

## **A Atenção no Trabalho: uma ferramenta para a transformação.**

O uso da atenção como ferramenta de transformação é um tema complexo dentro do Trabalho e pode facilmente ter desvios e degenerações no seu objetivo e em suas técnicas. A importância de um contexto no qual exista o conhecimento de como utilizar esta ferramenta pode ser tão crucial que, a ausência deste contexto, tornaria a utilização da atenção tão ineficiente como alguém que utiliza uma toalha para enxugar gelo.

Para que este contexto seja compreendido será necessário e didático questionarmos o conhecimento que temos sobre algumas palavras que costumamos utilizar para descrever emoções que, por princípio, acreditamos conhecer com “profundidade”. Questionaremos então os conceitos da “amizade” e do “sofrimento”. Este questionamento se insere na sequência de palestras que têm sido oferecidas e cria um vínculo com a última palestra que abordou o tema “emoções negativas”.

A amizade normalmente é vista como uma qualidade conhecida, normalmente associada a uma relação criada com pessoas próximas por diferentes circunstâncias. A amizade normalmente está associada a comportamentos esperados nesta relação e na troca entre as pessoas. Apesar de aparentemente ser reconhecida como parte de um núcleo cultural que a exalta e “enobrece”, a amizade também apresenta um declínio de sua presença nos grandes aglomerados urbanos. Torna-se cada vez mais frequente o apelo a grupos de apoio e consultórios psicológicos, e o surgimento da alegada solidão e isolamento do ser humano em grandes cidades. O aumento dos casos de suicídio, violência e “síndromes do pânico” tem acontecido com uma velocidade que nos surpreende.

Apesar desta familiaridade aparente com o conceito de amizade, ela é importante nesta palestra por que representa um entre vários outros conceitos baseados em emoção, que são utilizados corriqueiramente pela sociedade sem que haja uma percepção clara de que estes conceitos podem ter significados múltiplos e diversos, alguns sendo contentores dos outros. Importante perceber aqui, que as emoções quando são tratadas pelo Quarto Caminho, não estão se referindo a comportamentos teóricos, mas a comportamentos que realmente compõe o nosso cotidiano. Por mais que a formulação de "emoções negativas" tenha surgido há cem anos atrás, ainda assim isto só pode ser útil na medida em que trate de situações referentes ao nosso comportamento atual. Todas as técnicas disponibilizadas pelo Trabalho só são úteis se compreendidas dentro do tempo, lugar e pessoas adequados.

A amizade normalmente é colocada, dentro da cultura brasileira, no panteão das qualidades emocionais compreendidas e exercidas em nosso meio. O brasileiro acredita conhecer a amizade e facilmente se baseia neste conhecimento para tomar decisões e avaliar as pessoas em seu meio. Assim, dentro deste conjunto de valores subentendido, uma hierarquização é feita e possibilita qualificar alguém dentro deste espectro de emoção tão nobre. Ao mesmo tempo, o fenômeno do isolamento e tristeza presente nos grandes centros, exhibe até mesmo para o brasileiro, tradicionalmente conhecido como alegre, um clima de solidão e isolamento no seu dia a dia.

Este cenário entre o clima de amizade e o clima de isolamento e solidão nas grandes cidades se mostra apropriado para exemplificar a atualidade dos conceitos do Quarto Caminho neste momento, neste local, e com as pessoas que aqui estão presentes. O clima trágico descrito por Gurdjieff no contexto histórico em que apresentou os homens como máquinas adormecidas, pode se revelar até mesmo brando ao compararmos com o nosso quadro atual, aparentemente tão “mais suave”.

A emoção de isolamento e solidão alegada por muitos nas grandes cidades pode então ser vinculada com o questionamento de outra emoção muitas vezes glorificada e elevada ao panteão nacional: o sofrimento. A cultura judaico-cristã imprimiu em nossa visão de mundo a exaltação do “sofrimento” como algo importante e necessário e que devemos inexoravelmente carregar lado a lado ao longo de nossas vidas. A incompreensão com relação a estes termos é tão grande quanto à intensidade com que estes mesmos termos são utilizados hoje em dia para manipular a vida e o comportamento da sociedade. Surge então a pergunta que talvez nos possibilite sair deste mar de emoções sem conseguir compreender o contexto em que estamos: você sofre? O que é o sofrimento?

O sofrimento está associado primariamente ao conceito de dor física, e a eventos trágicos em nossas vidas que nos levam a estados emocionais que inquestionavelmente são qualificados como sofrimento. Outro conceito mais trivial e bem mais à mão, é o conceito relacionado ao sofrimento psicológico de, por exemplo, estar agora, numa noite de quinta-feira tendo que ouvir um palestrante “arrogante” me perguntando o que é sofrimento. Começa a ficar mais claro, falar em emoções negativas quando alguém insiste em me questionar sobre conceitos que eu aparentemente domino. Esta irritação e desconforto, mesmo que inconscientemente, estão associados por nós mesmos à emoção do sofrimento, e culturalmente, acabamos por justificá-la e valorizá-la porquê “o sofrimento enobrece o homem”, e por outros chavões semelhantes subentendidos em nosso inconsciente.

Apesar da valorização feita pela nossa cultura do sofrimento de Cristo na cruz, pelo sofrimento dos santos, pelo sofrimento dos mártires e heróis, pouco é compreendido sobre a natureza do conceito que pudesse ser de utilidade na evolução e transformação do ser humano atual. Ao mesmo tempo em que a cultura valoriza tradicionalmente este conceito pouco compreendido, ele é utilizado por grandes instituições, inicialmente as religiosas, depois as políticas e por grandes corporações empresariais para a pacificação forçada do comportamento da sociedade. Assim, a população se torna cada vez mais passiva e conformada com os maus tratos a que é exposta. Ela sofre, mas é recompensada pela “nobreza” deste sofrimento. Ela paga metade do seu salário para os impostos, mas aceita tudo isto como algo necessário. O mais perverso de todo este processo, é que estamos lidando com o potencial de crescimento da consciência humana. Assim, cada vez que este esquema de valores é montado originalmente para funcionar como base de um desenvolvimento da consciência, acaba sendo utilizado e manipulado pela propaganda como base para um comportamento ainda mais inconsciente. Assim, não só nos auto-justificamos como sofredores, e nos auto-indulgenciamos em nossas falhas, como agora somos encantados com a cantiga do “seja feliz”.

Aqui se faz necessário analisar com maior profundidade não só o que é o sofrimento, pergunta que ainda não foi respondida, mas precisamos pensar sobre outras

duas perguntas: “Qual é a fonte do meu sofrimento?”, e se pudermos responder a esta última, uma pergunta ainda mais difícil: “Porque eu não me afasto desta fonte?”.

A resposta para a fonte do meu sofrimento do dia a dia justifica toda esta introdução feita quanto ao contexto da utilização da atenção no Trabalho. A fonte do meu sofrimento cotidiano não está na dor física, nem em nenhum evento trágico externo. A fonte do meu sofrimento está fundamentada em uma incompatibilidade de expectativas internas que surgem de um conflito interno da consciência humana.

Para dar uma dimensão mais ampla a compreensão deste sofrimento, vamos citar uma frase de Rumi, um sábio sufi do século XIII:

*“Toda a sua ansiedade é por causa do seu desejo por harmonia”,  
procure a desarmonia, e então você obterá a Paz!”*

A harmonia citada por Rumi pode ser mais fielmente traduzida para os nossos tempos como conforto. A ansiedade e o sofrimento cotidiano das pessoas estão associados com a busca de conforto. Este conforto é principalmente o conforto psicológico. Ele está profundamente fundamentado no surgimento de uma estrutura básica do comportamento humano que está relacionada com o sentimento de posse, de território, de domínio. Esta estrutura pode ser denominada de Ego, e é composta de valores que sustentam e reforçam a existência de um conjunto de “eus”.

Em continuação ao conjunto de palestras, o Ego visto como um conjunto de valores aglutinados em torno de “eus” significa em última instância, um modelo mental, um mapa da Realidade. O surgimento destes valores se agrupa em torno de um núcleo que nasce em função da necessidade fundamental do ser humano primitivo de agir sobre o meio ambiente para obter dele seu sustento material, e posteriormente, modificá-lo de acordo com outras conveniências. O Ego então se justifica como um elo da evolução humana necessário para a manipulação do meio ambiente. Assim em termos cronológicos evolutivos, a humanidade ainda tenta consolidar o uso desta estrutura que a separa "psicologicamente" de seu meio no campo da consciência.

O Ego do homem ordinário ainda se comporta com um grau de desenvolvimento da consciência que se restringe aos aprendizados iniciais de domínio territorial, descrito pelos circuitos cerebrais de Timothy Leary como o segundo circuito (territorial-anal). Para este homem tudo se divide entre o “ter” e o “não-ter”. Além disto, intrinsecamente ao próprio conceito de Ego, estão vinculadas características que visam exclusivamente à manutenção da sua instituição (do ego). Como é definido como um conjunto de valores que justifica a existência de um conjunto de “eus”, o Ego é formado a partir da necessidade de “sobrevivência” destes “eus”. Aprofundando esta questão, lembremos que os “eus” nada mais são, do que comportamentos da máquina (determinado funcionamento entre os sub-centros do centro motor) que funcionam como repositórios da projeção da identidade, da sensação de ser. Assim podemos dizer que o Ego é uma estrutura da consciência, na qual a identidade é projetada e fixa por um processo classicamente conhecido no Trabalho como identificação. A identificação nada mais é do que esta projeção de identidade, de uma forma automatizada e aprendida, sobre a estrutura do Ego.

Agora sim começa a ficar claro que a ansiedade (ou sofrimento) ao qual Rumi se refere acima, nada mais é do que a necessidade intrínseca que o Ego tem de se auto-justificar. Como esta justificação raramente se realiza no dia a dia, o homem ordinário está constantemente sujeito a esta ansiedade, a este desconforto, sem se aperceber do drama que está vivendo. A população ordinária está mergulhada inconscientemente neste conflito de identidade, num conflito entre as expectativas de auto-justificativa, de confirmação de expectativas de domínio, poder, e satisfação imediata dos valores que compõe a estrutura egóica contra os acontecimentos e fatos cotidianos da vida e do meio-ambiente no qual esta população vive.

É patente também que a estrutura do Ego está se tornando cada vez mais frágil, não só pela degradação do sistema educacional, quando estivermos falando da realidade brasileira, mas também pelo caos informacional estabelecido neste momento histórico da humanidade, em que a proliferação indiscriminada e sem censura da informação pela internet faz com que seja cada vez menos provável que aconteça o “casamento” entre a expectativa (do ego) e a realidade (meio-ambiente).

Além desta condição histórico-social de degradação da consciência pela crescente fragilização do Ego e pelo aumento da complexidade do meio-ambiente, o homem ordinário de nossos dias está sujeito a uma manipulação programada de seu comportamento, pela instituição da propaganda e marketing arquitetada nas sedes das grandes corporações econômicas e políticas. Esta manipulação se dá baseada na fragilidade dos egos, utilizando mensagens que prometem “remendar” ou “reforçar” o Ego, ou à segurança implícita que ele procura sobre suas convicções e valores. Assim, esta avalanche de mensagens de propaganda sempre emite slogans e frases como: “O importante é você!”, “Você merece nossa atenção!”, “O que faz você feliz?”, “Sorria meu bem, sorria!”, e outros muitos exemplos. Fica evidente que esta propaganda em massa, só reforça provisoriamente os egos existentes, e associa um estado prometido como felicidade ao produto que precisa ser vendido.

Resumindo podemos dizer que: 1) o sofrimento é a quebra das expectativas e os conflitos entre os valores e expectativas que constituem o Ego e o que de fato pode ser percebido cotidianamente pelo sistema sensorial humano da Realidade à sua volta (meio-ambiente), 2) o sofrimento então tem uma fonte reconhecível, o Ego. Porém ainda não conseguimos responder a terceira pergunta, por que então não nos afastamos do sofrimento, ou da fonte que o causa?

Aqui se estabelece o “divisor de águas” do que estivemos discutindo até aqui. Assim como o Ego é uma estrutura da consciência sobre a qual a Identidade é projetada, existe uma função primordial da consciência que é a única possível ferramenta que pode ser utilizada para afastar o ser humano desta prisão de sofrimento ordinário, a atenção.

Como usualmente sua identidade está aprisionada nas estruturas do Ego, o homem não consegue nem mesmo vislumbrar uma saída para esta situação, a não ser que perceba, por algum “insight” que sua identidade é mais ou maior do que o próprio Ego. A manipulação consciente do foco da atenção é a única possibilidade de que isto se realize.

Para que a atenção seja eficientemente utilizada no processo de transformação da consciência, é indispensável que esta habilidade de manipular e modificar o foco da atenção seja aprendida junto a um mestre, ou um instrutor que tenha superado vários estágios deste aprisionamento e que possa demonstrar “ao vivo”, e não só falar sobre o assunto, como a atenção pode ser direcionada para outros aspectos do ser que não se restrinjam às estruturas egóicas. Neste ponto, os conceitos Gurdjieffianos se aproximam sobremaneira da frase citada de Rumi acima! Só indo em busca do “desconforto” (conscientemente buscando situações que contradigam as expectativas do Ego, e da máquina como um todo) é que serei capaz de descobrir os aspectos de meu ser que ainda estão por ser desenvolvidos, e os aspectos do meu ser que me sabotam o tempo todo sem que eu tome consciência disto.

Mas o ponto fundamental para que a técnica de manipulação do foco da atenção funcione é a geração e reforço de uma instância da nossa consciência na qual possamos conscientemente projetar nossa identidade, e que possa “imparcialmente” observar todos os aspectos e valores associados ao nosso ego concomitantemente à observação de outros aspectos de nosso próprio ser. Esta instância é chamada de “auto-observador”, aquele pólo a partir do qual a atenção deve ser manipulada dentro dos esforços e técnicas oferecidas no Trabalho.

O "auto-observador" é uma estrutura da consciência que é "artificialmente" montada dentro de uma escola, ou de um grupo de Trabalho genuíno, em que os estudantes são treinados e guiados no sentido de obterem experiências que comprovem e reforcem a capacidade de manipular a atenção. A atenção então é modificada não só da perspectiva do objeto ao qual ela se dirige, mas principalmente, da perspectiva do ponto em que ela é gerada. O treinamento da atenção é o ponto focal e principal de qualquer sistema de treinamento da consciência genuíno, e por isto mesmo, está sujeito a uma rápida degeneração, pois se o instrutor não tiver esta habilidade muito bem treinada, pode ele mesmo estar sendo instrumento dos desejos inconscientes de seu ego.

O desenvolvimento da consciência na perspectiva do Trabalho não requer que o ego seja destruído, mas que seja reconhecido como uma estrutura parcial e útil. Ele pode e deve ser utilizado e não ser o dono do funcionamento humano. O ego é útil na medida em que ele pode mapear com rapidez um conjunto de ações mais apropriadas e automáticas para resolver problemas práticos do dia a dia. Haverá portanto ao longo da evolução, modificações e ampliações deste ego, que deverá se adaptar e crescer de acordo com as novas experiências geradas e o conhecimento que decorrerá delas. Aqui reside o perigo das "armadilhas" que sempre surgirão ao longo do Caminho. À medida que se evolui no Caminho, novas armadilhas são criadas pelas tentativas do ego de engolir e abarcar todo o conjunto de experiências e conhecimentos que vierem a ser adquiridos.

Para concluir esta palestra e responder à pergunta "crucial", do porque não nos afastamos da fonte do nosso sofrimento, temos que passar pela interpretação usual que os grupos "tradicionais" de estudo gurdjieffiano fazem da dificuldade em se manter a atenção sobre si mesmo. Além da tradicional explicação da *kundalini*, ou uma força misteriosa que mantém o ser humano alheio à presença da morte, ou da falta de treinamento da capacidade de focalizar minha atenção sobre aspectos do meu campo sensorial, existe um elemento fundamental que me prende ao estado adormecido que é o **apego emocional ao meu**

**estado de identificação!** Este estado de identificação com o ego me traz um retorno à segurança, ao conforto emocional. Assim o ser humano ordinário está preso emocionalmente, está apegado ao seu sofrimento na medida em que se acostumou ao estado emocional associado a este estado. E mesmo após anos de treinamento, mesmo tendo acessado estados superiores de consciência, muitas vezes a pessoa é incapaz de superar seu apego ao estado de adormecimento e acaba sendo aprisionada por mais uma armadilha gerada nas profundezas da estrutura de seu ego ordinário impulsionada pelo desejo de retornar ao conforto.

O treinamento de uma escola genuína necessariamente deve expor seus estudantes às condições de observar novos estados e aspectos de seu próprio ser, mas também deve ser capaz de dar continuidade a estas experiências mostrando que estes novos estados quando consistentemente gerados, podem se tornar uma morada definitiva de sua consciência e não só mais uma novidade exótica incorporada à miríade de rótulos gerados pela personalidade egóica.

R.N.M.

Outubro de 2008