

Palestra Emoções Negativas

Introdução:

O conceito de emoções negativas introduzido por G.I. Gurdjieff e desenvolvido por Ouspensky dentro do campo dos conhecimentos e práticas conhecido como "Quarto Caminho", desde o início gerou uma série de confusões e dificuldades com respeito à definição do que seria uma "emoção negativa", sua importância dentro do contexto do Trabalho e a sua localização dentro do processo de desenvolvimento do ser, que constitui a base da proposta das "Escolas do Ser".

Ao analisarmos os materiais disponíveis da literatura do Trabalho logo se torna evidente que o modo de se referir às "emoções negativas" é, no mínimo, ambíguo. Não nos é oferecida uma definição clara do que elas seriam, como se tivesse implícito que cada interessado no Trabalho soubesse de antemão aquilo que elas eram e de que modo interferiam no processo de desenvolvimento e de libertação do sono mecânico.

Entretanto, ao verificarmos os exemplos que são registrados de Ouspensky a partir de grupos mais tardios, principalmente os da Inglaterra, notamos que essa indefinição perdura, o que nos faz acreditar que este conceito deveria ser mais bem estudado e elucidado.

Ao longo do tempo, diversas constatações foram realizadas por diferentes estudiosos e grupos de estudo que permitiram oferecer uma visão mais objetiva do processo de trabalho sobre as emoções negativas. Devemos ressaltar aqui que tais constatações e afirmações, embora embasadas na experiência e vivência de um número considerável de interessados, ainda carecem de maior estudo e análise crítica, visto que este é um conhecimento novo que se pretende aperfeiçoar uma determinada faceta do conhecimento do Quarto Caminho nos dias atuais.

O Conceito de Emoções Negativas

Ao citar a necessidade de observar as nossas expressões das emoções negativas, sem estabelecer qualquer interferência, juízo, crítica ou interpretação, Gurdjieff e Ouspensky nos colocam frente a um primeiro problema: se existem emoções negativas, então a sua contrapartida, as emoções positivas deveriam existir também. Entretanto, o que é citado como exemplo de forma mais ou menos rápida, é o conceito ordinário de emoção negativa tal como ele é encontrado no dia a dia: respostas ou reações emocionais que tendem a ser consideradas "negativas" seja quando elas estão expressando alguma emoção de irritação, raiva, violência, agressividade, etc., ou seja, qualquer expressão de emoção de modo exagerado. É comum observarmos pessoas mostrarem algum tipo de contrariedade ou crítica mesmo quando a expressão emocional poderia ser considerada positiva (alegria, contentamento, prazer, humor, etc.) quando ela é considerada como exagerada, afetada, artificial, falsa, hipócrita, apenas para citar algumas das avaliações que costumamos fazer com respeito a tal processo.

Nos parece, aqui, que o problema se situa mais dentro do ambiente social e cultural do que na real dimensão da emoção que está sendo expressa ou vivenciada. Quando Gurdjieff e Ouspensky falam de emoção negativa, parece que eles estão indicando exatamente aqueles tipos de emoções que podem ser educadamente expressas em determinadas circunstâncias e que dependem de condições particulares, mas sempre sob algum tipo de imperativo social, cultural e, é lógico, a partir da própria educação e ponto de vista da pessoa envolvida no processo.

Assim, poderíamos imaginar que a definição de "emoção negativa" segundo Gurdjieff e Ouspensky estaria baseada em algumas formas emocionais que a MBH (Máquina Biológica Humana) aprendeu ao longo da sua vida e que ela, igualmente, expressaria essas emoções de forma mais ou menos previsível, mais ou menos controladas, de forma mais ou menos conveniente e de acordo com os modelos externos vigentes. No fundo, poderíamos acreditar que ambos pensadores estavam sendo influenciados ainda pelo contexto vitoriano e europeu de uma educação e comportamentos elitistas e refinados.

Ainda assim, como o próprio Gurdjieff nos ensina, a MBH aprende tudo através de imitação, condicionamento e através de tentativas e erros. As "emoções negativas", portanto fariam parte deste repertório que define a nossa personalidade e, por consequência, o nosso ego. Ora, se todas as nossas reações mecânicas, sejam elas de caráter físico, emocional ou intelectual são respostas condicionadas e aprendidas, então devemos igualmente aceitar que as "emoções positivas" teriam exatamente a mesma natureza das "negativas", ou seja, o que diferenciaria uma da outra seria o contexto ou as razões da sua expressão, mas elas seriam, ambas, mecânicas.

Assim sendo, qual seria a razão da ênfase colocada na necessidade de desenvolvermos uma capacidade de observar as nossas expressões emocionais, principalmente as negativas, sem interferir ou modificá-las? Cumpre lembrar que essa solicitação de não interferência se aplica a todas as outras dimensões da MBH que porventura estejam debaixo de uma proposta investigativa, seja o físico, seja o intelectual.

Podemos imaginar que a necessidade de realizar este tipo de esforço deveria estar enfocando algumas dimensões fundamentais:

- a. Desenvolver a capacidade de desidentificação para com os processos da MBH em todas as suas instâncias;

- b. Desenvolver uma capacidade de reforçar a vontade como elemento capaz de gerar um Centro Magnético capaz de fazer com que o indivíduo venha a se tornar mais constante nas práticas e propostas do Trabalho;
- c. Gerar a constatação do estado de mecanicidade das nossas emoções, do poder que elas podem exercer sobre as nossas decisões e trajetória de vida e,
- d. Nos conduzir para uma verificação do “horror da nossa situação”, sem a qual não somos capazes de angariar e recrutar esforços necessários para o trabalho de despertar da consciência mecânica, ou estado de sono.

Desta maneira, podemos entender a ênfase que Gurdjieff e Ouspensky colocam sobre a necessidade de identificarmos e acompanharmos a origem e o desenvolvimento das nossas emoções negativas, visto que elas representam uma parcela importante das nossas atividades internas e interferem de maneira contínua nas nossas atividades externas.

Entretanto, a experiência nos mostra que ao longo do tempo, os interessados e praticantes começam a se queixar que as “suas emoções rotineiras” ficam enfraquecidas, que elas perderam o seu brilho e que, agora, as qualificações emocionais do dia a dia tendem a ficar mais ou menos homogêneas, como se tanto uma expressão de raiva ou irritação ficasse muito próxima da expressão de felicidade ou alegria, ou seja, que ocorreu uma diminuição do “contraste” emocional entre uma dimensão emotiva e outra. Isto costuma ser bastante assustador para o participante que não esteja sendo bem acompanhado e avisado de que essa fase é crucial para o desenvolvimento da sua capacidade de lidar com as suas emoções e, finalmente vir a se situar num patamar emocional mais satisfatório, seja em termos de qualidade e intensidade.

Dentro dessa perspectiva, o trabalho sobre as emoções é feito inteiramente sobre as expressões mecânicas que caracterizam a nossa personalidade e ego, naquilo que se convencionou chamar de MBH (Máquina Biológica Humana). Igualmente, ao considerarmos que a quase totalidade das nossas emoções foi aprendida a partir de algum tipo de estímulo ou gatilho situado externamente ao nosso núcleo de ser, então poderíamos raciocinar que a totalidade das emoções aprendidas e expressas pela máquina biológica humana seriam negativas na sua origem.

Isto quer dizer que, ao considerarmos qualquer reação emocional que surja dentro de nós no estado mecânico, sempre será possível, com maior ou menor dificuldade, identificar-se o fator externo desencadeador (uma expressão emocional aprendida a partir de um pai, mãe ou professor, ou até mesmo da televisão, por exemplo), ou expressões de emoções que definem valores do ego (vaidade, medo, insegurança, arrogância, etc.).

Desta maneira, numa definição mais atual, poderíamos dizer que toda e qualquer expressão emocional, interna ou externa, exagerada ou contida, que foi aprendida a partir de alguma pessoa, evento, circunstância ou ambiente cultural/social seria negativa na sua origem e, dependendo do processo de educação, conformação psicológica particular e outros fatores, ela poderá ser expressa de forma mais ou menos intensa, levando o processo inteiro, desde o seu início, ser de natureza mecânica e sua continuação, também.

As Emoções Positivas

Se a situação descrita anteriormente fosse única e definitiva, nos sentiríamos totalmente presos numa armadilha de conteúdos e comportamentos emocionais e não teríamos a menor capacidade de experimentar novas dimensões emocionais, senão quando fôssemos condicionados a elas, o que independe, até certo ponto, das nossas capacidades, conveniências ou oportunidades (por exemplo, o número de pessoas que poderiam expressar a alegria e o entusiasmo de terem presenciado o florescer de uma flor de *edelweiss* nos Alpes Suíços sempre será limitado seja pela dificuldade de realizar a viagem, seja pelo número limitado dessas flores). Entretanto, existem momentos, na maioria das vezes inesperados e insuspeitos, em que passamos por uma experiência de cunho emocional que nos parece indicar a existência de algo maior, mais belo, benigno, uma sensação de união e alegria para com tudo e com todos, uma certeza de que “tudo está bem e está certo”, e que existe um significado maior na nossa vida e na natureza ao nosso redor.

Essas experiências-cume tendem a ser desconcertantes para a maioria das pessoas, porque mostra que alguma coisa aconteceu com elas, que veio a despertar essa resposta emocional-intelectual de ordem superior. Normalmente, quando tentamos recuperar a experiência, o máximo que conseguimos é um reflexo muito pequeno dela.

Uma das características deste tipo de experiência, é que, quando ocorrem, elas parecem surgir de dentro de nós e se espalhar pelo mundo ao nosso redor, como que indicando a possibilidade de que exista dentro de nós uma estrutura capaz de gerar este tipo de experiência sem depender de qualquer estímulo externo. Isto fica mais evidente quando percebemos que o que está lá “fora” não precisa necessariamente ser algo espetacular ou belo para ser incluído na emoção que estamos gerando, mas que pequenas coisas, objetos, som, eventos banais podem estar colocados dentro dessa mesma dimensão. O que nos interessa aqui é a constatação dessa capacidade de gerar uma emoção que não depende de nada externo a nós mesmos.

O Corpo Emocional Superior

Gurdjieff cita a possibilidade de um “Corpo Emocional Superior” no processo de desenvolvimento do ser dentro do Quarto Caminho.

Esse “corpo” seria a sede das verdadeiras emoções, segundo Gurdjieff e, somente depois de um trabalho intenso sobre as emoções negativas da Máquina Biológica Humana é que se poderia tentar fazer algo com respeito às emoções “verdadeiras”.

Isto seria inevitável devido à interferência que os processos mecânicos poderiam exercer sobre essas emoções ditas verdadeiras, seja bloqueando-as, seja as imitando ou desvirtuando, o que poderia representar um risco para o futuro desenvolvimento do ser.

Ainda assim, a experiência nos mostra que aquelas emoções estranhas, inusitadas e inesperadas, poderiam pertencer a uma consciência emocional própria a este Corpo Emocional Superior e que essa consciência emocional poderia ser a chave para o trabalho sobre este.

Não iremos nos aprofundar neste assunto agora, devido a sua complexidade e a necessidade de conhecimentos e experiência prévios que embasem todo o processo. Entretanto, podemos dizer, que o fato de que existe uma dimensão emocional própria que não se situa dentro da mecanicidade ordinária, e que isto nos confirma a capacidade de desenvolvimento para além dessa dimensionalidade, nos conduz para uma perspectiva de real crescimento, apoiado nas nossas próprias constatações e conhecimentos adquiridos ao longo de um árduo, mas ainda assim, estimulante e fascinante, período de tempo.