição 9 (técnica unificada de relaxamento).

Tomar nota.

### **Síntese pessoal**

Cada participante resume e sintetiza os dois dias de retiro quanto à aprendizagem, impedimentos, descobrimentos, compreensões, projeções.

Leitura livre de algumas sínteses ao conjunto.

**Fechamento do seminário com um ágape de camaradagem.**

### **Bibliografia**

Luis Ammann, Autoliberação  
Silo, Obras Completas, Volume I

## **Prática N º 5**

### **SEMINÁRIO SOBRE OS AFORISMOS**

#### **Plano de trabalho**

Trabalha-se com o texto dos Aforismos e reflexões guiadas.

Este seminário está organizado para nos ajudar a trabalhar cada um dos três Aforismos incluídos no texto deste seminário, com o fim de experimentar as diferenças entre eles e aprender a aplicá-los.

A melhor maneira de trabalharmos juntos é a de estar relaxados, em tema e aplicados no que é preciso fazer. A atitude adequada é a de um "investigador" que trata de entender, põe atenção e não tem expectativas. Trata-se de um trabalho simples que tomara seja realizado com vontade.

#### **Primeira Parte: Estudo dos textos**

Que são "os Aforismos"?

Os Aforismos foram introduzidos nos trabalhos pessoais do Movimento Humanista através da Comunidade para o Desenvolvimento Humano. A Comunidade é um dos vários organismos do Movimento, por isso seguramente há muita gente que não está familiarizada com este trabalho.

Por que vamos trabalhar com os Aforismos?

Sabemos que quando vamos fazer algo que é importante para nós, necessitamos ter clareza nos pensamentos e imagens, e fé e convicção de que aquilo que poremos em marcha sairá bem, além de levar adiante as tarefas necessárias para alcançar o que queremos. Esse "algo" pode ser muito interno; pode ser a busca de um trabalho; pode ser ajudar a outra pessoa; pode ser um projeto que inclua a outros, como são os projetos sociais ou estruturais; pode ser a construção geral da minha vida. Seja o que for, necessitamos o máximo de coerência entre nossos pensamentos, sentimentos e ações. Os Aforismos trabalham precisamente em torno destes pontos.

#### **Leitura: Os aforismos**

Leitura e intercâmbio em conjunto (1 hora, aprox.).

Vamos desenvolver umas poucas idéias que estão sintetizadas em frases breves às que chamamos «aforismos».

O primeiro diz assim: "**Os pensamentos produzem e atraem ações**". Que quer dizer que os pensamentos "produzem ações"? Quer dizer que de acordo às coisas que sinto, ou lembro, ou imagino, atuo na vida. É evidente que qualquer atividade que desenvolva será segundo a tenha exercitado antes e funcionará com relação a quanto tenha claro o que fazer.

Se meus pensamentos são confusos, é muito possível que meus atos sejam confusos. Quanto a que os pensamentos "atraem ações", é evidente que se produziram atos de

confusão, se criará confusão em minhas atividades e nas pessoas às que me dirija. Como conseqüência voltarão sobre mim resultados desse tipo. Se pensar com ressentimento e atuar desse modo, seguramente criarei ressentimento e atrairei para mim essas ações desde as outras pessoas. Basta que uma pessoa acredite em sua "má sorte" para que suas ações e as dos demais lhe terminem acarretando fatos ou situações desafortunadas.

O seguinte aforismo diz assim: "**Os pensamentos realizados com fé, produzem e atraem ações mais fortes**". "Fé" quer dizer convicção, sentimento forte, certeza de que uma coisa é assim como acho. Não é o mesmo pensar com dúvida, que com a força das emoções. Basta ver o que é capaz de movimentar um sentimento forte como o amor para compreender o que estamos dizendo.

O terceiro aforismo se enuncia assim: "**Os pensamentos repetidos com fé, produzem e atraem o máximo de força nas ações**".

Quanto mais se repete uma ação ou mais um pensamento se grava na memória, mais fortes se fazem os hábitos e mais se predispõe às ações futuras nessa direção. Se alguém pensa continuamente com fé que está doente, terminará adoecendo com maior probabilidade que se o pensar fugazmente, ou sem convicção. O dito vale para os projetos que tenho na vida. Devem ser pensados com clareza, com fé e devem ser considerados repetidamente. Então, minhas ações irão nessa direção e criarei respostas do meu meio e das pessoas que me rodeiam na direção que me interessa.

#### **Trabalho individual:**

Os Aforismos na própria vida. Refletir sobre experiências pessoais nas quais os pensamentos tenham atuado como aforismos e condicionado comportamentos, tanto em sentido negativo como positivo.

**Trabalho em grupos:** Intercambiar sobre o observado no trabalho individual. (2 horas, aprox.). Cada grupo escreve suas reflexões e conclusões.

#### **Leitura dos escritos de cada grupo e intercâmbio em conjunto.**

Almoço

**Leitura e intercâmbio em grupos** (2 horas, aprox.)

#### **Reflexão pessoal:**

Trata-se de distinguir entre fé ingênua, fé fanática e fé útil, buscando exemplos na própria experiência vital. Intercâmbio em grupos.

Também, se buscam exemplos da própria vida de situações nas quais se tenha atuado com fé em si mesmo, no melhor dos demais e na vida sempre aberta ao futuro. Intercâmbio em grupos.

#### **Exercício:** Reflexões

Trabalho pessoal e intercâmbio conjunto (1 hora, aprox.)

Cada um define um tema, projeto ou objetivo para o qual se aplicarão os Aforismos na vida cotidiana. Depois, o coordenador do seminário lê cada um dos aforismos, dando tempo aos participantes para realizar os exercícios correspondentes.

### **Reflexões guiadas:**

1 Os pensamentos produzem e atraem ações: Relaxo-me... penso em meu projeto... imagino a mim mesmo na vida cotidiana, levando para frente meu projeto... vejo a mim mesmo clarificando as imagens do que quero alcançar...

Tomar nota.

2 Os pensamentos com fé produzem e atraem ações mais fortes: Relaxo-me... imagino a mim mesmo na vida cotidiana levando para frente o projeto... e pondo fé no que quero alcançar... sinto a fé posta no projeto que formulei... vejo minhas ações... vejo as ações em meu ambiente...

Tomar nota.

3 Os pensamentos repetidos com fé produzem e atraem o máximo de força nas ações: Relaxo-me... imagino a mim mesmo na vida cotidiana levando meu projeto adiante... esclarecendo a cada dia as imagens do que quero alcançar... sinto uma grande fé e convicção de que é possível... vejo minhas ações.

Tomar nota.

### **Comentários finais dos participantes**

**Fechamento do seminário com um ágape de camaradagem.**

## **Prática N º 6**

# **SEMINÁRIO SOBRE A EXPERIÊNCIA**

### **Enquadre**

O trabalho de hoje consistirá no estudo e reflexão do tema exposto por Silo no vídeo sobre A Experiência, transmitido em todos os Parques no dia 31 de maio de 2008. Para refrescar os temas, em primeiro lugar veremos o vídeo, e a continuação procederemos a tratá-los. Os participantes poderão ir tomando nota dos pontos que considerem importantes do vídeo para fazer um resumo e uma síntese. Este seminário enquadra o tema de trabalho com respeito a duas possíveis realidades: a psicológica e a espiritual, e recorre cada um dos conteúdos do vídeo em questão desenvolvendo-os. A reflexão final é sobre a condição interna que, por certeza de experiência ou por intuição, defina o que se possa compreender sobre estes temas ou as confusões que tenha ou as dúvidas que o embarguem.

Quem conduza o seminário poderá deter a leitura dos temas ante qualquer pergunta dos participantes com o fim de abrir o diálogo e facilitar o esclarecimento. Requerimentos: Computador com parlantes, projetor e vídeo de Silo sobre a experiência. Uma cópia do seminário por participante.

### **Exercício 1 — Trabalho individual**

Resumir e sintetizar por escrito os conteúdos do vídeo.

Desenvolvimento dos temas

#### **I. Um sentido de realidade**

Há um sentido de realidade, ou daquilo que tem caráter de coisa verdadeira, que se baseia primordialmente na experiência sensorial imediata: aquilo que vejo, ouço, saboreio, cheiro ou toco, quando se trata dos sentidos externos. Ou, aquilo que experimento com o corpo, com meus sentidos internos, que me entregam informação essencial sobre o estado de meu organismo no seu desenvolvimento e interação com o meio.

Além disso, minha memória me permitiu armazenar ao longo do tempo enormes quantidades de dados. E minha consciência sempre ajuda a coordenar toda essa informação do meio externo e do meio interno para que possa dar respostas especializadas (desde o corpo propriamente tal, a motricidade, a emoção ou o intelecto), segundo o tipo de estímulos ao que tenha que responder e segundo a experiência acumulada por acerto e erro.

Então, este psiquismo que temos é uma maravilha altamente equipada para nos desenvolvermos no mundo e transformá-lo. Especialmente isso: transformá-lo, como se desprende da experiência histórica do ser humano. Por sua vez, essa transformação do meio reverte sobre o ser humano provocando notáveis mudanças em toda sua estrutura psicofísica.

De modo que, como dizíamos inicialmente, há um sentido de realidade que provem da

experiência psicofísica imediata à que dá lugar nosso psiquismo pelo simples (aparentemente) fato de existir no meio natural, social e histórico.

## **II. Outro sentido de realidade**

Também a história do ser humano demonstra que existe outra possível realidade cujo caráter é intangível, por quanto não se experimenta tão sensorialmente como no caso anterior. Trata-se de uma realidade de caráter mental que parte de profundas e ancestrais buscas de um “algo” superior, daquilo que possa dar resposta a dúvidas tais como o sentido de tudo o existente, minha vida incluída. Que fazemos sozinhos, muitíssimas galáxias ao redor, nesta parte do universo? Não é simples responder a perguntas pelo estilo desde um posicionamento mental cotidiano. E tem mais, quando dimensionamos a magnitude de tais dúvidas, nos fica claro o desproporcionado que resulta estarmos tão imersos no costume.

Assim é que quando se gera essa espécie de chamado interior profundo, que clama por aquilo que possa transcender a realidade do imediato, do conhecido (muitas vezes carregada de sofrimento), estamos na presença de outras necessidades muito recônditas que poderíamos chamar, simplesmente, espirituais. E é inteiramente factível que essa necessidade espiritual se transforme em uma realidade para minha existência.

## **III. O sofrimento**

Existencialmente falando, o sofrimento se manifesta como o principal obstáculo para o crescimento interior, para as buscas profundas de sentido, para a alegria como estado interno afiançado, para aprender a ver os signos do sagrado em si e fora de si. E em termos gerais se explica pelo nosso afastamento daquela senda da realidade intangível, a das experiências espirituais profundas.

As contradições e temores se acumulam em nós quando impulsionados por desejos, crenças e ilusões devaneamos para construir fantasiosamente aquilo que resolveria nossas angústias, nosso sofrimento, dentro desta realidade tangível de todos os dias na qual acreditamos como sendo a única possível.

Depois advertimos que o sofrimento não retrocede com essa maneira um tanto mágica de querer superá-lo. O sofrimento retrocede só quando buscamos humilde e sentidamente as experiências reveladoras dessa outra realidade intangível que está além do mundo cotidiano, quando tratamos aos demais do mesmo modo em que quiséssemos ser tratados e quando lutamos contra toda forma de violência em nós e no mundo que nos rodeia.

## **IV. As ilusões**

As ilusões se podem captar melhor quando as observamos como aquilo que imaginamos devaneando para compensar carências e deficiências pessoais acumuladas desde muito cedo em nossas vidas ou para compensar conflitos situacionais, sejam estes pessoais ou sociais. Esta sorte de mecanismo compensatório de desejos não cumpridos ou de alterações diversas ocorridas na relação com o meio natural (incluído nosso próprio corpo) e o social e histórico, dá lugar aos sonhos ou ilusões que se apresentam como “respostas ideais” ante minha incapacidade de resolver tais carências e deficiências.

A “matéria-prima” para configurar as ilusões não provém somente de mim mesmo, mas muitas vezes é imposta pelo meio social ou pelos centros de poder econômico, político, religioso que, mediante os meios de difusão e outras formas tradicionais de influência,

controlam a subjetividade das pessoas e induzem —graças a simples ou elaboradas imagens de “felizes paraísos”— comportamentos pessoais e sociais que são úteis a seus interesses.

As ilusões são fonte de sofrimento por quanto afastam das experiências de mudança profunda e nos submergem no mundo do aparente, circunstancial e irrelevante.

## **V. As crenças**

São basicamente desejos ou concepções subjetivas da realidade que tendem a cimentar-se solidamente em razão de qualquer tradição religiosa, racial, étnica, cultural, ideológica, social ou familiar. Seus fundamentos podem ser racionalmente elaborados, resultar muito irracionais ou simplesmente adotar-se por hábitos e modalidades culturais, sem questionamento algum. Isto é, não me pergunto como cheguei a ter tal ou qual crença, simplesmente ela se instalou em mim, por influência do meio, da convivência mesma, como uma forma de ver e viver a vida. Mas, o denominador comum em todos os casos é que as crenças têm a certeza de “verdades irrefutáveis” para quem as sustentam.

O decisivo, essencialmente, é descobrir se elas estão ou não a favor da vida, se incitam ou não à violência e a discriminação.

Da mesma forma que as ilusões, muitas delas são impostas pelos centros de poder mencionados para que não se altere a ordem estabelecida. Por exemplo, aquela passagem bíblica que diz: “Você ganhará o pão com o suor de tua frente”, pode ver-se como um castigo moral que termina submetendo psicologicamente aos pobres mortais que, finalmente, chegam a crer que a escravidão da subsistência é a única forma de vida. Depois de tudo, —pontificaria a voz do poder de plantão—, estamos aqui para sofrer e só após à morte alcançar-mos a vida eterna. Mas enquanto isso, aqui na Terra, o senhor sofra caladamente e temendo-nos, faça tudo o que lhe digamos e não tente nenhuma mudança... amém!

Também as crenças, junto com as ideologias, fazem parte da velha roupagem que ficou pequena ao ser humano no seu crescimento.

## **VI. Deus é algo incerto**

Considerando que nosso tema central é o sofrimento, preferimos deixar a questão de Deus como referente supremo entre parêntese porque não temos certeza que esta nos permita superar o sofrimento. Para nós a busca do profundo é um caminho de ascensão ao sagrado que se abre passo em nosso interior na medida em que vencemos nossas angústias, contradições e temores, além de ajudar a outros na mesma direção.

## **VII. A finitude, a morte**

Em torno do inevitável da morte física se pode gerar a angústia do desaparecimento total. Como estado interno trata-se de um intenso desassossego existencial que cobra força proporcionalmente à falta de experiências espirituais profundas, por quanto a carência de tais vivências e compreensões consolida a crença em um só tipo de realidade: a que posso ver, ouvir, tocar, e fora disso, não existe mais nada... Em outras palavras, ao desaparecer os sentidos, a memória e a consciência (ou o que sentimos, lembramos e imaginamos) apaga-se toda presença tangível neste tempo e neste

espaço, já que não existiria nenhuma maneira de conceber algo além da realidade física atual.

Opostamente, o refletir acalmada e sinceramente sobre a própria finitude como desafio iniludível na busca ou fortalecimento do sentido, nos põe em presença de uma colocação mental diferente frente ao aqui e agora. Essa reflexão nos ajuda a aceitar (e não rejeitar), a integrar a finitude como parte essencial da realidade espiritual à qual aspiramos.

### **VIII. As experiências de mudança**

Como poderia desprender-se de tudo o anterior, as experiências de mudança derivam do tipo de realidade procurada, da rebelião contra o sofrimento, da certeza do meu propósito por uma vida desperta e da luta pela não-violência no meio.

#### **Exercício 2 — Trabalho individual**

Refletir sobre cada um dos temas expostos tratando de dilucidar por intuição ou convicção de registros qual seria minha condição interna, isto é, meu estado de compreensão, de confusão ou de dúvidas respeito a tais temas. Além disso, tentar chegar a uma conclusão específica, tema por tema, independentemente do grau de profundidade, porque como seu estudo não finaliza aqui, em outro momento estes temas se poderão aprofundar. Tomar nota.

#### **Exercício 3 — Trabalho em grupos**

Intercâmbio sobre o trabalho individual. Tomar nota.

#### **Exercício 4 — Resumo e síntese individual**

#### **Exercício 5 — Trabalho em conjunto**

Exposição voluntária das experiências de compreensão resgatadas no trabalho individual e em grupos.

**Fechamento do seminário com um lanche de camaradagem.**

## **Prática N ° 7**

### **SEMINÁRIO SOBRE VIOLÊNCIA E NÃO-VIOLÊNCIA**

O presente trabalho está pensado para ser realizado sem períodos fixos para cada um dos temas a estudar e refletir, com tempos auto-reguláveis pelos participantes.

#### **Enquadre**

A Não-Violência consiste em um valor moral que dá uma referência válida ao comportamento pessoal e social, e que se baseia naquela regra de ouro tão antiga como universal que diz: **“Trata aos demais como quer que te tratem”**. Tal princípio ético e a rejeição a toda expressão de violência servem a muitos como paradigma que no futuro deveria instalar-se nas sociedades como conquista cultural profunda, como salto qualitativo na convivência social.

#### **A Não-Violência, Não-Violência Ativa e Violência, de acordo com o Dicionário do Novo Humanismo**

**Exercício 1** — Leitura e intercâmbio em grupos de três. Tomar nota.

#### **NÃO-VIOLÊNCIA**

A n-v. costuma compreender ora o sistema determinado de conceitos morais que negam a violência, ora o movimento de massas encabeçado pelo Mahatma Gandhi que se desenvolveu na Índia na primeira parte do século XX, assim como a luta pelos direitos civis dos negros nos EUA sob a direção de M. L. King e a atividade desenvolvida por Kwame Nkrumah em Gana. Podem mencionar-se também as intervenções civis de Solzhenitsin, A. Sakharov, S. Kovalev, e outros famosos dissidentes, contra o totalitarismo soviético.

A idéia da n-v. está exposta na Bíblia e em escritos de outras religiões, no chamamento «não mate». Esta idéia foi desenvolvida por muitos pensadores e filósofos; os escritores russos Leão Tolstói e Fiodor Dostoievski a formularam com grande profundidade. A fórmula de Tolstói que promulga a supremacia do amor e o «não emprego da violência ante a maldade», em outras palavras a impossibilidade de lutar contra uma maldade com outra, adquiriu ressonância mundial, engendrando uma seita singular de «tolstoístas».

Mahatma Gandhi (1869-1948) formulou a seu modo a ética da n-v. baseando-se no princípio do ahimsa (rejeição a exercer qualquer forma de violência contra o indivíduo, a natureza, o inseto ou a planta) e na «lei do sofrimento». Gandhi conseguiu organizar a satiasgraha, movimento anticolonial não-violento, reunindo a muitos milhões de pessoas. Este se manifestou na longa insubordinação civil em massa às autoridades inglesas, negando-se a colaborar com as mesmas, defendendo sua originalidade e liberdade, mas sem recorrer aos métodos violentos. O povo chamou a Gandhi «Mahatma» (alma grande) pelo seu valor e inflexibilidade na ação sobre o princípio da n-v. O movimento da n-v. dispôs o terreno para que a Grã-Bretanha renunciasse a sua supremacia na Índia, embora o próprio Gandhi fosse assassinado por um sicário. Lamentavelmente, com o tempo, o princípio de ahimsa foi jogado ao esquecimento. O desenvolvimento político da Índia e o Paquistão se viram tingido com tons sangrentos da mais franca violência.

A luta de M. L. King também concluiu sem triunfar, ele também foi assassinado enquanto falava em um comício público.

Apesar de tudo, o conceito da n-v., inclusive a forma não-violenta de protesta, seguem vivas e desenvolvendo-se no mundo. As intervenções diárias e em massa dos trabalhadores, comícios e manifestações de protesta, greves, movimentos femininos e estudantis, manifestações camponesas, edições de folhas, volantes e jornais, intervenções por rádio e TV., tudo isso constitui as formas da ética e prática da n-v.

O N.H. se esforça para minimizar a violência até o limite extremo, superá-la completamente em perspectiva e encaminhar todos os métodos e formas de resolver oposições e conflitos sobre os trilhos da n-v. criadora.

Freqüentemente homologa-se n-v. e pacifismo (\*), quando na verdade este último não é um método de ação nem um estilo de vida, mas uma denúncia constante contra o armamentismo.

### **NÃO-VIOLÊNCIA ATIVA**

Estratégia de luta do N.H. consistente na denúncia sistemática de todas as formas de violência que exerce o Sistema. Também, tática de luta aplicada a situações pontuais nas quais se verifica qualquer tipo de discriminação.

### **VIOLÊNCIA**

(do latim violentiam: uso excessivo da força). É o mais simples, freqüente e eficaz modo para manter o poder e a supremacia, para impor a vontade própria a outros, para usurpar o poder, a propriedade e ainda as vidas alheias. Segundo Marx, a v. é «parteira da história», ou seja: toda a história da humanidade, inclusive o progresso, resultam da v., das guerras, apropriações das terras, complôs, homicídios, revoluções, etc. Este autor afirma que todos os problemas importantes na história costumavam resolver-se pela força. A inteligência, razões ou reformas tinham um papel subordinado. Neste sentido Marx tem razão; no entanto, não a tem quanto à absolutizar o papel da v., negando as vantagens da evolução sem v. Também não tem razão justificando a v. com uma finalidade nobre (apesar de que ele mesmo, muitas vezes fez referencia a que nenhuma boa razão pode escusar os meios malvados para alcançá-la). Os violentistas de todo signo justificam a v. como meio para alcançar resultados “bons” ou “úteis”. Esse enfoque é perigoso e equívoco, já que leva à apologia da v. e à rejeição dos meios não violentos.

Costuma-se diferenciar a v. direta, individualizada (autoridade do pai sobre seu filho), e a indireta (permutadora), «codificada» usualmente para as instituições sociais e a política oficial (guerras, domínio do ditador, poder mono-partidista, monopólio confessional); há também violências físicas, psicológicas, declaradas e mascaradas. Na sociedade se vêem outros graus de v.: em nível da família, da nação, da política mundial, assim como da relação do ser humano com a natureza, com outras espécies animais, etc. Observamos por todas as partes uns ou outros elementos, manifestações ou estados da v. que atua para resolver problemas ou alcançar resultados desejados à custa de prejudicar e fazer sofrer a outro indivíduo. A v. não se orienta para um inimigo determinado (mesmo que também tem lugar), mas a obter certos resultados concretos e por isso se considera necessária e útil. A miúde quem violenta acha que atua de uma maneira justa. Daqui surge o conceito segundo o qual a v. se divide em «branca» (justificada) e em «preta» (injustificada).

A v. é multifacética. Na maioria dos casos se a estima como categoria ética, como um mal ou um «mal menor». A v. penetrou em todos os aspectos da vida: se manifesta constante e cotidianamente na economia (exploração do homem pelo homem, coação do Estado, dependência material, discriminação do trabalho da mulher, trabalho infantil, imposições injustas, etc.); na política (o domínio de um ou vários partidos, o poder do chefe, o totalitarismo, a exclusão dos cidadãos na tomada de decisões, a guerra, a revolução, a luta armada pelo poder, etc.); na ideologia (implantação de critérios oficiais, proibição do livre pensamento, subordinação dos meios de comunicação, manipulação da opinião pública, propaganda de conceitos de fundo violento e discriminador que resultam cômodos à elite governante, etc.); na religião (submissão dos interesses do indivíduo aos requerimentos clericais, controle severo do pensamento, proibição de outras crenças e perseguição de hereges); na família (exploração da mulher, ditado sobre os filhos, etc.); no ensino (autoritarismos de professores, castigos corporais, proibição de programas livres de ensino, etc.); no exército (voluntarismo de chefes, obediência irreflexiva de soldados, castigos, etc.); na cultura (censura, exclusão de correntes inovadoras, proibição de editar obras, ditados da burocracia, etc.).

Se analisarmos a esfera de vida da sociedade contemporânea, sempre batemos na v. que restringe nossa liberdade; por isso resulta praticamente impossível determinar que classe de proibições e esmagamento de nossa vontade são realmente racionais e úteis, e quais têm um caráter afetado e anti-humano. Uma tarefa especial das forças autenticamente humanistas consiste em superar os rasgos agressivos da vida social: propiciar a harmonia, a não-violência, a tolerância e a solidariedade. Quando se fala de v., geralmente se faz alusão à v. física, por ser esta a expressão mais evidente da agressão corporal. Outras formas como a v. econômica, racial, religiosa, sexual, etc., em algumas ocasiões podem atuar ocultando seu caráter e desembocando, em definitiva, no avassalamento da intenção e a liberdade humanas. Quando estas se evidenciam, se exercem também por coação física. O correlato de toda forma de v. é a discriminação (\*).

### **Exercício 2 — Trabalho individual**

Faça um resumo e uma síntese dos temas estudados.

### **Referenciação do tema à experiência pessoal**

#### **Exercício 3 — Trabalho individual**

Reflete sobre a violência que outros e a sociedade exercem sobre ti, e a violência que você exerce sobre quem te rodeia. Toma nota.

Medita também sobre a crença enraizada de que a violência é algo inerente, algo “natural” na conduta do ser humano, e que é necessária para resolver certos tipos de conflitos. Toma nota.

Passeia o olhar por teu passado, teu presente e observa a violência que você sofreu e a que você exerceu, esforçando-te para reconciliar-te sentidamente contigo mesmo e com quem te tenha violentado, para superar o ressentimento acumulado. Toma nota.

#### **Exercício 4 — Propósito pessoal**

Pergunta-te reflexivamente e desde o coração se é uma necessidade vital para ti

superar toda possível violência e discriminação que você exerça, e conforme a isso define um propósito de mudança radical de conduta que, além disso, implique não pagar com a mesma moeda aos que te violentem. Toma nota.

#### **Exercício 5 — Trabalho em grupos de três**

Intercâmbio sobre o trabalho individual e o alcance possível de nossa cultura da Não-Violência no ambiente imediato. Toma nota.

Intercâmbio sobre a metodologia da Não-Violência Ativa como ação individual ou de conjunto para denunciar publicamente a violência e a discriminação (por exemplo, a Marcha Mundial e outros projetos). Toma nota.

#### **Exercício 6 — Trabalho em conjunto**

Comentários e intercâmbio sobre as compreensões conseguidas no trabalho individual e em grupos. Toma nota.

#### **Exercício 7 — Resumo e síntese**

Por último, resume e sintetiza teu trabalho pessoal.

**Fechamento do seminário com um ágape de camaradagem.**

## **RETIROS**

## **Prática N º 8**

### **RETIRO SOBRE PRÁTICAS DE RELAXAMENTO**

Este Retiro é de dois dias e duas noites e compreende o estudo e prática dos trabalhos de Relaxamento contidos no livro Autoliberação. Sempre que se possa, se recomenda realizá-lo no Centro de Trabalho de um de nossos Parques de Estudo e Reflexão.

#### **Chegada ao Centro de Trabalho**

Entrada na tarde do dia prévio; regras do âmbito.

Jantar

Explicações

Sobre o plano do retiro, o tom, definição das funções (diretor, participantes).

(Tempo livre)

Ao concluir o dia se sugere colocar o caderno ao lado da cama para anotar os sonhos. Sugere-se dormir 7 horas e se dá a citação para o café da manhã.

#### **Dia 1**

Café da manhã

(Tempo livre)

**Trabalho em conjunto:** Relaxamento, lição 1 (relax externo).

Tomar nota (impedimentos, descobrimentos, compreensões)

**Trabalho em conjunto:** Relaxamento, lição 2 (relax externo + interno). Tomar nota.

**Trabalho em conjunto:** Relaxamento, lição 3 (relax externo + interno + mental). Tomar nota.

Almoço

(Tempo livre)

#### **Estudo em grupos de três**

Psicologia I, Silo Obras completas II: cada grupo estuda os seguintes parágrafos para depois expô-los sintética e graficamente ao conjunto (1 hora para estudar e 10 minutos para expor):

Grupo 1: Níveis de consciência. Características dos níveis

Grupo 2: Sono profundo. Semi-sono. Vigília

Grupo 3: Relação entre níveis. Inércia. Ruído. Efeito rebate

#### **Trabalho em conjunto**

Se reitera várias vezes o relax completo (duas vezes o externo, dois o interno e três o

mental) com o interesse de superar limites e impedimentos e experimentar a entrada no semi-sono ativo. Tomar nota.

(Tempo livre)

Jantar

### **Trabalho em conjunto**

Relaxamento, lição 4 (experiência de paz). Tomar nota.

### **Síntese do primeiro dia**

Ao término do dia cada participante resume e sintetiza a jornada quanto à aprendizagem, impedimentos, descobrimentos (o que não sabia), compreensões (que tenho entendido por experiência), projeções (o que necessito fazer de hoje em diante).

### **Fechamento do dia**

## **Dia 2**

Café da manhã

(Tempo livre)

### **Trabalho em conjunto**

Relaxamento, lições 5 e 6 (imagens livres, direção de imagens). Tomar nota.

### **Trabalho em conjunto**

Relaxamento, lição 7 (conversão de imagens tensas cotidianas). Tomar nota.

Almoço

(Tempo livre)

### **Trabalho em conjunto**

Relaxamento, lição 8 (conversão de imagens tensas biográficas).

Comentário antes de realizar a prática: para os que não tenham feito a autobiografia (práticas de Autoconhecimento), será suficiente percorrer com a memória a própria vida para detectar as situações difíceis reconhecíveis, por tratar-se ainda de uma fonte extraordinária de tensão e moléstia. Tomar nota.

(Tempo livre)

### **Trabalho em conjunto**

Relaxamento, lição 9 (técnica unificada de relaxamento). Tomar nota.

### **Trabalho pessoal**

Dedicando-se a diferentes atividades (leituras, intercâmbio, passear, etc.), se aproveita para praticar a técnica unificada de relaxamento.

### **Síntese pessoal**

Cada participante sintetiza os dois dias de retiro quanto à aprendizagem, impedimentos, descobrimentos, compreensões, projeções.

**Leitura:** (livre) de cada síntese ao conjunto.

**Fechamento do retiro com um ágape de camaradagem.**

### **Bibliografia**

Autoliberação, Luis A. Ammann (Práticas de relaxamento)

Obras Completas, Silo, Volume II, (Apontamentos de Psicologia I).

## **Prática N º 9**

### **RETIRO SOBRE PRÁTICAS PSICOFÍSICAS**

Este retiro é de dois dias e duas noites e compreende o estudo e prática dos trabalhos de Psicofísica contidos no livro Autoliberação. Sempre que se possa, se recomenda realizá-lo no Centro de Trabalho de um de nossos Parques de Estudo e Reflexão.

Chegada ao Centro de Trabalho

Entrada na tarde do dia prévio; regras do âmbito.

Jantar

Explicações

Sobre o plano do retiro, o tom, definição das funções (diretor, participantes).

(Tempo livre)

Ao momento de concluir o dia se sugere colocar o caderno a lado da cama para anotar os sonhos. Sugere-se dormir 7 horas e se dá a citação para o café da manhã.

#### **Dia 1**

Café da manhã

#### **Trabalho individual**

Se lê "A respeito do Humano", Obras Completas I, Fala Silo, I. Opiniões, comentários e participação em atos públicos. Propõe-se atuar na presença do humano como atitude permanente pessoal durante todo o retiro.

(Tempo livre)

**Leitura:** Introdução e lição 1 em conjunto e prática de estática e dinâmica corporal em equipe (grupos de 4 ou 6). Respiração completa; centro motriz nas suas três partes

**Leitura:** Lição 2 em conjunto e prática guiada de respiração completa em conjunto.

**Leitura:** Lição 3 em conjunto e prática do centro motriz nas suas três partes em equipe (grupos de 4 ou 6).

Almoço

(Tempo livre)

**Leitura:** Lição 4 em conjunto e prática do centro emotivo nas suas três partes em equipe (grupos de 4 ou 6).

**Leitura:** Lição 5 em conjunto e prática do centro intelectual nas suas três partes em equipe (grupos de 4 ou 6).

(Tempo livre)

Jantar

### **Síntese do primeiro dia**

Antes de terminar o dia cada participante resume e sintetiza o feito quanto à aprendizagem, impedimentos, descobrimentos (o que não se sabia), compreensões (que tenho entendido por experiência), projeções (o que necessito fazer de hoje em diante).

Fim do dia

### **Dia 2**

Café da manhã

### **Estudo em 3 grupos**

Cada grupo estuda os seguintes capítulos para depois expô-los sintética e graficamente ao conjunto (1 hora para estudar e 10 minutos para expor):

**Grupo 1:** Obras completas I, Humanizar a Terra, A paisagem humana, III. O corpo humano como objeto da intenção.

**Grupo 2:** Obras completas I, Contribuições ao pensamento, Discussões Historiológicas, Cap. III História e temporalidade, 3. A história humana (desde “O mundo é experimentado como externo ao corpo...” até “...A superação da dor aparece, pois, como um projeto básico que guia à ação.”

**Grupo 3:** Obras Completas II, Apontamentos de Psicologia, Psicologia I, Atenção, presença e co-presença.

(Tempo livre)

### **Leitura**

Lição 6 em conjunto e prática em conjunto dos exercícios de atenção simples, divisão atencional e atenção dirigida.

Almoço

(Tempo livre)

### **Prática em conjunto dos exercícios da atenção dirigida.**

### **Síntese pessoal**

Cada participante resume e sintetiza os dois dias de retiro quanto à aprendizagem, impedimentos, descobrimentos, compreensões e projeções.

**Leitura:** (livre) de cada síntese ao conjunto.

### **Fechamento do retiro com um ágape de camaradagem.**

### **Bibliografia**

Psicofísica, Autoliberação. Luis Ammann.  
Obras completas I e II. Silo.

## **Prática N º 10**

### **RETIRO SOBRE EXPERIÊNCIAS GUIADAS**

O presente retiro é de dois dias e uma noite e trata sobre o estudo e prática das Experiências Guiadas. Sempre que possível, se recomenda realizá-lo no Centro de Trabalho de um de nossos Parques de Estudo e Reflexão.

Se requer do CD das Experiências Guiadas no ou nos idiomas dos participantes. Necessitar-se-á um ou mais jogos de CD e um ou mais aparatos para sua reprodução.

Sugestão: *Este tipo de práticas teria que realizar-se depois de haver trabalhado os exercícios de relaxamento, com o fim de ter certo manejo do relaxamento de corpo e mente para fazer as Experiências Guiadas.*

Plano de trabalho

Dia 1

Chegada de manhã.

Depois de ter regulado os âmbitos e as questões logísticas, se começa com uma breve introdução sobre o plano do dia e se destaca a importância de trabalhar com um tom amável, sem pressa e com muito tempo dedicado ao intercâmbio.

Explicação

Que são as experiências guiadas? As experiências guiadas formam parte do que chamamos “trabalho com as imagens”. Nós consideramos às imagens como um apoio interessante para variar o ponto de vista, para agilizar a dinâmica mental e o engenho, para resgatar emoções, para lembrar feitos da vida, para desenhar projetos. As Experiências Guiadas são pequenos contos nos quais um asterisco permite deter a seqüência com o fim de colocar, nesse momento, a imagem mental que pareça adequada ao que realiza a experiência.

No livro estão divididas em duas partes:

#### **Primeira parte: Narração**

*A criança*

*O inimigo*

*O grande erro*

*A nostalgia*

*O par ideal*

*O ressentimento*

*A protetora da vida*

*A ação salvadora*

*As falsas esperanças*

*A repetição*

*A viagem*

*O festival*

*A morte*

## **Segunda parte: Jogos de imagens**

*O animal*

*O trenó*

*O limpador de fuligem*

*A descida*

*O ascenso*

*As fantasias*

*As nuvens*

*Avanços e retrocessos*

*O mineiro*

### **Para que servem?**

As Experiências Guiadas permitem a quem as pratica, reconciliar-se consigo mesmo, superando frustrações e ressentimentos passados, ordenando as atividades presentes e dando ao futuro um sentido que elimine as angústias, os temores e a desorientação. Cada Experiência Guiada tem como objetivo a conversão das imagens e dos climas que ali surgem, através de uma proposta de reconciliação ou de mudança do ponto de vista sobre o problema.

Pode ser que depois de realizar uma experiência não se alcancem imediatamente os resultados desejados, neste caso o trabalho com permanência dessa experiência pode ser um fator de muita importância para alcançar o objetivo. Além disso, as experiências têm um “efeito residual”, ainda depois que realizadas, as imagens seguem operando e produzindo mudanças.

Esta transformação não ficará só como uma experiência interna em cada pessoa, mas se expressará em mudanças de condutas, nas situações análogas da vida cotidiana. Na base de tudo isto deve estar a intenção de querer mudar uma situação e um comportamento.

Graças às Experiências Guiadas se movimentam imagens e pontos de vista. Depois, na vida cotidiana, é preciso intencionar o novo comportamento. Em suma, nossas Experiências Guiadas tendem a positivizar a existência, a fortalecer o contato consigo mesmo, a favorecer a busca do sentido da vida.

### **Como estão armadas?**

Existe um esquema de construção ao que se ajustam todas as Experiências Guiadas. Primeiramente há uma entrada em tema e uma ambientação geral; depois um aumento da tensão “dramática”; em terceiro lugar, uma representação vital problemática; quarto, um desenlace como solução ao problema; quinto, uma diminuição da tensão geral, e sexto, uma saída não abrupta da experiência, geralmente desandando algumas etapas já vistas anteriormente no relato.

### **Como se praticam?**

Para realizar uma Experiência Guiada é preciso deixar-se guiar pelas imagens. Para que isto seja possível é conveniente realizar um relaxamento completo que permita passar da vigília (onde os mecanismos racionais trabalham plenamente e se tem direção e controle das atividades da mente e do corpo no mundo externo) para um semi-sono ativo, (onde é possível seguir o argumento da Experiência Guiada -como estímulo externo- que se vai traduzindo nas imagens internas correspondentes). O intercâmbio com outros sobre a experiência realizada é de enorme ajuda para cada praticante, seja desde o ponto de vista da abertura da comunicação direta, ou pela aprendizagem dada pela multiplicidade de experiências.

Finalmente não é possível definir no vazio quantas vezes seja necessário repetir uma Experiência Guiada para poder considerar integrado o nó tratado. O que se sugere é trabalhar com base na necessidade, com amabilidade e sinceridade interna.

### **Leitura**

Para ter claro o que entendemos por imagem, se lê IMAGEM e função da IMAGEM, no Vocabulário de Autoliberação.

### **Prática**

Como exemplo do que foi lido se pode revisar e praticar a Lição 5, “Imagens livres”, das Práticas de relaxamento em Autoliberação.

Almoço  
(Tempo livre)

### **Leitura**

Conferência de Silo sobre Experiências Guiadas, El Ateneo. Madri, Espanha, 03/11/89, Obras Completas I, Fala Silo, I. Opiniões, comentários e participação em atos públicos. Se lê a primeira metade até as citações de “O grande erro” incluído.

### **Práticas**

Se realizam as Experiências Guiadas.

O interesse está posto em gravar bem uma forma de trabalho, com muito intercâmbio, tempo para praticar e para passar de uma experiência a outra com calma, amabilidade e sem compulsões. Portanto não se propõe trabalhar as 22 experiências guiadas, mas algumas, para poder conhecê-las e aprender um bom método para praticá-las.

Em cada prática se segue o mesmo procedimento durante todo o retiro (apoiando-se no anexo correspondente):

1. Primeiro se lê o interesse de cada Experiência Guiada.
2. Se realiza um relaxamento completo (cada vez de forma mais rápida e solta).
3. Se pratica a Experiência Guiada (lida pelo diretor ou em gravação de áudio).
4. Cada participante toma suas notas pessoais sobre a experiência realizada.
5. Intercâmbio dirigido ao nó da experiência em pequenos grupos.
6. Recomendações.
7. Pausa antes da seguinte prática.

### **Comentário**

Os temas de intercâmbio que são sugeridos se referem ao nó central da experiência; sugeri-los não significa evitar qualquer outro argumento que possa surgir relacionado ao tema tratado, mas focar qual é o tema central da experiência guiada. Tais temas de intercâmbio a miúde podem ser discutidos mesmo que o participante não a tenha realizado satisfatoriamente, em cujo caso a Experiência Guiada permitirá definir que tema trabalhar a futuro.

Daremos prioridade à qualidade do trabalho, realizado em profundidade, com calma, com muito intercâmbio; não será então importante realizar todas as Experiências Guiadas no retiro, mas aprender e registrar bem uma forma de trabalho.

### **Seqüência sugerida**

O conjunto escolhe e realiza uma Experiência Guiada entre as dedicadas à reconciliação com o passado, a saber: *A Criança, O animal, O inimigo, O grande erro, A saudade, O par ideal, O ressentimento ou O limpador de fuligem.*

### **Intercâmbio em conjunto**

Depois de fazer a Experiência Guiada, se intercambia sobre a maior ou menor facilidade para movimentar-se com imagens visuais e se há outras formas que resulte mais afim (tátil, sinestésica, auditiva, olfativa, etc.), explicando que cada um se apóia na forma que melhor lhe resulta.

### **Pausa**

Se escolhe uma segunda Experiência Guiada entre todos ou, dispondo de espaços suficientes, se pode trabalhar em diferentes grupos em âmbitos separados, e em cada grupo se lê ou se escuta a gravação da experiência que o grupo escolha. Neste caso cada grupo terá que contar com uma cópia do anexo.

### **Intercâmbio em conjunto**

Novamente se intercambia sobre a possibilidade de deixar-se guiar pelas imagens, sem crítica ou autocrítica, permitindo que fluam. Vivendo a experiência o mais possível

“desde dentro”, sendo o protagonista principal, considerando como um indicador a carga afetiva das imagens.

(Tempo livre)

Jantar

(Tempo livre)

Se procede da mesma maneira com as experiências dedicadas à localização no momento atual: *A protetora da vida, O mineiro.*

### **Sínteses do primeiro dia**

Antes de terminar o dia cada participante se dedica a sintetizar o feito quanto à aprendizagem, impedimentos, descobrimentos (o que não sabia), compreensões (implica entender mais a experiência), projeções (o que necessito fazer de hoje em diante).

Antes de ir dormir, se sugere colocar o caderno ao lado da cama para anotar os sonhos. Sugere-se dormir 7 horas e se dá a citação para o café da manhã.

### **Dia 2**

Depois do café da manhã se intercambia sobre o dia anterior e sobre os sonhos, destacando relações com os trabalhos realizados.

#### **Leitura**

Conferência de Silo sobre Experiências Guiadas, O Ateneo. Madri, Espanha, 03/11/89, Obras Completas I, Fala Silo, I. Opiniões, comentários e participação em atos públicos. Termina-se de ler desde “Devemos acrescentar agora algumas considerações...” até o final.

Se segue com a forma de trabalho do dia anterior, sempre com pausas amplas entre uma experiência e a seguinte.

Experiências sobre as propostas a futuro: *A ação salvadora, As falsas esperanças.*

Almoço

(Tempo livre)

Se continua escolhendo duas experiências sobre o sentido da vida: *A repetição, A viagem, O festival, A morte.*

(Tempo livre)

Se escolhem duas experiências para exercitar as imagens: *O trenó, A descida, A ascensão, As fantasias, As nuvens, Avanços e retrocessos.*

(Tempo livre)

### **Síntese pessoal**

Cada participante se dedica a sintetizar os dois dias de retiro, quanto à aprendizagem, impedimentos, descobrimentos, compreensões, projeções.

**Leitura** (opcional) de cada síntese ao conjunto.

Fechamento do retiro com um ágape de camaradagem.

### **Bibliografia**

Silo, Obras Completas, Volume I, “Experiências Guiadas”

Silo, Obras Completas, Volume I, “Fala Silo”

Silo, Obras Completas, Volume II, “Apontamentos de Psicologia”

Luis Ammann, Autoliberação

### **Experiências Guiadas**

## **Interesse, temas de intercâmbio e recomendações**

O presente texto se propõe esclarecer o interesse e sugerir temas de intercâmbio e recomendações para realizar os trabalhos pessoais baseados nas Experiências Guiadas<sup>1</sup>.

### **Primeira parte: Narrações**

#### **I. A Criança**

##### **Interesse**

Trata-se de ressaltar os primeiros registros de injustiça; por isso, a cena se radica em uma época infantil. A sensação de injustiça atual à qual também se recorre, é cotejada com as primeiras experiências desse tipo com o fim de encontrar uma relação que permita integrar esses conteúdos aparentemente separados em um mesmo sistema de compreensão. A intenção está posta em libertar-se de sentimentos negativos que, por autocompaixão, limitam o comportamento no mundo de relação.

##### **Possíveis temas de intercâmbio**

Qual é o tipo de injustiça pela qual sempre me sinto vítima?

Que significa para mim tratar como um amigo a quem me faz tal injustiça?

##### **Recomendação**

É importante reconhecer na vida cotidiana situações nas quais se está submetido a determinadas injustiças. Haverá que perguntar-se que tipo de injustiças sofreu eu especialmente e mais ainda, se a maioria delas (sobretudo as que sinto como importantes) se referem à mesma situação ou estão ligadas a certo tipo de pessoas. Com estas idéias em claro, não será difícil encontrar um estreito vínculo com as experiências infantis. Quanto à reconciliação com as pessoas produtoras de tais "injustiças", não é tarefa fácil e tal proposta suscita fortes reações. Não obstante, o vencimento dessas resistências na vida diária ou, pelo menos, repetir esta experiência guiada pode abrir novas possibilidades de comportamento e de enfoque sobre nosso mundo de relação.

#### **II. O inimigo**

##### **Interesse**

O objetivo desta experiência é o logro da reconciliação com o passado, particularmente com alguma pessoa com a qual ficou uma seqüela de ressentimento. A utilidade de tal reconciliação é óbvia e ela beneficiará não somente nosso comportamento externo, mas permitirá integrar e superar conteúdos mentais opressivos.

##### **Possíveis temas de intercâmbio**

---

<sup>1</sup> Os *Interesses* e as *Recomendações* estão tomados da primeira edição de *O Livro da Comunidade para o equilíbrio e o desenvolvimento do ser humano*.

Quais são as resistências e as contradições que surgem entre o que se desejaria fazer e dizer e o que efetivamente se faz e se diz nas várias cenas?

Relação entre estas resistências e as dificuldades de comportamento na vida cotidiana.

### **Recomendação**

Advertir as resistências e as contradições que se produzem entre o que se desejaria fazer e dizer e o que se terminou realizando nas cenas. Estudar se a reconciliação produzida na experiência modifica a conduta cotidiana respeito do problema. Se as resistências à reconciliação não foram superadas, se sugere repetir a experiência.

## **III. O grande erro**

### **Interesse**

Esta experiência tem por objetivo reencontrar o momento do passado que, normalmente, toda pessoa negativiza. Nesse ponto aparecem os "culpados" de minhas aparentes derrotas. Eis aí uma das fontes das minhas frustrações, dos meus ressentimentos, da minha consciência culposa e, às vezes, de minha autocompaixão. Re-focar o aparente "grande erro" da própria vida e assumir um novo ponto de vista sobre o mesmo contribui para dar coerência e unidade ao processo afetivo e em geral existencial. Este é um claro exemplo de meditação dinâmica sobre o passado que propõe, além disso, uma fórmula prática de reconciliação consigo mesmo.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

Qual seria o "grande erro" da minha vida?

Que aprendi, em todo caso, graças a isso?

Que consegui evitar graças a isso?

Tal como estavam então as coisas, teria sido possível evitá-lo?

### **Recomendação**

Diariamente recriar a experiência, particularmente no retorno à situação do grande fracasso. Examinar todos os fatores que atuaram naquele momento, compreendendo o acidental que impulsionou nessa direção.

Nesta prática aparecem pelo menos quatro tipos de resistências: 1º impossibilidade de encontrar o momento ou situação do "grande erro"; 2º impossibilidade de compreender que graças a esse erro obtive outros lucros, havendo chegado até o momento atual; 3º impossibilidade de considerar que graças aos problemas detectados, pude iludir situações que teriam resultado mais graves e 4º impossibilidade de considerar aquelas situações como fatos acidentais que escaparam a todo controle meu ou de outros, aos quais atribuo culpabilidade.

As resistências mencionadas deverão ser meditadas fora da experiência, verificando na vida diária se acontecem mudanças de foco na situação atual por ação da reconciliação com o passado.

## **IV. A saudade**

### **Interesse**

Esta experiência tem por finalidade reconciliar conteúdos de relações sentimentais que, por diversos acontecimentos, resultaram deterioradas. A recomposição desses fatos passados, graças a um novo ponto de vista, aponta a melhorar a posição que se tem respeito das pessoas do outro sexo. Esta experiência bem trabalhada contribui para superar numerosas frustrações e ressentimentos, predispondo a uma atitude construtiva presente e futura. Esta prática não é proveitosa para as pessoas muito jovens em razão da pouca quantidade de anedotas do tipo que se propõe a continuação.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

Possibilidade de resgatar o bom e o belo de cada uma das relações amorosas do passado.

### **Recomendação**

Observar se na vida diária se modificam prevenções ou suspeitas em nossa relação com pessoas do sexo oposto. Trabalhar novamente a experiência, caso as resistências que apareceram não tenham sido vencidas.

## **V. O par ideal**

### **Interesse**

A experiência propõe uma revisão de relações afetivas que permita compreender ao praticante como as buscas, encontros, rupturas e fantasias com pessoas do sexo oposto, estão ligadas a um núcleo ideal de casal, difícil de advertir cotidianamente, mas que, sem dúvida, opera e orienta em determinadas direções provocando, às vezes, tremendos desencantos ao não coincidir com a realidade.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

Quais são as características comuns das pessoas com que se teve relações sexual-afetivas?

Que é o que em profundidade se vê nelas?

### **Recomendação**

Reconhecer na vida diária os temas trabalhados na experiência.

## **VI. O ressentimento**

### **Interesse**

Esta experiência propõe alcançar um estado de reconciliação com aquela pessoa à qual estou ligado negativamente. Se esse objetivo é conseguido, a mesma técnica haverá de servir para obter reconciliações de menor importância. Todo inimigo e todo ressentimento em meu interior, limita meu presente e obstrui o futuro. À luz desta idéia, os trabalhos de reconciliação com o passado assumem um papel da maior importância para o desenvolvimento pessoal e a eficácia na vida diária.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

Que encadeamento produz em mim o ressentimento?

Que se experimentou ao romper a corrente e que registros acompanharam o ato de queimar o manto?

### **Recomendação**

Comprovar se foram vencidas resistências de acordo com as imagens propostas. Levar em conta, particularmente, as sensações que acompanharam à queima do manto. Elas são as que melhor indicam se aconteceu alguma transformação dos sentimentos negativos. Em caso de não haver vencido resistências, trabalhar a experiência novamente.

## **VII. A protetora da vida**

### **Interesse**

Esta experiência pretende uma tomada de contato com os problemas do corpo. Também uma afirmação do mesmo. É sabido que a negação de uma zona corporal por repudiá-la, termina "anestesiando", insensibilizando esse ponto. A consequência deste fato é que tudo que se refere ao tema termina por ser mentalmente degradado ou deformado imaginariamente.

A reconciliação com o próprio corpo é uma experiência recomendável para todas as pessoas. Assumir o corpo como é, constitui o primeiro passo de avanço no critério de realidade.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

Quais são os problemas? Trata-se de uma questão de imagem ou de um problema de saúde, relacionados ao próprio corpo?

É possível chegar a considerar ao próprio corpo como o amigo mais próximo?

### **Recomendação**

Estudar a coincidência entre as resistências da experiência e as que se observam na vida cotidiana. Se nesta experiência ou ao repeti-la se produziu o vencimento de resistências, comprovar seu correlato na vida diária.

## **VIII. A ação salvadora**

### **Interesse**

Esta experiência, aproveitando condições dramáticas, impulsiona à abertura e à comunicação com as outras pessoas. O tema das "boas ações" é introduzido para fixar idéias de solidariedade e ajuda a outros. Quem tenha um conhecimento médio de nossa doutrina compreenderá a utilidade que tem para a própria vida fortalecer atitudes que desarraiguem o egoísmo e o encerramento. Por outra parte, tais vantagens podem entender-se, mas não por isso impulsionar a mudança de atitude nesse sentido. A presente experiência habilita para a mudança, sempre que se deseje marchar sinceramente nessa nova direção.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

Uma "boa ação" realizada, sem confundir o que se deseja para alguém com o que é melhor para esse alguém.

### **Recomendação**

Observar todas as resistências aparecidas ao longo da experiência guiada, tratando de superá-las em repetições posteriores. Utilizar a revisão das "boas ações" como tema de meditação sobre a própria vida, em um momento imediatamente posterior à

experiência. Talvez a meditação possa efetuar-se dando uns minutos aos presentes antes de finalizar a reunião.

## **IX. As falsas esperanças**

### **Interesse**

Nesta experiência se pretende solucionar problemas de futuro, no sentido de clarificar projetos, deixando de lado as imagens que impedem um adequado sentido da realidade.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

As esperanças que pressinto que nunca serão reais.

As esperanças importantes que sim acho possível que se transformem em reais.

### **Recomendação**

Observar na vida diária as confusões e perdas de tempo que a orientação por falsas esperanças produz. Comprovar se o enfoque dos projetos se modifica por ação da experiência guiada ou de sua repetição.

## **X. A repetição**

### **Interesse**

Nesta experiência se pretende que o praticante examine a direção de sua vida desde o passado até o momento atual permitindo-lhe fazer uma projeção a futuro que não tem por que separar-se da mesma linha, a menos que se considere a possibilidade de um novo sentido. A meditação sobre esse ponto habilita para uma mudança de direção ainda quando não fique resolvido o novo objetivo. Uma meditação deste tipo é capaz de produzir mudanças profundas e positivas na simples mecânica de vida levada até o momento.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

Relacionar os fracassos do passado com aquelas coisas contraditórias que se deseja conseguir no futuro.

Intercambiar sobre o experimentado na parte final, quando se fala de descobrir algo muito importante.

### **Recomendação**

Levar em conta as resistências observadas na experiência como indicadores de impedimentos à mudança de direção na linha de conduta levada até o momento atual. Aprofundar individualmente, ou em uma repetição conjunta da experiência, a sensação de que "...estou por descobrir algo decisivo". Esse será o registro interno que haverá de preceder ao surgimento de um novo sentido da vida.

## **XI. A viagem**

### **Interesse**

Esta prática aponta à produção daquelas sensações que acompanham as grandes descobertas da realidade interior, tais como as que se referem a um sentido transcendente da vida. Não se trata, pois, de um exercício que esclareça a

compreensão de um objeto ou um temor dado, mas de uma experimentação que permita reconhecer ou produzir importantes registros internos.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

Considerar se foi possível representar de modo adequado as imagens relativas à figura e à esfera. Tomar em consideração só as sensações descritas na cena em que a esfera é apoiada na frente.

### **Recomendação**

Considerar se as imagens propostas com relação à figura e a esfera se representaram adequadamente. Levar em conta unicamente as sensações descritas na cena do apoio da esfera na frente. As resistências de importância a vencer são as que impedem recrear as sensações mencionadas.

## **XII. O festival**

### **Interesse**

Esta experiência tem o objetivo de induzir imagens pouco usuais, aproximando a novos fenômenos de percepção. Tão singular maneira de ver as coisas, possui utilidade se apresentar a possibilidade de um novo mundo e um novo sentido, mesmo que frente a objetos cotidianos. As experiências chamadas "místicas" e as psicodélicas, que tanto atrativo exercem sobre as novas gerações, têm a força da percepção não habitual da realidade. Não obstante, essas posturas ficaram limitadas à fé em uns casos e à ação destrutiva do artifício químico, em outros.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

Experiências vividas em que se percebeu a realidade de maneira diferente, nova, experiências que definiríamos como "místicas" ou psicodélicas ou simplesmente insólitas e inexplicáveis.

### **Recomendação**

Nos dias seguintes à experiência, tentar uma visão nova e entusiasta sobre as coisas e as pessoas, para nós, cotidianas. Aqui fica a recomendação: não se pretende incorporar uma nova forma de perceber.

Com uma só experiência deste tipo é suficiente. Seu exercício contínuo, entretanto, não é útil para a vida cotidiana, já que predispõe a uma contemplação inativa que leva ao encerramento mental. Tomara esta experiência ajude a compreender que depois da chatice do habitual, há uma dimensão da mente carregada de esperança.

## **XIII. A morte**

### **Interesse**

Esta prática aponta ao pressentimento da transcendência, apoiando-se em imagens e registros que qualquer pessoa, ainda que cética nestas matérias, pode experimentar. Precisamente, o não crente tem oportunidade aqui de mobilizar imagens e sentimentos não habituais para ele, flexibilizando sua mecânica mental habitual. O crente, entretanto, ou aquele que teve experiências deste tipo, pode encontrar no exercício um motivo reconfortante.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

A experiência de reconciliação com o passado como abertura do futuro.

### **Recomendação**

Não se sugere trabalhos de vencimento de resistências, porque estas podem estar ligadas às particulares crenças do praticante e, certamente, não é tarefa nossa modificá-las.

## **Segunda parte: Jogos de imagens**

### **I. O animal**

#### **Interesse**

Esta experiência tem por finalidade reconstruir uma cena conflitiva do passado, seguindo o fio de uma "fobia" ou de um temor irracional excessivo. Parte-se de uma premissa segundo a qual, dito temor está ligado necessariamente a situações conflitivas que devem reviver-se para despossuí-las de sua carga opressiva. Se isso sucede e o conflito é integrado corretamente, a fobia deve perder intensidade.

#### **Possíveis temas de intercâmbio**

Qual é o animal que suscita em mim uma inconfundível sensação de repugnância e terror?

Com qual situação conflitiva da minha vida o sinto relacionado?

Reações frente à possibilidade de acariciar o animal em questão.

#### **Recomendação**

Considerar se reconstruiu a cena conflitiva ligada ao temor irracional. Observar se foi possível vencer as resistências nos núcleos de problema propostos. De ser assim, verificar na vida diária o resultado obtido. Se, entretanto, as resistências não foram superadas ou o conflito não pôde ser reconstruído se sugere repetir a experiência.

### **II. O trenó**

#### **Interesse**

Os problemas nos deslocamentos (dos que trata a presente experiência) geralmente estão relacionados com dificuldades de conduta no que faz à conexão do indivíduo com seu meio. Muitas pessoas convencidas de seus impedimentos corporais tais como debilidade, falta de agilidade, lentidão, etc. reproduzem nesta prática iguais falhas. Aquelas outras que mostram comportamentos excessivamente impetuosos, neste exercício costumam desenvolver imagens descontroladas evidenciando-se nelas uma grande impaciência quando tratam de imprimir a velocidade correta que a experiência vai sugerindo.

#### **Possíveis temas de intercâmbio**

Intercâmbio sobre as dificuldades ou facilidades achadas na realização do exercício.

#### **Recomendação**

Observar no comportamento diário os problemas de deslocamento registrados na

experiência. Comprovar se aqueles se modificam ao vencer resistências por repetição da experiência.

## **II. O limpador de chaminés**

### **Interesse**

Esta prática tem por finalidade alcançar um imediato alívio das tensões internas motivadas por conflitos não resolvidos ou diretamente negados. A negação geralmente opera por esquecimento ou por racionalização, de modo que as dificuldades ficam deslocadas sem possibilidade de serem elaboradas no nível que lhes corresponde.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

Investigar se no final da experiência se registrou a sensação de alívio.

### **Recomendação**

Verificar se registra a sensação de alívio uma vez terminada a experiência. Comprovar na vida diária se os problemas contados na "catarse" têm perdido força ou, se foram compreendidos em um nível menos conflitante.

## **IV. A descida**

### **Interesse**

Os problemas na descida estão relacionados com dificuldades físicas, geralmente respiratórias. Em caso que elas não tenham lugar, podem estar ligados a acidentes sofridos por encerramento, asfixia, sufocos, etc.

Excluindo os casos mencionados, as resistências à descida revelam temores à reconstrução do próprio passado. Também mostram inquietação porque alguns impulsos fujam do controle da consciência ou da conduta. Tais impulsos costumam ser idéias ou sentimentos obsessivos e atitudes compulsivas que obrigam ao indivíduo a fazer coisas que ele não deseja.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

Intercâmbio sobre as dificuldades ou facilidades achadas na realização do exercício.

### **Recomendação**

Observar se na vida diária se reproduzem as mesmas resistências que na experiência. Se na experiência ou em outras repetidas se venceram as dificuldades, confrontar com situações nas quais apareciam os problemas, comprovando se foi possível progredir.

## **V. A ascensão**

### **Interesse**

As dificuldades no exercício de ascensão estão relacionadas com o temor às caídas. Isso pode dever-se a problemas físicos. Também a acidentes sofridos em algumas subidas. Mas podem ser o reflexo da situação "instável" que se está vivendo no momento atual.

A angústia por não alcançar um objetivo e a ansiedade pelo futuro incerto vêm-se confirmadas por problemas nas ascensões da imagem. A mobilização da imagem habilita para que a conduta se oriente, posteriormente, na mesma direção.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

Intercâmbio sobre as dificuldades ou facilidades achadas na realização do exercício

#### **Recomendação**

Observar se na vida diária se reproduzem as mesmas resistências que na experiência. Se na experiência, ou em outras repetidas, as dificuldades foram vencidas confrontar com situações nas quais apareciam os problemas, comprovando se foi possível progredir.

### **VI. As fantasias**

#### **Interesse**

As dificuldades nos transformismos costumam refletir os problemas que se tem com a própria pessoa, com a própria imagem e também os problemas que sofre a imagem que se tem de si mesmo, ao ser confrontada com outras pessoas. Nesta prática se incluem algumas operações de expansões e contrações, úteis ao desbloqueio e mobilidade da própria imagem.

Este exercício tende a melhorar as relações do praticante com as pessoas com as quais se relaciona, ao proporcionar-lhe um maior controle da imagem de si mesmo. Deste modo, podem ser trabalhados bloqueios ou imobilidades da própria imagem que se expressam freqüentemente como timidez, excesso de suscetibilidade, ocultamento, fuga de situação, etc.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

Intercâmbio sobre as dificuldades ou facilidades achadas na realização do exercício.

#### **Recomendação**

Considerar as resistências das diferentes cenas, relacionando-las com problemas experimentados na vida cotidiana. Verificar se as resistências vencidas produzem um correlativo progresso nas atitudes habituais. Repetir a experiência enfatizando nas resistências não vencidas mais importantes.

### **VII. As nuvens**

#### **Interesse**

Nesta experiência se dá elementos para que o praticante exercite imagens de liberdade de movimento físico e possa, ao mesmo tempo, reconhecer sensações gratificantes. É um trabalho simples que brinda registros de afrouxamento de tensões mentais e que habilita para observar os problemas cotidianos desde uma perspectiva ampla e calma, contribuindo desde esse estado a sua melhor solução.

### **Possíveis temas de intercâmbio**

Intercâmbio sobre as dificuldades ou facilidades achadas na realização do exercício.

#### **Recomendação**

Observar dificuldades produzidas na experiência respeito à liberdade de movimento. Cotejá-las com os problemas cotidianos do mesmo tipo ou com limitações na expressão corporal. Comprovar se no estado conseguido durante a experiência, os problemas cotidianos podem dimensionar-se com maior correção que a habitual.

Se repetir a experiência e conseguir vencer resistências, observar na vida diária os efeitos correlativos.

### **VIII. Avanços e retrocessos**

#### **Interesse**

As dificuldades na realização deste exercício refletem certa desorientação atual na pessoa afetada. Os movimentos muito velozes mostram a mesma impulsividade e descontrole que na vida diária. Os " cortes" nas seqüências coincidem com as interrupções ou descumprimentos de ações cotidianas. A desordem nas seqüências reproduz a desordem na ação. Graças ao domínio desta prática se obtêm mudanças importantes de conduta no afazeres diários.

#### **Possíveis temas de intercâmbio**

Intercâmbio sobre as dificuldades ou facilidades achadas na realização do exercício.

#### **Recomendação**

Relacionar as resistências percebidas na experiência com dificuldades da vida diária. Ao vencer resistências nesta experiência ou sua repetição, cotejar com progressos cotidianos.

### **IX. O mineiro**

#### **Interesse**

Esta experiência tem a finalidade de evidenciar ao praticante a relação que existe entre os pensamentos (imagens neste caso) e as tensões viscerais ou internas do corpo. O presente trabalho permite alcançar adequadas distensões profundas ao par que previne dramaticamente sobre as imagens negativas que tão freqüentemente produzem quebrantos psicossomáticos. Por outra parte, se pretende fazer compreender a reversibilidade do fenômeno, já que as tensões ou irritações corporais profundas, motivam imagens e estados de ânimo.

#### **Possíveis temas de intercâmbio**

Relacionar as coisas que se imaginam e o modo de imaginá-las com as tensões ou relaxamentos viscerais

Quanto à experiência, considerar se foi possível representar corretamente a cena relativa à "passada da escova".

#### **Recomendação**

Considerar se representou corretamente a cena da passada da escova. Em caso de resistências, repetir até vencê-las.

Comprovar se na vida diária alguns pontos do corpo afetados por tensões ou irritações internas modificaram seu estado como conseqüência da experiência.

#### **Bibliografia**

Silo, Obras Completas, Volume I, "Experiências Guiadas"

Silo, Obras Completas, Volume I, "Fala Silo"

Silo, Obras Completas, Volume II, "Apontamentos de Psicologia"

Luis Ammann, Autoliberação

## **Prática N º 11**

### **RETIRO SOBRE O ESPAÇO DE REPRESENTAÇÃO**

Este retiro é de dois dias e duas noites e compreende o estudo da teoria do Espaço de Representação, complementado com a prática de algumas experiências guiadas. Sempre que se possa, se recomenda realizá-lo no Centro de Trabalho de um de nossos Parques de Estudo e Reflexão.

#### **Dia 1**

Chegada, de manhã. Depois de ter arrumado os âmbitos e as questões logísticas, se começa com uma breve introdução sobre o plano do dia e se destaca a importância de trabalhar com um tom amável, sem pressa e com muito tempo dedicado ao intercâmbio.

#### **Enquadre**

O presente retiro tem por objetivo explorar o tema do Espaço de Representação. Estudar-se-ão textos relativos ao tema e se realizarão umas experiências guiadas que ajudarão a conhecê-lo e compreendê-lo na prática.

#### **Leituras**

Na conferência sobre as Experiências Guiadas, Silo termina dizendo:

*“Em tanto se siga considerando à imagem como uma simples cópia da percepção, em tanto se siga achando que a consciência em geral mantém uma atitude passiva frente ao mundo respondendo a ele como reflexo, não poderemos responder nem às anteriores perguntas nem a outras, na verdade, fundamentais.*

*Para nós a imagem é uma forma ativa de colocar-se a consciência (como estrutura) no-mundo. Ela pode atuar sobre o próprio corpo e o corpo no-mundo dada a intencionalidade que se dirige fora de si e não responde simplesmente a um <para si> ou a um <em sim> natural, reflexo e mecânico. A imagem atua em uma estrutura espaço-temporal e em uma «espacialidade» interna à qual chamamos, justamente, «espaço de representação». As diferentes e complexas funções com as quais cumpre a imagem dependem, em geral, da posição que esta assume em dita espacialidade. A justificação plena disto que afirmamos exige a compreensão de nossa teoria da consciência e, por isso, remetemos a nosso trabalho sobre Psicologia da Imagem.”*

Em Psicologia da Imagem (Silo, Obras Completas, Volume I, “Contribuições ao Pensamento”: Psicologia da Imagem, Capítulo I. Problema do espaço no estudo dos fenômenos de consciência), o autor expõe o tema de *O registro interno do dar-se a imagem em algum «lugar»* com a ajuda de uns exemplos práticos. Sugestão: Para entender melhor o que aqui se diz se propõe aos participantes repetir as operações que se expõem no seguinte texto:

*“Este teclado que tenho ante meus olhos, no acionar de cada tecla vai imprimindo um caractere gráfico que visualizo no monitor conectado a ele. Associo o movimento dos meus dedos a cada letra e automaticamente as frases e as orações discorrem, seguindo meu pensamento. Fecho os olhos e assim, deixo de pensar no discurso anterior para concentrar-me no teclado. De algum modo o tenho «aí na frente»,*

*representado em imagens visuais, quase decalcado da percepção que tinha antes de fechar os olhos. Levanto-me da cadeira, caminho alguns passos pelo quarto, fecho novamente os olhos e ao lembrar o teclado o imagino globalmente nas minhas costas, já que se quero observá-lo tal qual se apresentou anteriormente para minha percepção, devo colocá-lo em posição «frente a meus olhos». Para isso, ou giro mentalmente meu corpo, ou «transfiro» do «espaço externo» a máquina, até emprazá-la frente a mim. A máquina agora está «ante meus olhos», mas produzi um deslocamento do espaço já que frente a mim, se abro os olhos, verei uma janela... Se fez evidente que a localização do objeto na representação se situa em um «espaço» que pode não coincidir com o espaço no qual aconteceu a percepção original.*

*Posso, além disso, imaginar o teclado colocado na janela que tenho ante mim e distanciar ou aproximar o conjunto.*

*Se fora o caso, posso aumentar ou diminuir o tamanho de toda a cena ou de algum de seus componentes; também posso deformar esses corpos e, por último, nada impede que mude sua coloração.*

*Mas descubro algumas impossibilidades. Não posso, por exemplo, imaginar esses objetos sem coloração por mais que os «transparente», já que essa «transparência» marcará contornos ou diferenças precisamente de cor ou talvez «sombreados» diferentes. É claro que estou comprovando que a extensão e a cor são conteúdos não independentes e, por isso, também não posso imaginar uma cor sem extensão. E isto é, precisamente, o que me faz refletir que se não posso representar a cor sem extensão, a extensão da representação denota também a «espacialidade» na qual se situa o objeto representado. É esta espacialidade a que nos interessa.»*

## **Pausa**

### **Comentários**

Em termos simples dizemos que o espaço de representação é uma espécie de tela mental tridimensional na qual se configuram as imagens formadas a partir dos estímulos sensoriais, da memória e da atividade da consciência mesma.

Tal espaço de representação está formado pelo conjunto das representações interiores do próprio sentido sinestésico, as que, por sua vez, correspondem a todos os sinais do corpo. Portanto, podemos dizer que o espaço de representação é a soma de todos os sinais que o corpo envia para o cérebro e, em tal sentido, que o espaço de representação é como um segundo corpo.

Para descrever sinteticamente a estrutura do espaço de representação dizemos que ele possui dois níveis de profundidade: um nível no qual se situam os fenômenos do mundo interior ao corpo e um segundo nível no qual são situados os fenômenos externos ao corpo. Por exemplo: exercício com a esfera no centro do peito e exercício de movimento de uma parte do corpo para tocar um objeto externo.

No espaço de representação, além disso, podemos distinguir três diferentes planos: alto, meio e baixo.

Finalmente, esta estrutura de duas profundidades e três planos varia de acordo com o nível de consciência atuante.

O anterior se pode experimentar graças ao trabalho com as imagens que conhecemos como Experiências Guiadas. Além disso, as práticas de Operativa (Autoliberação),

conhecidas como Catarse, Transferências e Auto-transferências, permitem alcançar maior profundidade de compreensão.

Hoje começaremos a trabalhar com algumas Experiências Guiadas conhecidas como Jogos de imagens. Estas experiências permitem reconhecer a dinâmica das imagens. Por sua repetição, superando as dificuldades ou resistências que se encontram, paulatinamente, é possível libertar a dinâmica da imagem. Em tal sentido, estamos "provando" nossos circuitos. Ao mesmo tempo poderemos reconhecer por experiência como está estruturado o espaço de representação.

Como sempre, daremos prioridade à qualidade do trabalho realizado em profundidade, com tempo e muito intercâmbio; dispomos de bastante tempo para realizar tudo o proposto.

### **Práticas**

Se passa a realizar as Experiências Guiadas.

Para cada prática se segue o mesmo procedimento em todo o retiro (apoiando-se no anexo correspondente ao retiro sobre as Experiências Guiadas):

- Se lê primeiro o interesse de cada Experiência Guiada.
- Se faz um relaxamento completo (cada vez de forma mais rápida e solta).
- Se realiza a Experiência Guiada (lida pelo diretor ou reproduzida em áudio).
- Cada participante toma suas notas pessoais sobre a experiência realizada.
- Intercâmbio dirigido ao nó da experiência, em pequenos grupos.

Recomenda-se fazer uma pausa antes da seguinte Experiência Guiada.

### **Primeira seqüência**

O trenó

A descida

A ascensão

Avanços e retrocessos

Almoço  
(Tempo livre)

### **Intercâmbio**

Sobre o que se descobriu em torno das dinâmicas mentais que é preciso melhorar e a estrutura do espaço de representação.

### **Segunda seqüência**

O mineiro

O limpador de chaminés

As fantasias

As nuvens

Jantar  
(Tempo livre)

**Leitura:**

O enigma da percepção

(Silo, Obras Completas, Volume I, "Fala Silo")

**Síntese do primeiro dia**

Ao término do dia cada participante resume e sintetiza a jornada quanto à aprendizagem, impedimentos, descobertas(o que não sabia), compreensões (que entendi por experiência), projeções (o que necessito fazer de hoje em diante). Ao concluir o dia se sugere colocar o caderno do lado da cama para anotar os sonhos. Sugere-se dormir 7 horas e se dá a citação para o café da manhã.

**Dia 2**

Depois do café da manhã se intercambia sobre o dia anterior e os sonhos, estabelecendo relações com os trabalhos realizados.

**Estudo**

Em grupos de três ou quatro participantes, se estuda e intercambia sobre o capítulo *Espaço de representação* de Psicologia II (Silo, Obras Completas, Volume II, Apontamentos de Psicologia )

Depois, se intercambia em conjunto sobre as perguntas surgidas.

Almoço  
(Tempo livre)

Dedicar-se-á a tarde para realizar três Experiências Guiadas sobre temas diferentes: o primeiro, de reconciliação com o passado; o segundo, de localização no presente, e o terceiro, de experiência sobre o sentido da vida. Estes três interesses guiam ao praticante para três diferentes planos do espaço de representação: o baixo, o meio e o alto, cada um com suas características traduções de impulsos, diferentes tipos de luminosidade e relações com os três tempos de consciência: passado, presente e futuro.

Observando a forma de trabalho do dia anterior, hoje se procede a realizar as seguintes Experiências Guiadas:

O par ideal

A protetora da vida

A viagem

### **Síntese pessoal**

Cada participante faz seu resumo e síntese dos dois dias de retiro, considerando os descobrimentos, compreensões e projeções.

Leitura (livre) de cada síntese ao conjunto.

Fechamento do retiro com um ágape de camaradagem.

### **Bibliografia**

Silo, Obras Completas, Volume I, "Experiências Guiadas"

Silo, Obras Completas, Volume I, "Fala Silo"

Silo, Obras Completas, Volume II, "Apontamentos de Psicologia"

Luis Ammann, Autoliberação

## **Prática N º 12**

### **RETIRO SOBRE AUTOCONHECIMENTO**

Este retiro é de três noites e três dias e compreende os estudos e práticas de Autoliberação. Sempre que possível se recomenda realizá-lo no Centro de Trabalho de um de Nossos Parques de Estudo e Reflexão.

**Requerimentos:** Uma sala ou quartos que possam ser escurecidos com mesas para os trabalhos em grupos. Velas, chumbo (12 kg e uma panela de 2 litros), algodão suficiente para o trabalho em grupos e várias folhas de cartolina preta. Se chega ao centro na tarde do dia anterior ao início; regras do âmbito.

Jantar

Explicações sobre o plano do retiro, a tom, definição das funções (diretor, participantes).

(Tempo livre)

Ao terminar o dia se sugere colocar o caderno ao lado da cama para anotar os sonhos. Sugere-se dormir 7 horas e se dá a citação para o café da manhã.

#### **Dia 1**

Café da manhã

(Tempo livre)

#### **Comentários sobre o trabalho a realizar**

Leitura de Tensões, climas e características e origem dos climas (Vocabulário de Autoliberação). Também ler sobre tons, climas, tensões e conteúdos em Psicologia I, Apontamentos de Psicologia, Obras Completas II.

No que se refere ao trabalho sobre **análise de situação atual, tensões e climas**, se sugere descrever com atenção o que acontece com a gente nos diferentes âmbitos, entre os quais se soma o Movimento. Descrever é definir com sinceridade interna aquilo que me acontece, sem julgar ou buscar justificações.

Depois da descrição se definem os climas e as tensões; no final se faz uma síntese.

**Trabalho em equipe** (em grupos de três; ao intercambiar experiências se entende melhor o trabalho e, além disso, se compreende que os problemas não são tão “pessoais” como se está acostumado a crer).

**Trabalho individual** segundo Autoliberação: Autoconhecimento, lição 1.

(Tempo livre)

#### **Comentários sobre o trabalho a realizar**

Leitura de papeis, erros e função dos papeis, no Vocabulário de Autoliberação.

No que diz respeito ao sentido do papel, se dão exemplos de seu significado alegórico (vestes, fantasias, etc.), na vida cotidiana, na história ou na literatura. Destaca-se que para descrever um papel ou rol se necessita de um ponto de vista externo, como desde uma câmera sempre presente que registra todo o comportamento nos diferentes âmbitos.

Também neste caso não se trata de justificar o que ocorre com a gente ou explicar as motivações internas; trata-se de descrever isso que aparece, desde fora. Terminam-se os dois trabalhos estabelecendo e tomando nota das relações entre papéis e situação atual.

**Trabalho em equipe** (em grupos de três; com o intercambio das experiências se entende melhor o trabalho e, além disso, se compreende que os problemas não são tão “pessoais” como se está acostumado a crer).

**Trabalho individual** segundo Autoliberação: Autoconhecimento, lição 3.

Almoço

(Tempo livre)

#### **Comentários sobre o trabalho a realizar**

Logo após o círculo de prestígios, se aconselha defini-lo velozmente. Depois de um momento, revisar o ordenamento e verificar se tem “encaixe”, se não, fazer os ajustes necessários até experimentar que a escala de valorações é coerente. Terminar estabelecendo relações entre prestígios, papéis e situação atual. No trabalho com a imagem de si não é preciso fixar-se nas possíveis características compensatórias das qualidades que cada qual se atribui, porque assim se tende à auto-censura. Explica-se que se necessita só colocar as qualidades positivas e ordená-las por descarte. Terminar estabelecendo relações entre imagem de si, círculo de prestígios, papéis e situação atual. Se realizar cada trabalho com soltura e sem questionar a si mesmo, no momento de relacionar os diferentes exercícios se poderá descobrir e compreender o que se está necessitando.

**Trabalho em equipe** (em grupos de três; ao intercambiar experiências se entende melhor o trabalho e, além disso, se compreende que os problemas não são tão “pessoais” como se está acostumado a crer)

**Trabalho individual** segundo Autoliberação: Autoconhecimento, lições 4 e 5.

(Tempo livre)

Jantar

#### **Comentário sobre o trabalho a realizar**

O seguinte trabalho começa esta noite e continuará amanhã de manhã, até o almoço.

#### **Trabalho individual**

Autobiografia, exposição geral com base nos seguintes parâmetros: acidentes, repetições, desvios.

## **Resumo e sínteses do primeiro dia**

Antes de terminar o dia cada participante se dedica a resumir e sintetizar o feito quanto à aprendizagem, impedimentos, descobrimentos (se revela o que não sabia), compreensões (que entendi por experiência), projeções (o que necessito fazer de hoje em diante).

**Trabalho individual** segundo Autoliberação: Autoconhecimento, lição 2.

Fim do dia

## **Dia 2**

Café da manhã

(Tempo livre)

### **Comentários e intercâmbio**

Intercâmbio sobre o trabalho de autobiografia, que favoreça a superação de impedimentos.

Se destaca que neste estudo autobiográfico se vai pondo um pouco de ordem nas lembranças significativas de numerosos fatos ocorridos na própria vida. Considerando os acidentes, as repetições e os desvios de projetos acontecidos em diferentes momentos, se alcança uma visão geral de processo da própria vida, mas sem estudar a situação, o contexto, a paisagem cultural em que cada um se formou. Este é um tema de muita importância pelo "arraste" de condutas que essa paisagem comporta e é o argumento de um retiro dedicado ao que chamamos *Paisagem de formação*, tratada no Epílogo de Autoliberação.

Portanto, se sugere fazer o trabalho com calma interna, amabilidade e humor. Para resgatar estes registros se guia uma experiência de paz.

### **Trabalho individual**

Autobiografia, segue o desenvolvimento geral com base em: acidentes, repetições, desvios.

Almoço  
(Tempo livre)

Trabalho individual: Se termina a autobiografia.

(Tempo livre)

### **Resumo e síntese pessoal**

Buscar as relações significativas entre a situação atual (tensões e climas), papéis (códigos de conduta), prestígios (valores), imagem de si (qualidades) e a própria história pessoal (autobiografia), reconhecendo o jogo das compensações.

Jantar

### **Introdução a devaneio e núcleo de devaneio**

Leitura da lição 6 do curso de Autoconhecimento até o exercício 6 incluído. O proposto neste exercício se pratica até finalizar o retiro.

Procede-se à fundição do chumbo: se põem os 12 Kg. em uma panela e esta ao fogo da cozinha. Uma vez fundido, o chumbo ocupará mais um pouco do espaço que ocupa um litro de água. Enche-se um balde com água e se joga o chumbo na água (não tudo ao mesmo tempo porque necessita-mos várias peças, uma para cada mesa). O chumbo se esfria de imediato, ficando com formas sugestivas aptas para os exercícios.

Trabalho individual segundo Autoliberação: Autoconhecimento, lição 6.

(Tempo livre)

Fechamento do dia

### **Dia 3**

Café da manhã

### **Estudo em grupos de três**

Psicologia I, Silo, Obras completas II: Cada grupo estuda os seguintes subtítulos para depois expô-los sintética e graficamente ao conjunto (1 hora para estudar e 10 minutos para expor, aproximadamente):

Ciclos do psiquismo

As respostas ao mundo como compensações estruturadoras

Personalidade

### **Leitura e comentários**

Psicologia II, Obras completas II. Tudo o relativo a Níveis de trabalho da consciência. Devaneios e núcleo de devaneio.

Almoço (leve)

(Tempo livre)

**Trabalho individual** (em grupos de 3 ou 4 participantes ao redor de cada mesa) Autoconhecimento, lição 6 (Devaneio e núcleo de devaneio), exercícios 7, 8, 9. Se realiza cada exercício anotando as imagens que surgem e depois se escreve uma historinha.

### **Trabalho individual**

Seguindo a leitura da lição 6 de Autoconhecimento, cada participante estuda o que se propõe nos três parágrafos posteriores aos exercícios:

Realizados os quatro exercícios, leve em conta quais as imagens que se repetem. As imagens repetidas serão os devaneios primários permanentes. Se não obteve repetições deve insistir nos exercícios até que estas apareçam. Os devaneios primários que tenha conseguido determinar devem ser estudados com relação à situação atual que se está vivendo. Nesse sentido, haverá que perguntar-se que é o que estão compensando esses sonhos descobertos no rastreamento. Compare, posteriormente, os relatos (não já as imagens repetidas). Estes poderão ser diferentes, mas delatarão um clima mental comum. Este clima comum, que seguramente coincidirá com o clima mental em que se vive habitualmente, revelará o núcleo de devaneio.

### **Intercâmbio e comentários em conjunto**

Se termina de ler a lição 6 de Autoconhecimento.

(Longo tempo livre)

### **Trabalho individual**

#### **Síntese de Autoconhecimento**

Cada participante estabelece relações entre Devaneios e Análise de situação (tensões e climas), Papeis, Círculos de Prestígio, Imagem de si. Também, entre Núcleo de devaneio e Autobiografia.

A síntese poderá considerar-se completa quando os descobrimentos e compreensões permitam definir que mudança de condutas e de prioridades é necessário levar adiante para avançar na superação do sofrimento, para si e para os que o rodeiam.

### **Comentários finais**

Nestes três dias muito intensos temos estudado Análise de situação (tensões e climas), Papeis, Círculos de Prestígio, Imagem de si, Autobiografia, Devaneios e Núcleo de devaneio, isto é, todas as ferramentas de autoconhecimento incluídas neste retiro.

Este trabalho de estudo nos permite observar um aspecto de nossa vida fortemente condicionado pelos ciclos vitais, com suas instâncias fisiológicas e psicológicas, pelo ambiente que nos tocou e nos toca viver e no qual nos encontramos condicionados a dar respostas. Observamos um aspecto de nossa vida que tem um forte determinismo e mecanicidade, capaz de dar direção a períodos inteiros de nossa vida. Fizemos buscas sobre as tendências mecânicas encontrando muitos elementos em torno delas. Por muito fortes que possam ser estes condicionamentos, eles não determinam plenamente o tema da direção, do sentido de nossa vida.

Podemos reconhecer os grandes temas que orientaram os períodos de nossa vida, os sentidos provisórios —que surgiram, chegaram à sua cúspide e se desvaneceram— mas neste estudo não estão consideradas nossas aspirações mais profundas, não está pensado o que nos atrai desde o futuro, além e apesar de todo condicionamento do passado, não estão examinadas essas experiências não habituais que, apesar de não

ser compreendidas, apesar de serem breves e amiúde esquecidas, constituem um sinal de referência para o sentido de nossa vida.

Os estudos de Autoconhecimento, como a da Paisagem de formação, se realizados com calma e sinceridade interna, têm a capacidade de mostrar o estado de necessidade de uma mudança profunda. Para operar esta mudança temos práticas que vão desde o Relaxamento e a Psicofísica até os trabalhos de Operativa, além disso, do grande campo de ação que é o mundo que nos rodeia, essa grande “bigorna” onde devemos forjar o aço da humanização crescente.

Fechamento do retiro com um ágape de camaradagem.

## **Bibliografia**

Luis Ammann, Autoliberação  
Silo, Obras Completas, Volumes I e II

## **Prática N º 13**

### **RETIRO SOBRE A PAISAGEM DE FORMAÇÃO**

Este retiro é de uma noite e um dia.

#### **Dia 1**

Entrada ao centro, de tarde; regras do âmbito.

Jantar

Explicações sobre o plano do retiro, o tom, definição das funções (motorista, ajudantes).

Leitura em conjunto

As Paisagens e os Olhares. A Paisagem Humana, Humanizar a Terra, Obras Completas I, Silo.

Intercâmbio.

Fim do dia

Ao terminar o dia se sugere colocar o caderno ao lado da cama para anotar os sonhos. Sugere-se dormir 7 horas e se dá a citação para o café da manhã.

#### **Dia 2**

Café da manhã

(Tempo livre)

#### **A. Paisagem de formação (Epílogo de Autoliberação)**

Leitura em conjunto (30 min., aprox.)

#### **Trabalho individual**

Resumir e sintetizar o ponto 'A' lido.

#### **Os objetos tangíveis da Paisagem de Formação**

Sabemos que mudaram numerosos objetos desde que éramos crianças até o dia de hoje. Em geral mudou a paisagem na qual se desenvolveu nossa vida.

#### **Trabalho em grupos**

Se trabalha em grupos pequenos, redigindo os escritos individualmente e depois intercambiando observações (os grupos podem ser de 3 pessoas para dar tempo a que todos se expressem).

1.- Efetuar um breve escrito no qual se descreva com grandes rasgos a paisagem de formação que cada um viveu na infância e adolescência, desde o ponto de vista dos objetos tangíveis daquelas épocas. Apoiar-se na moda, edificações, instrumentos, veículos, etc. dando apoio objetivo à paisagem que se estuda. Não criticar nada, tratar de não julgar... simplesmente descrever. (30 min., aprox.)

2.- Discutir em conjunto a paisagem de formação com referência aos objetos tangíveis confrontando-a com as mudanças produzidas até o dia de hoje. (30 min, aprox.)

## **Os valores e os intangíveis da Paisagem de Formação**

### **Trabalho em grupos**

1.- Efetuar um breve escrito no qual se descreva com grandes rasgos a paisagem de formação que cada um viveu na infância e adolescência, desde o ponto de vista dos objetos intangíveis daquelas épocas. Apoiar-se nos valores aceitados de época: que era o bom e o mau; que era a felicidade; como eram as hierarquias e os papéis estabelecidos, quem eram os heróis do momento (em matéria de imagens cinematográficas, musicais, esportivas, políticas, econômicas, culturais, morais); que valores existiam na amizade, a família, o trabalho, o sexo e o estudo. Quais eram as aspirações, as frustrações e os traumas sociais da época?

Não criticar nada, tratar de não julgar... simplesmente descrever. (30 min., aprox.) Seria interessante tratar de resgatar a “sensibilidade”, o tom afetivo geral daquela paisagem de formação. Porque hoje essa sensibilidade mudou e quando duas gerações sentam frente ao mesmo programa de TV., as respostas emocionais resultam muito diferentes. Assim é que em nossa paisagem de formação também atuava um fundo emotivo que nos fazia vibrar e que hoje resulta até chocante para alguém mais jovem.

2.- Discutir em conjunto a paisagem de formação com referência aos intangíveis e os valores daquelas épocas, confrontando-os com as mudanças produzidas até o dia de hoje. (30 min., aprox.)

## **B. O “olhar” próprio e o dos outros, como determinantes de conduta na paisagem de formação (Epílogo de Autoliberação)**

### **Trabalho individual**

Resumir e sintetizar o ponto B lido.

### **O olhar próprio e o alheio**

### **Trabalho em grupos**

1.- Efetuar um breve escrito no qual se desenvolva a situação que cada um viveu na infância e adolescência. Reconstruir a paisagem de formação com grandes rasgos pondo ênfase no “olhar” que os outros tinham sobre mim e no “olhar” que eu tinha sobre os demais. Como eu era visto na minha família, trabalho, estudo, amizades, o outro sexo. Como eu via a minha família, trabalho, estudo, amizades, o outro sexo. Perguntar-se: Para alcançar que tipo de vida eu devia preparar-me? (desde o ponto de vista dos demais e desde o ponto de vista próprio).

Examinemos como eu “olhava” tudo aquilo e como era “olhado” pelos integrantes

desse mundo. Lembremos a forma em que eu julgava tudo aquilo e o modo em que reagia. Como era nosso choque, nossa fuga, nosso recuo, nosso acordo? Se respondermos a isto o estaremos fazendo com referência às condutas que se foram formando em nós naquelas épocas. Descrevamos de que maneira processávamos e éramos processados e com que papéis atuávamos naquela paisagem. Mas não nos digamos agora se aquilo estava bem ou mal. Simplesmente descrevamos. (30 min., aprox.)

2.- Discutir em conjunto o “olhar” pessoal e social naquela paisagem de formação e as condutas que se foram formando em mim naquelas épocas. (30 min., aprox.)

Almoço  
(Tempo livre)

### **C. O “arraste” de condutas da paisagem de formação no momento atual (Epílogo de Autoliberação)**

#### **Trabalho individual**

Resumir e sintetizar o ponto C lido.

#### **O “arraste” do passado**

#### **Trabalho em grupos**

1.- Efetuar um breve escrito no qual se desenvolva a situação que a cada um toca viver atualmente respeito dos novos objetos tecnológicos e respeito dos novos valores. Que é hoje o prioritário, que é hoje o secundário? Para qual tipo de vida se deve estar preparado? Considerar o “arraste” de sensibilidade de outra época e de valorações de outra época que não coincidem com o mundo de hoje. (30 min., aprox.)

Estamos agora em condições de compreender como aquelas condutas e aquele tom afetivo geral chegaram até aqui, até o dia de hoje. Estudemos, pois, o “arraste” daquelas épocas em matéria de ação e de “sensibilidade”. Não devemos nos desorientar por algumas modificações que se foram operando em nossas condutas, já que muitas delas conservam a mesma estrutura, mesmo que se tenham feito consideravelmente mais complexas ao longo do tempo.

2.- Discutir em conjunto que tipo de atividades, costumes, idéias e sensibilidade de outra época com as quais ainda atuamos não se adaptam à situação atual. (30 min., aprox.)

#### **As mudanças de conduta**

#### **Trabalho em grupos**

1.- Efetuar um breve escrito no qual se desenvolva a situação que a cada um toca viver com relação à contradição entre os valores e condutas que se sustenta e que não se adaptam ao mundo atual. Estudar que tipo de mudanças seria preciso produzir em si mesmo no que faz a valores e condutas. (1 hora, aprox.)

Podemos tomar estes trabalhos como uma meditação ordenada sobre a própria vida. Do realizado até agora deriva que não estamos tratando de modificar algumas táticas indesejáveis, mas de expor ante os próprios olhos a verdade da relação pessoal com o mundo. Sem dúvida, a estas alturas se está em condições de compreender as raízes

de numerosas compulsões associadas a condutas iniciadas na paisagem de formação. Mas a modificação de condutas ligadas a valores e a uma determinada sensibilidade, dificilmente possa efetuar-se sem tocar a estrutura de relação global com o mundo em que se vive atualmente. Compreendendo o problema haverá que decidir se deseja uma mudança estrutural do comportamento, quais são as táticas a modificar. Esta última pretensão poderá ser satisfeita com um pouco de trabalho e persistência na nova direção que se proponha. Mas, que é o que se pode ganhar se não se está disposto a mudanças estruturais? No mínimo obteremos vantagens ao ampliar o conhecimento sobre nós mesmos; no que respeita à necessidade de mudanças radicais, a situação que nos toca viver neste momento é a que nos decidirá em uma ou outra direção. Por outra parte, as situações mudam e o futuro disporá, talvez, de requerimentos que atualmente não são suficientemente sentidos por nós. Compreendamos que muitas “táticas” foram melhorando, mas que outras ficaram fixadas, sem adaptação crescente. Estudemos a relação dessas condutas fixadas, dessas táticas, com o tipo de sensibilidade que impõe esta época. Comprovemos se intimamente estamos dispostos a fazer abandono daquela sensibilidade que, sem dúvida, implica valorações que se mantém em pé.

2.- *Discutir em conjunto o tema da adaptação crescente com referência ao momento atual. (1 hora, aprox.)*

#### **D. O planejamento do futuro encarado desde um ponto de vista integral (Epílogo de Autoliberação)**

##### **Trabalho individual**

Resumir e sintetizar o ponto D lido.

##### **Trabalho pessoal**

1.- *Aqueles que queiram empreender esta tarefa, deveriam traçar um pequeno plano de conduta a exercitar desde hoje mesmo. Já chegará o momento, se houver bons resultados, de realizar trabalhos de maior envergadura. (1 hora, aprox.)*

2.- *Discutir em conjunto um simples plano pessoal de mudança, com o fim de apanhar pontos de vista dos demais. (1 hora, aprox.)*

Leitura da terceira carta a meus amigos. Cartas a meus amigos, Obras Completas I, Silo.

##### **Trabalho individual**

Resumir e sintetizar as compreensões conseguidas sobre a própria paisagem de formação.

Fechamento do retiro com um ágape de camaradagem.

##### **Bibliografia**

Autoliberação  
Obras Completas I

##### **Prática N ° 14**

## **RETIRO I SOBRE OPERATIVA: CATARSE**

Duração: 2 dias completos, chegando ao Centro de Trabalho a noite prévia.

### **Primeira noite:**

Chegada e boas-vindas, localização no âmbito. Revisão de horários. Comida (uma hora)

### **Leitura: Introdução à Operativa, do livro Autoliberação**

Para que serve a operativa? A operativa serve para eliminar as cargas perturbadoras dos conteúdos que alteram a consciência, mediante o sistema chamado "catarse". Serve, além disso, para ordenar o funcionamento psíquico, mediante o sistema chamado "transferência". E, por último, é útil para aquelas pessoas que desejem transformar uma situação particular de sua vida, reorientando seu sentido, mediante o sistema chamado "auto-transferencia".

Pode definir-se a operativa como o conjunto de técnicas destinadas a normalizar o funcionamento psíquico, de maneira que a consciência fique em condições de ampliar suas possibilidades.

A função da operativa não é terapêutica, já que não trata de solucionar problemas de dissociações ou anormalidades psíquicas. Esse terreno corresponde à Psiquiatria.

A operativa parte da base que todo ser humano se encontra desintegrado no seu interior. Esta desintegração não é das funções da consciência, porque em tal caso se está em presença do fenômeno patológico que não interessa à operativa. A desintegração se refere aos conteúdos (biográficos, de situação, de projetos vitais, etc.). Integrar conteúdos é dar coerência ao mundo interno e, conseqüentemente, coerência à conduta humana no mundo.

Não é coerente pensar em uma direção, sentir em outra e atuar em outra diferente. Porém, é o que sucede diariamente. Não se trata de fatos patológicos, mas comuns, mas nem por isso, menos dolorosos.

Para pensar, sentir e atuar na mesma direção será necessário, em primeiro lugar, conseguir equilíbrio nas cargas dos conteúdos de consciência e, em segundo lugar, uma reorganização de ditos conteúdos.

Todo o trabalho de operativa aponta para a coerência, abrindo possibilidades à evolução da mente.

### **Recomendações**

1. Estudar cada lição acompanhado de outras pessoas e realizar práticas "pedagógicas" conjuntas.
2. Uma vez estudada e discutida cada lição, trabalhá-la somente com outra pessoa. Este é um ponto importante: estudar, discutir e inclusive realizar práticas pedagógicas conjuntas, mas nunca verdadeiras e profundas práticas entre mais de duas pessoas. Estes dois participantes terão o caráter de "guia" e "sujeito".

3. A situação de guia e sujeito deve alternar-se em cada prática a fim de que ambos os estudantes compreendam e dominem as técnicas propostas.
4. No possível, devem trabalhar as mesmas pessoas durante todo o curso.
5. Deve se atender às boas relações de afinidade e contar com uma total e mútua discricção em torno do realizado nas sessões de trabalho.
6. Não se começará uma nova lição, até que a anterior esteja perfeitamente dominada. Por conseguinte, a cada lição corresponderá um número desigual de sessões de trabalho.

### **Marco do Retiro**

O sentido deste retiro é aprofundar nossos conhecimentos sobre um dos temas de Operativa, ganhando mais experiência nas técnicas de Catarse. Para isso observaremos o plano de trabalho especificado em Autoliberação e concluiremos cada dia com uma Experiência de Paz. Nosso material básico de referência será Autoliberação, mais alguns fragmentos tomados de Psicologia I, II e III que nos permitirão ampliar a perspectiva em alguns pontos. Este retiro põe o acento no uso de algumas técnicas e na experiência pessoal com relação aos temas citados, definindo assim um objetivo a seguir.

### **Recomendações sobre o lugar**

Aqui não vamos tratar temas estruturais, o único tema é nosso trabalho pessoal em Operativa. A atitude adequada é a de amabilidade, bom humor e sinceridade interna. Por tratar-se de um retiro de Operativa, as relações entre nós são muito importantes e têm que ser leves, sem tensões e abertas e, sobretudo, de confiança. O importante é entrar em comunicação direta consigo mesmo e aprender dos demais.

### **Cerco mental**

O cerco mental é nossa forma de gerar um “espaço mental” diferente, onde podemos trabalhar. Este cerco produz um limite nos temas, no espaço e no tempo. Esse limite concentra e eleva o nível atencional. Somente com mais atenção podemos aprender mais sobre a temática do retiro e sobre nós mesmos, observando nosso funcionamento interno.

### **Explicações sobre o funcionamento do Retiro**

No retiro não contam os níveis, nem as funções ou setores, nem a antiguidade. Todos participamos nas mesmas condições. Há somente 2 papéis: o de participante e o de diretor. É necessário cuidar do âmbito e se desligar os celulares durante os 3 dias. Recomenda-se a pontualidade no início de todas as atividades, ao acordar e ao deitar. O plano de trabalho é concentrar, mas se considerou um tempo suficiente para os trabalhos específicos e o intercâmbio. Há pouco tempo livre, mas se concluirmos antes os trabalhos específicos, se poderá usar o tempo para passear, intercambiar, terminar ou repassar trabalhos. O diretor está em total disponibilidade durante todo o tempo, seja para voltar a explicar algo, para esclarecer, para exemplificar, para consultas, etc. Se bem o plano de trabalho é concentrar, haverá suficiente tempo para fazer tudo com profundidade e sem presa. É importante centrar-se bem em cada um dos trabalhos, desenvolvê-los bem, intercambiar com outros, fazer muitas observações e tirar conclusões. Vamos fazer trabalhos individuais, em pares, em equipe e em conjunto.

## **Explicações sobre o objetivo e o plano de trabalho do retiro**

O objetivo deste centro de trabalho é, por uma parte, estudar a teoria dos trabalhos de catarse, de nossa Operativa, sobre a base do funcionamento do psiquismo, e por outra parte, praticar e ter experiências com estas técnicas. Também estudaremos em equipes e exporemos os resultados de nossos estudos. Como não temos nenhum outro tema, nos dedicaremos estes dois dias a esses temas.

Além do enquadre geral sobre a colocação pessoal, há outro tema a considerar: este é um trabalho profundo e delicado que necessitamos fazer sendo amistosos e cuidadosos conosco mesmos e com o interesse posto em revelar mais de nosso mundo interno. Para isso, ninguém deve sentir-se obrigado a fazer nenhum trabalho em particular. Isto é muito importante porque qualquer trabalho feito com forçamento, qualquer que seja a razão, sempre provocará um rebate, uma rejeição interna e, obviamente, isto não é para nada interessante.

Há um último ponto que é evidente, mas que vale a pena mencionar. Quando se trabalha em pares em Operativa, há de ficar muito claro que a confiança e a confidencialidade são os principais requisitos para um bom trabalho e uma boa comunicação. Isto significa que qualquer coisa que se diga em nossas sessões de trabalho, ficará somente entre essas duas pessoas. Teoricamente sabemos que nossas paisagens internas são muito similares, que há muito pouca originalidade em nossas tensões e climas, mas ainda assim, somos um tanto “possessivos” com nossos problemas. De modo que respeitaremos isso e mesmo que seja muito saudável para mim comunicar a outros as minhas experiências pessoais, nunca revelarei a ninguém as experiências que outros me tenham comunicado nos trabalhos de Catarse e Transferência. Mesmo que isto é questão de sentido comum, não está de mais lembrar como queremos ser tratados com relação a nosso trabalho interno e, assim, tratar a outros do mesmo modo.

### **Prática**

Relaxamento interno e mental. Experiência de Paz.

Tempo livre

01:00 Fim do dia

### **Dia 1**

08:00 Despertar. Café da manhã

10:00 **Estudo de Operativa, do livro Autoliberação**

**Trabalho individual:** Revisão de trabalhos anteriores com perguntas. Anexo 1.

Descanso

12:00 Estudo: O Psiquismo

Trabalho em conjunto

Leitura e estudo de Anexo 2 com diagrama

Acompanhar com leitura de apresentação em PowerPoint, Anexo 3

14:00 Almoço

15:30 **Estudo de Catarse, com base em Autoliberação.**

Leitura em conjunto: Lição 1

Revisão dos papéis de guia e sujeito.

Trabalho em pares: Sondagem catártica 2, (ex. 1, 2, 3, 4)

Primeiro um como guia e outro como sujeito e depois se mudam os papéis.

Descanso

18:00 **Prática: Trabalho de sondagem catártica**

(Em pares, 4 horas)

Depois do trabalho com a primeira pessoa convém fazer um bom descanso, beber um café, caminhar fora, mudar a atmosfera mental e somente se inicia a sondagem com a segunda pessoa quando se nota que a atmosfera mental dos dois está “arejada”.

22:00 Comida

Prática: **Práticas de Relaxamento, do livro Autoliberação**

Relaxamento externo, interno e mental. Experiência de Paz

Tempo livre

01:00 Fim do dia.

## **Dia 2**

08:30 Despertar. Café da manhã.

10:00 **Estudo: Catarse profunda, do livro Autoliberação.**

Trabalho em conjunto: Lição 3.

Trabalho de catarse profunda (em casais, 4 horas)

Depois de trabalhar com a primeira pessoa, convém fazer um bom descanso, beber um café, caminhar fora, mudar a atmosfera mental e somente se inicia a sondagem com a segunda pessoa quando se nota que a atmosfera mental dos dois está “arejada”.

14:00 Almoço

**15:00 Síntese pessoal**

- Descobrimientos, compreensões e conclusões.
- Leitura das sínteses

Descanso Breve

**17:00 Leitura: A Paisagem Interna. Cap. VII.**

Experiência: Relaxamento interno e mental. Experiência de Paz.

Fechamento do retiro com um ágape de camaradagem.

**Bibliografia**

Luis Amman, Autoliberação

Silo, Obras Completas, Volume I, Humanizar a Terra: “O Olhar Interior”

Silo, Obras Completas, Volume II, Apontamentos de Psicologia: “Psicologia I e II”.

Anexos

## **ANEXO 1**

**(para o Retiro de Operativa I: Catarse)**

### **Perguntas**

Responder meditadamente a esta pergunta: Por Que desejo continuar com este tipo de trabalho?

#### **Revisão escrita.**

##### **1.- Responder com precisão:**

- a) Para que serve o relaxamento?
  
- b) Para que serve a ginástica psicofísica?
  
- c) Para que serve o autoconhecimento?

Consultar os materiais para verificar a exatidão das respostas.

##### **2.- Responder às seguintes perguntas:**

- a) Em que (técnicas) nosso sistema de relaxamento é diferente de outros sistemas e por quê?

Em que se diferencia nossa ginástica psicofísica da ginástica convencional e do esporte e por quê?

- b) Em que se diferencia nosso autoconhecimento de outros sistemas e por quê?

##### **3.- Responder às seguintes perguntas:**

- a) Que tipo de tensões existe?
  
- b) Onde se registram as tensões e de que modo?
  
- c) Com que função cumprem as imagens?
  
- d) Que relação existe entre postura corporal e estado de ânimo?
  
- e) Que relação existe entre respiração e estado de ânimo?
  
- f) Como trabalha cada centro?
  
- g) Como trabalha cada parte de cada centro?
  
- h) Como trabalham os centros em relação?
  
- i) Por Que é importante o desenvolvimento da atenção?

j) Em que se diferencia uma tensão de um clima?

k) Que é um papel?

l) Que é um prestígio?

m) Que é a imagem de si?

n) Que são os devaneios e com que função cumprem?

o) Que são os níveis de consciência?

p) Por Que os fatos biográficos condicionam o presente?

q) Por Que os projetos condicionam o presente?

Consultar os materiais para verificar a exatidão das respostas.

## **ANEXO 2**

**(para o Retiro I de Operativa: Catarse)**

### **O psiquismo – Breve introdução**

Vamos resgatar, de vários materiais, descrições que podem servir-nos para entender melhor o psiquismo de acordo com o interesse deste retiro.

### **Apontamentos de Psicologia I**

#### **O psiquismo como função da vida**

A tendência para o ambiente na busca de fontes de abastecimento, para a fuga ou encobrimento frente ao perigo, dão direção e mobilidade aos seres vivos. Estas tendências particulares em cada espécie formam uma equipe de tropismos. O tropismo mais simples consiste em dar resposta frente ao estímulo. Esta mínima operação de responder a um elemento alheio ao organismo, que provoca um desequilíbrio na estrutura, para compensar e restabelecer a estabilidade vai manifestar-se depois de maneira diversa e complexa. Todas as operações vão deixar "pegadas" que para as novas respostas serão vias de preferência (em um tempo 2 se opera sobre a base das condições obtidas em um tempo 1). Esta possibilidade de gravação é de muita importância para a permanência da estrutura em um meio externo cambiante e um meio interno variável.

Tendendo o organismo para o meio ambiente para adaptar-se a este e sobreviver, deverá fazê-lo vencendo resistências. No meio há possibilidades, mas também há inconvenientes, e para ultrapassar dificuldades e vencer resistências é preciso investir energia, é preciso fazer um trabalho que demanda energia. Esta energia disponível estará ocupada nesse trabalho de vencer resistências ambientais. Até que se superem essas dificuldades e se termine o trabalho, não haverá novamente energia disponível. As gravações de pegadas (memória) permitirão responder sobre a base de experiências anteriores, o que deixará energia livre disponível para novos passos evolutivos. Sem disponibilidade energética não é possível fazer trabalhos mais complexos de adaptação crescente.

Por outra parte, as condições ambientais se apresentam ao organismo em desenvolvimento como alternativas de eleição e são também as pegadas as que permitem decidir ante as diferentes alternativas de adaptação. Além disso, esta adaptação se efetua buscando a menor resistência frente a diferentes alternativas e com o menor esforço. Este menor esforço implica menos despesa de energia. Assim é que concomitantemente a vencer resistências trata-se de fazê-lo com o mínimo de energia possível, para que a energia livre disponível se possa investir em novos passos de evolução. Em todo momento evolutivo há transformação, tanto do meio como do ser vivo. Eis aqui um paradoxo interessante: a estrutura para conservar sua unidade, deve transformar ao meio e também transformar-se a si mesma.

Seria errôneo pensar que as estruturas vivas mudam e transformam só ao meio ambiente, já que este meio se complica crescentemente e não é possível adaptar-se mantendo a individualidade tal como foi criada no seu começo. Este é o caso do homem, cujo meio, com o passo do tempo, deixa de ser só natural para ser também social e técnico. As complexas relações entre os grupos sociais e a experiência social e histórica acumulada põem um ambiente e uma situação na qual vai ser necessária a transformação interna do homem.

Depois deste rodeio no qual a vida aparece organizando-se com funções, tropismos e memória para compensar um meio variável, e assim adaptar-se crescentemente, vemos que é necessária também uma coordenação (por mínima que for) entre estes fatores e para a orientação oportuna rumo às condições favoráveis para o desenvolvimento. Ao aparecer esta mínima coordenação, surge o psiquismo como função da vida em adaptação crescente, em evolução.

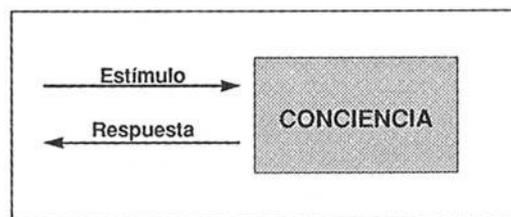
A função do psiquismo consiste em coordenar todas as operações de compensação da instabilidade do ser vivo com seu meio. Sem coordenação, os organismos responderiam parcialmente sem completar as diferentes partes compositivas, sem manter as relações necessárias e, por último, sem conservar a estrutura no processo dinâmico de adaptação.

### Autoliberação

#### Operativa. Catarse. Lição 3.

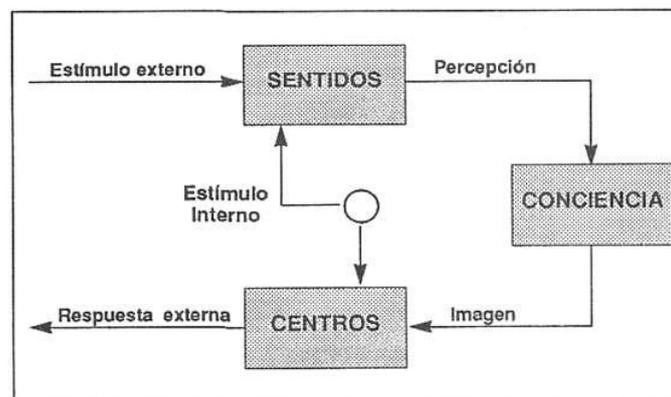
#### Esquema da consciência

O **esquema I** mostra um sistema simples em que os estímulos chegam à consciência e esta atua dando resposta.



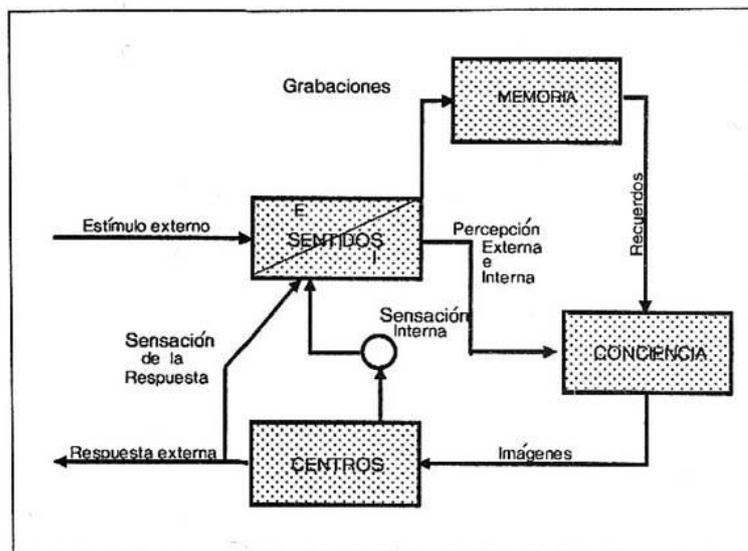
Esquema I

O **esquema II** já considera que os estímulos podem ser internos ou externos ao corpo. Os estímulos são recebidos pelos sentidos como sensações e levados à consciência como percepções (ou seja, como sensações estruturadas). A consciência atua através de imagens que levam energia aos centros, produzindo-se as respostas externas ou internas, segundo os casos.



Esquema II

O **esquema III** é mais completo. Nele já se distinguem dois sistemas de sentidos: os externos (visão, audição, olfato, paladar e tato) e os internos (Sinestesia: dor, temperatura, tensão, muscular, etc. e Kinestesia: posição e movimentos do corpo).



*Esquema III*

Os estímulos provenientes dos meios externo e interno chegam à consciência como percepções, gravando-se simultaneamente na memória. A memória, por sua vez, leva os estímulos à consciência (recordações). A consciência subministra imagens que atuam sobre os centros e estes dão respostas externas (motrizes) ou internas (vegetativas).

Cada resposta dada por um centro é detectada por sentidos internos e pela consciência que, graças a isso, tem noção das operações efetuadas (realimentação da resposta), ficando, ademais, gravadas na memória. Isso aí é a base da aprendizagem, que se aperfeiçoa na medida em que se repetem as operações.

Se, por alguma circunstância, impulsos que deveriam chegar dos sentidos, ou da resposta dos centros, ou da memória, ficarem bloqueados, surgem perturbações na consciência. Estas perturbações também ocorrem no caso em que os impulsos que chegam à consciência são excessivos.

Todos os impulsos que percorrem o circuito podem trabalhar com intensidade variável: às vezes normal (entre limiares), às vezes com energia muito fraca (abaixo do limiar), às vezes excessiva (acima do limite de tolerância), às vezes nula (bloqueio). Quando os impulsos provenientes da consciência chegam a um centro e neste se bloqueia a resposta, sobrecarregando-se de energia o centro, as cargas se deslocam para outros centros produzindo-se respostas equivocadas. Por exemplo: respostas motrizes que foram inibidas sobrecarregam o centro vegetativo, que dá respostas internas inadequadas, criando disfunções orgânicas ou somatizações. O mesmo pode acontecer se ficarem bloqueadas determinadas respostas emotivas que deveriam expressar-se de forma motriz.

A função desempenhada pela catarse é a de possibilitar desbloqueios, diminuindo assim as sobrecargas que colocam em perigo o circuito.

Quando trabalhamos em ginástica psicofísica, tivemos oportunidade de constatar como, em certas ocasiões, um centro atua em substituição a outro, assim como uma parte o faz no lugar da adequada. Aí também verificamos que a exercitação dos centros é diferente de pessoa para pessoa. Mediante os exercícios conhecidos, procuramos colocar em atividade centros e partes com dificuldades em seu funcionamento.

A ginástica psicofísica serviu para detectar problemas de respostas e para re-canalizar a energia em direção aos pontos adequados de descarga. Neste último caso, evidenciou-se a função catártica de tais trabalhos.

Agora devemos nos perguntar: Que acontece quando os impulsos ficam bloqueados antes de chegar aos centros? Está claro que, em tais casos, devemos atuar no nível dos sentidos internos (caso de anestésias intracorporais ou de perdas de noção de zonas do corpo), ou em nível de memória (caso de esquecimentos significativos), ou em nível de formação de imagens (caso de ausência, substituição ou má localização no espaço de representação da consciência). Todos esses casos serão tratados nas lições correspondentes a transferência.

Trabalhamos também com o relaxamento, procurando diminuir cargas que, convertidas em sensações internas, geram novos impulsos prejudiciais ao bom funcionamento do circuito. Porém, está claro que certas fontes de tensão estão distantes dos pontos onde atuam. Assim, um conteúdo de memória pode manifestar-se como imagem obsessiva que eleva a tensão emotiva e motriz. Em tal caso, o relaxamento atua diminuindo as cargas em alguns pontos do corpo e também desviando a atenção das imagens perturbadoras para imagens controláveis... De qualquer forma, as cargas deslocadas exigem uma abertura catártica.

## **Apontamentos de Psicologia III**

### **1. Catarse, transferências e auto-transferências. A ação no mundo como forma transferencial.**

Devemos considerar dois circuitos de impulsos que terminam por dar registro interno. Um circuito corresponde à percepção, representação, nova tomada da representação e sensação interna. E outro circuito nos mostra que de toda ação que lanço para o mundo, tenho também sensação interna. Essa tomada de realimentação é a que nos permite aprender fazendo coisas. Se não houvesse em mim uma tomada de realimentação dos movimentos que estou fazendo, jamais poderia aperfeiçoá-los. Eu aprendo a escrever em meu teclado por repetição. Isto é, vou gravando atos entre acerto e erro. Mas posso gravar atos unicamente se os realizar.

Desde meu fazer, tenho registro. Há um preconceito grande que às vezes invadiu o campo da pedagogia, é o preconceito segundo o qual as coisas se aprendem simplesmente por pensá-las. Sem dúvida, algo se aprende porque também do pensar se tem recepção do dado. No entanto, a mecânica dos centros nos diz que estes se mobilizam quando para eles chegam imagens, e a mobilização dos centros é uma sobrecarga que dispara sua atividade para o mundo. Deste disparo de atividade há uma tomada de realimentação que vai a memória e vai à consciência por outro lado. Esta tomada de realimentação é a que nos permite dizer, por exemplo: "errei de tecla". Assim vou registrando a sensação do acerto e do erro, assim vou aperfeiçoando o registro do acerto, e aí se vai fluidificando e automatizando a correta ação do teclar,

por exemplo. Estamos falando de um segundo circuito que me entrega o registro da ação que produzo.

Em outra ocasião vimos as diferenças existentes entre os atos chamados “catárticos” e os atos “transferenciais”. Os primeiros se referiam, basicamente, às descargas de tensões. Os segundos permitiam transladar cargas internas, integrar conteúdos e ampliar as possibilidades de desenvolvimento da energia psíquica. É bem sabido que ali onde há “ilhas” de conteúdos mentais, de conteúdos que não se comunicam entre si, ocorrem dificuldades para a consciência. Se, por exemplo, se pensa em uma direção, se sente em outra e finalmente se atua em outra diferente, ocorre um registro de “desencaixe”, um registro que não é pleno. Parece que unicamente quando tendemos pontes entre os conteúdos internos o funcionamento psíquico se integra e podemos avançar mais uns passos.

Conhecemos os trabalhos transferenciais entre as técnicas de Operativa. Mobilizando determinadas imagens e fazendo percursos com ditas imagens até os pontos de resistência, podemos vencer a estas últimas. Ao vencer essas resistências provocamos relaxamentos e transferimos as cargas a novos conteúdos. Essas cargas transferidas (trabalhadas em elaborações pos-transferenciais), permitem a um sujeito integrar algumas regiões de sua paisagem interna, de seu mundo interno. Conhecemos essas técnicas transferenciais e outras como as auto-transferenciais, nas quais não se requer a ação de um guia externo, mas internamente cada um se pode ir guiando com determinadas imagens anteriormente codificadas.

Sabemos que a ação, e não só o trabalho das imagens que viemos mencionando, pode operar fenômenos transferenciais e fenômenos auto-transferenciais. Não será o mesmo um tipo de ação que outra. Haverá ações que permitam integrar conteúdos internos e haverá ações extremamente desintegradoras. Determinadas ações produzem tal carga de pesar, tal arrependimento e divisão interna, tal profundo desassossego, que jamais se quisesse voltar a repeti-las. E não obstante, tais ações já ficaram fortemente aderidas ao passado. Mesmo que não se voltasse a repetir tal ação no futuro, aquela seguiria pressionando desde o passado sem resolver-se, sem permitir que a consciência translade, transfira, integre seus conteúdos e permita ao sujeito essa sensação de crescimento interno tão estimulante e libertadora. Está claro que não é indiferente a ação que se realiza no mundo. Há ações das que se tem registro de unidade e ações que dão registro de desintegração. Se estudarmos isto da ação no mundo, à luz do que sabemos sobre os procedimentos catárticos e transferenciais, ficará muito mais claro o tema da integração e desenvolvimento dos conteúdos de consciência. Já voltaremos sobre isto, depois de dar uma olhada ao esquema geral de nossa Psicologia.

### **ANEXO 3**

(para o Retiro de Operativa I: Catarse)

Apresentação de slides intitulados: Esquema do Psiquismo.

Se não se conta com a apresentação se pode trabalhar com base no diagrama “Esquema do Psiquismo” do Livro Autoliberação.

## **Prática N º 15**

### **RETIRO DE OPERATIVA II: TRANSFERÊNCIA**

Duração: 3 dias completos, chegando ao Centro de Trabalho a noite prévia.

#### **Primeira noite**

Chegada e boas-vindas. Localização no âmbito.

Café ou comida.

#### **Enquadre**

O sentido deste retiro é aprofundar nossos conhecimentos sobre um dos temas de Operativa e ganhar mais experiência nas técnicas de Transferência. Para isso observaremos o plano de trabalho especificado em Autoliberação e concluiremos a cada dia com uma Experiência de Paz. Nosso material básico de referência será Autoliberação, mais alguns fragmentos tomados de Psicologia I, II e III que nos permitirão ampliar a perspectiva em alguns pontos. Este retiro põe o acento no uso de algumas técnicas e a experiência pessoal com relação aos temas citados, definindo-se assim um objetivo a seguir. Em um par de dias não podemos fazer todo o processo de Transferência como está organizado em Autoliberação; no entanto, podemos avançar no central das explicações e também nas práticas. Com isso vamos ter referências internas de como progredir em nosso trabalho pessoal.

#### **Recomendações sobre o lugar**

Aqui não vamos tratar temas estruturais, o único tema é nosso trabalho pessoal em Operativa. A atitude adequada é a de amabilidade, bom humor e sinceridade interna. Por tratar-se de um retiro de Transferências, as relações entre nós são muito importantes e têm que ser leves, sem tensões e abertas e, sobretudo, de confiança. O importante é entrar em comunicação direta consigo mesmo e aprender dos demais.

#### **Cerco mental**

O cerco mental é nossa forma de gerar um “espaço mental” diferente, onde podemos trabalhar. Este cerco produz um limite nos temas, no espaço e no tempo. Esse limite concentra e eleva o tom atencional. Somente com mais atenção podemos aprender mais sobre a temática do retiro e de nós mesmos, observando nosso funcionamento interno.

#### **Explicações sobre o funcionamento do Retiro**

No retiro não contam os níveis, nem as funções ou setores, nem a antiguidade. Todos participamos nas mesmas condições. Há somente dois papéis: o de participante e o de diretor. É necessário cuidar do âmbito e se desligam os celulares durante os três dias). Recomenda-se a pontualidade no início de todas as atividades, ao levantar-se e ao deitar. O plano de trabalho é concentrar, mas se considerou um tempo suficiente para os trabalhos específicos e o intercâmbio. Há pouco tempo livre, mas se concluirmos antes os trabalhos específicos, se pode usar o tempo para passear, intercambiar, terminar ou repassar trabalhos. O diretor está em total disponibilidade durante todo o tempo, seja para voltar a explicar algo, para esclarecer algo, para exemplificar, para

consultas, etc. Se bem o plano de trabalho é concentrar, haverá suficiente tempo para avançar sobre nosso interesse sem presa. É importante centrar-se bem em cada um dos trabalhos, desenvolvê-los bem, intercambiar com outros, fazer muitas observações e tirar conclusões. Vamos fazer trabalhos individuais, em pares, em equipe e em conjunto

### **Explicações sobre o objetivo e o plano de trabalho do retiro**

O objetivo deste retiro é estudar e praticar as Transferências, de acordo com Autoliberação. Faremos trabalhos em conjunto, em equipes e individuais e exporemos os resultados de nossos estudos. Como não temos nenhum outro tema, nos dedicaremos estes três dias a esses temas.

Além do enquadre geral sobre o lugar, há outro tema a considerar: este é um trabalho profundo e delicado que necessitamos fazer sendo amistosos e cuidadosos conosco mesmos, com o interesse posto em revelar mais de nosso mundo interno. Por isso, ninguém deve sentir-se obrigado a fazer nenhum trabalho em particular. Isto é muito importante porque qualquer trabalho feito com forçamento, qualquer que seja a razão, sempre provocará um rebote, uma rejeição interna e, obviamente, isso não é para nada interessante.

Há um último ponto que é evidente, mas que vale a pena mencionar. Quando se trabalha em pares em Operativa, há de ficar muito claro que a confiança e a confidencialidade são os principais requisitos para um bom trabalho e uma boa comunicação. Mesmo que isto seja questão de sentido comum, não está de mais lembrar como queremos ser tratados com respeito a nosso trabalho interno e, assim, tratar a outros do mesmo modo.

### **Leitura: Introdução à Operativa, do livro Autoliberação.**

*Para que serve a operativa? Serve para eliminar as cargas perturbadoras dos conteúdos que alteram a consciência, mediante o sistema chamado "catarse". Serve também para ordenar o funcionamento psíquico, mediante o sistema chamado "transferência".*

*Pode-se definir a operativa como o conjunto de técnicas destinadas a normalizar o funcionamento psíquico, de maneira que a consciência tenha condições de ampliar suas possibilidades.*

*A função da operativa não é terapêutica, já que não procura solucionar problemas de dissociações ou anormalidades psíquicas. Esse campo pertence à psiquiatria.*

*A operativa parte do princípio de que todo ser humano se encontra desintegrado com seu interior. Essa desintegração não diz respeito às funções da consciência, pois, em tal caso, teríamos um fenômeno patológico que não interessa à operativa. A desintegração refere-se aos conteúdos (biográficos, de situação, de projetos vitais, etc.). Integrar conteúdo é dar coerência ao mundo interno e, conseqüentemente, à conduta humana no mundo.*

*Não é coerente pensar em uma direção, sentir em outra e atuar em outra diferente. Entretanto, é o que acontece todos os dias. Não se trata de fatos patológicos, e sim comuns, mas que, nem por isso, deixam de ser dolorosos.*

*Para pensar, sentir e atuar na mesma direção é necessário, em primeiro lugar, obter equilíbrio nas cargas dos conteúdos de consciência e, em segundo lugar, uma reorganização dos ditos conteúdos.*

*Todo o trabalho de operativa visa a coerência, abrindo possibilidades para a evolução da mente.*

### **Estudo em conjunto: Transferência, do livro Autoliberação**

Para este estudo, a idéia é avançar todo o possível.

Lição 1. Introdução à transferência.

Comentários e intercâmbio.

Descanso breve

### **Prática: Relaxamento**

Externo, interno e mental

Experiência de Paz

Tempo Livre

01:00 Fim do dia

### **Dia 1**

08:00 Levantar-se e desjejuar

09:30 **Estudo e Prática: Transferência, do livro Autoliberação.**

Terminar leitura da Lição 1.

Lição 1: Exercícios 4, 5 e 6

- Exercício 4: Planos baixo, meio e alto
- Exercício 5: Avanços e retrocessos
- Exercício 6: Transformismos

Anotações pessoais, incluídas as dificuldades. Intercâmbio.

Descanso

12:00 **Estudo em grupos: Transferência, do livro Autoliberação**

Lições 2, 3 e 4. Vocabulário.

- Lição 2. Espaço de representação e níveis de consciência.
- Lição 3. Alegorias, símbolos e signos.
- Lição 4. Alegórica.

13:00 Almoço

14:30 **Estudo: continuação do tema.**

Cada grupo há um resumo e síntese breve do estudado.

Leitura de cada síntese (não do resumo).

Descanso

18:30 **Estudo em conjunto: Transferência, do livro Autoliberação**

Lições 5 e 6

Lição 5. I. Indicadores e II. Indicadores de resistência

Lição 6. Sondagem transferencial. Técnica de níveis

21:00 Comida

22:30 **Prática: Transferência pedagógica**

#### **Anexo**

Comentários sobre os papéis

24:00 **Prática: Relaxamento**

Interno e mental

Experiência de Paz

01:00 Fim do dia

#### **Dia 2**

09:00 Levantar-se e desjejuar

10:30 **Prática: Transferências**

Intercâmbio em conjunto sobre o estudado ontem e resgate dos pontos importantes na Sondagem transferencial e a Técnica de níveis.

#### **Comentários – Forma de Trabalhar**

Trabalharemos em pares, fazendo um alto ao mudar de papéis. Temos tempo

suficiente, 5 horas, para mudar de papéis e dar a cada um a oportunidade de ser tanto sujeito como guia externo.

A idéia é que cada qual avance a partir de suas próprias experiências. Se esta é minha primeira transferência, então trabalho com Sondagem transferencial utilizando a Técnica de níveis descrita na Lição 6. Se tenho trabalhado em transferências, então não necessito a sondagem, explico ao guia externo como foi meu trabalho até o momento e aproveito a oportunidade para avançar. Pode-se continuar trabalhando com o par de ontem ou com outro. Como sabemos que outros estão trabalhando perto de nós, tratamos de não fazer ruído.

Se tivermos tempo, avançamos na Elaboração pos-transferencial. Em caso contrário, se poderá fazer em outro momento. Para realizar esta elaboração podemos pedir ajuda a quem foi nosso guia externo ou a outro, mas em última instância cada um interpreta sua própria transferência, dando seu próprio significado às imagens e a sua experiência.

### **Condição**

Trabalha-se em um quarto tranquilo e sem possibilidades de interrupção. A luz tem que ser suave para ajudar ao sujeito a relaxar-se e para que o guia externo possa escrever. O sujeito estará confortável se deitar ou recostar. O tema é que o corpo possa relaxar-se. O guia externo senta em uma cadeira próxima. Pode guiar ao sujeito no relaxamento interno e mental. Tem que ser um âmbito tranquilo onde sobressaia o mundo interno do sujeito.

### **Conclusão**

Uma vez terminada a transferência e antes de mudar de papéis, procedemos a realizar a discussão vigílica, na qual o sujeito conta ao guia toda a experiência desde o princípio até o final com o objetivo de identificar melhor os principais climas e tensões registradas, assim como as resistências frente a eles.

### **Prática: Trabalho transferencial (em pares)**

Os integrantes do casal escolhem os papéis.

13:00 Almoço

### **14:30 Prática: Trabalho transferencial (em pares)**

Se mudam os papéis.

Descanso

### **18:00 Estudo em conjunto: Transferência, do livro Autoliberação**

Leitura da lição 4 — Elaboração transferencial

Revisão de Anexo III

20:30 Comida

### **21:30 Estudo pessoal: Elaboração transferencial**

Anexo III

Pessoal e com par de trabalho transferencial

24:00 **Prática: Relaxamento**

Interno e mental

Experiência de Paz

01:00 **Fim do dia**

**Dia 3**

09:00 Levantar-se e desjejuar

10:30 **Síntese pessoal**

Descobrimientos, compreensões e conclusões.

Leitura de todas as sínteses.

**Comentários finais**

Neste retiro estudamos os textos correspondentes de Operativa; praticamos com sondagens e transferências plenas. Mas este trabalho de Operativa é muito mais extenso e tem temas que não estudamos e exercícios que não praticamos. É muito recomendável fazer todas as lições de Operativa para continuar aprofundando. Para um estudo mais aprofundado de catarse e transferência se pode ampliar e aprofundar no livro Apontamentos de Psicologia (Silo) e Morfologia (J. Cavalheiro), todos disponíveis em [www.silo.net](http://www.silo.net).

Estes dias trabalhamos com os conteúdos de consciência não integrados, valendo-nos das técnicas de Transferência. Operamos no espaço de representação usando, sobretudo, as imagens visuais e sinestésicas com suas particulares paisagens internas de climas e tensões. Interessava detectar, desbloquear e transferir sobrecargas de conteúdos específicos, dentro do espaço de representação. Os impedimentos e resistências são nossos indicadores, que nos assinalam o que necessitamos trabalhar para avançar. Nosso interesse é superar o sofrimento e a Operativa é uma via de trabalho para isso.

Em torno à paisagem interna nos interessa alcançar uma crescente integração e coerência interna. Apontamos a que os conteúdos dos espaços altos, nossas aspirações mais profundas, se ativem em nossa paisagem interna. Essas aspirações profundas podem incidir no comportamento da mesma forma em que o faz aquilo que está situado em outras partes do espaço, por exemplo, os conteúdos com tensões e climas que observamos em nossos trabalhos de catarse e transferência. O fato é que nos interessa chegar nestas aspirações e que seus significados ampliem sua influência na configuração de nossos mundos internos que, por sua vez, propagam suas traduções em nossas relações e projetos com os demais.

Breve descanso

**Leitura: Humanizar a Terra, A Paisagem Interna, Cap. XII.**

Experiência de Paz

Almoço

**Fechamento do retiro com um ágape de camaradagem.**

### **Bibliografia**

Luis Ammann, Autoliberação  
Silo, Obras Completas, Volume I, "Humanizar a Terra": O Olhar Interior  
**Anexo**

**ANEXO**  
**(para o Retiro II de Operativa: Transferência)**

**Análise pessoal dos temas**

1. Continentes:

2. Conteúdos:

3. Conectivas:

4. Atributos:

5. Níveis:

6. Momentos de processo :

7. Texturas, cores, sons, cheiros :

8. Funções:

**Análise pessoal dos argumentos**

## **Análise alegórico**

Mapa:

Símbolo:

Plano baixo:

Plano meio:

Plano alto:

Climas:

**Interpretação alegórica.**