



**LIBERTE-SE DA**  
**ANSIEDADE**

**COMO CONSTRUIR SUA PAZ**

**EDUARDO O. CARVALHO**

Tudo aquilo que  
você não  
compreende te  
domina, você  
domina tudo o  
que compreende.

EDUARDO O. CARVALHO



# SOBRE O AUTOR

---



Eduardo O. Carvalho é psicoterapeuta, com mais de 20 anos de experiência profissional e mais de 26.000 horas de atendimento em consultório.

Ao longo de sua carreira desenvolveu sua metodologia que promove a autossuperação do indivíduo possibilitando a autocompreensão para vencer os desafios a que somos frequentemente submetidos.

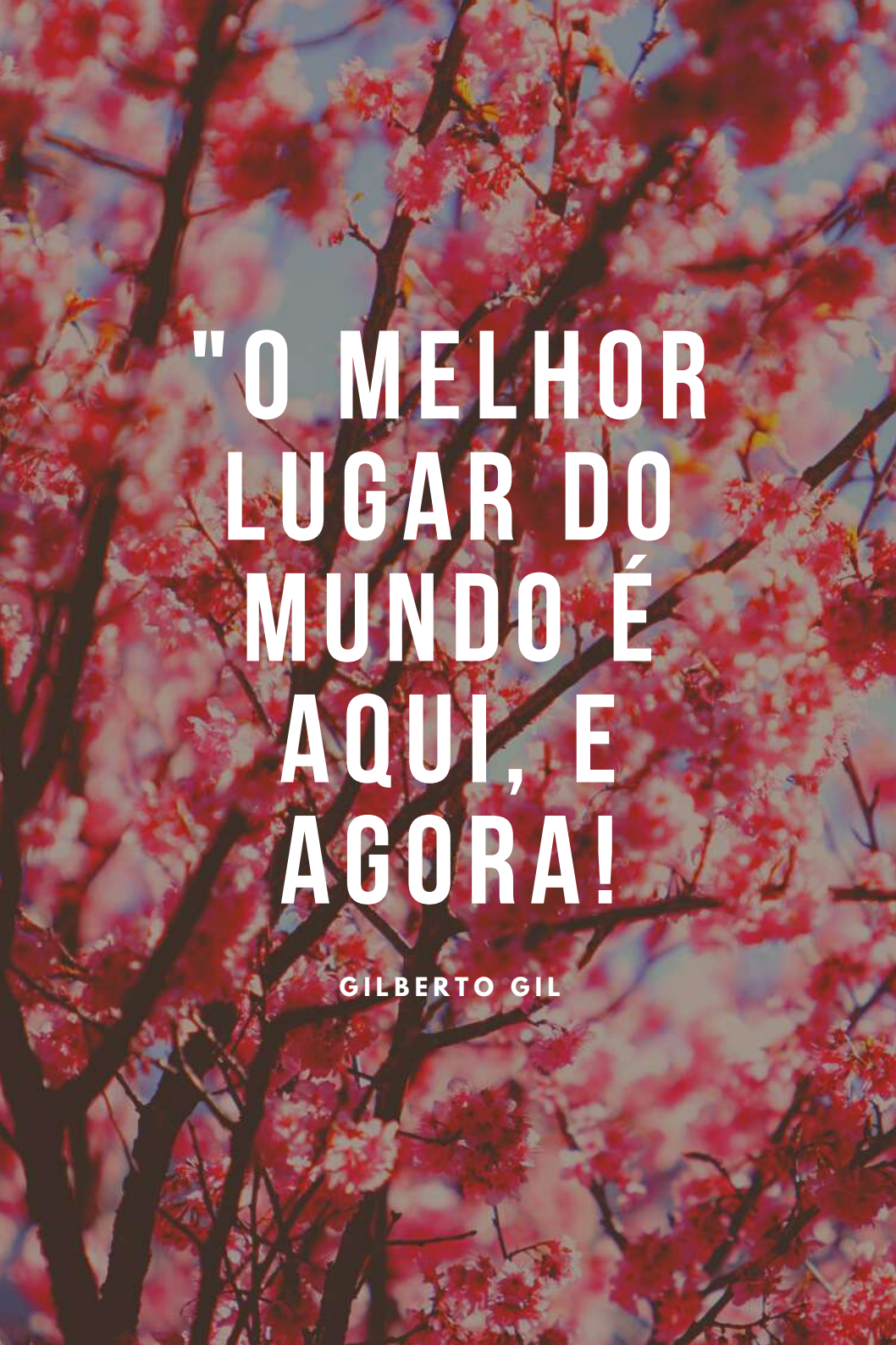
Com especialização em aconselhamento filosófico e em filosofia aplicada ao autoconhecimento, consegue direcionar os principais conhecimentos dos pensadores mais renomados para ajudar na superação da condição que aflige seus pacientes.

Além do conhecimento construído no atendimento em consultório, também possui mais de 15.000 horas de experiência adquiridos em aulas e palestras ministradas pelo Brasil voltadas ao autoconhecimento e a formação de profissionais.

Acompanhe nossas redes sociais onde temos novidades em vídeos, artigos, crônicas e cursos que podem lhe ajudar na jornada do autoconhecimento.

*Eduardo O. Carvalho*





**"O MELHOR  
LUGAR DO  
MUNDO É  
AQUI, E  
AGORA!"**

**GILBERTO GIL**

## AQUI, E AGORA!

---

Um dos fundamentos de meu trabalho como psicoterapeuta é baseado no pressuposto de que os principais problemas seriam solucionados ou, em grande parte, diminuídos, se as pessoas conhecessem melhor a si mesmas.

É, obviamente, muito difícil, já que esse aprendizado não faz parte da cultura em que vivemos. Pessoas que se conhecem tem uma liberdade, ou seja, um senso crítico, que diminui a possibilidade de serem manipuladas e não mais pertencerem a um “rebanho”, não são vítimas e assumem a responsabilidade pelo que lhes acontece.

E, dentre esses mistérios insondáveis que dificultam o autoconhecimento está o funcionamento da mente, ou seja, como e porque pensamos como pensamos, onde estão nossos maiores obstáculos aos sonhos e desejos e toda a dificuldade de implementarmos mudanças que sabemos necessárias mas que não saem do “papel”, por adiamentos e auto sabotagens que, quando paramos para analisar, não fazem muito sentido.

Como existem várias teorias sobre esse assunto não há mal nenhum em colocar mais uma, afinal, posso assegurar que o bom entendimento dessa “tese” poderá ajudar, e muito, no seu autoconhecimento.

Costumo usar uma metáfora que diz: “só podemos arrumar ou ajustar uma máquina quando sabemos como ela funciona”.

Esse termo “máquina” se aplica muito bem ao ser humano. É só pensarmos bem para verificarmos como passamos a maioria do tempo agindo mecanicamente, envolto em rotinas, que nos tiram toda a percepção. Desde a hora que levantamos, pela manhã, até nos deitarmos para dormir, agimos como robôs na maioria do tempo. E a maior prova disso é que estamos perdendo até a noção de tempo, não nos dando mais conta de sua passagem.

Dentre todas as teorias que conheço a que vou explicar a seguir é a única que contempla esse entendimento. Na verdade, ela está longe de ser uma novidade e faz parte de ensinamentos que, desde a antiguidade, tem ajudado a muitas pessoas elevarem seus níveis de consciência, mas que, infelizmente, não faz parte do que se ensina na atualidade na formação de terapeutas.

Então, imagine que você está diante de um prédio de dois andares onde só há uma janela em cada um deles. Nossa percepção, ou seja, como estamos vendo a realidade, está sempre em uma dessas janelas, oscilando entre um e outro andar, entre uma e outra janela.

No “andar” de baixo é onde a percepção mais gosta de ficar, lá ela permanece sem esforço. Ali moram nossos paradigmas, nossa formação ou domesticação, os conceitos sociais e religiosos, enfim, tudo que se conceitua como “certo” e “errado”.

A característica básica desse “andar” inferior é sua natureza de só produzir pensamentos negativos. Observe que qualquer ideia positiva precisa ser “imposta” como se precisasse convencer a nós mesmos que tudo dará certo. E nunca esqueça de que nada preserva mais a vida que o medo!

Isso só ocorre porque internamente ouvimos que o resultado sempre será o pior possível. Essa negatividade natural se dá, justamente, por esse “andar” estar muito intimamente ligado ao nosso corpo físico, portanto, com uma preocupação somente: preservar a vida! Por essa razão tudo que é novo é sempre recebido com desconfiança e medo, afinal o desconhecido sempre pode nos colocar em risco.

Importante lembrar que não existe aí nenhuma análise de conteúdo, ou seja, não importa se esse “novo” é bom ou não para nós em termos de crescimento.



O “sistema” funciona de forma igual nos animais. Coloque qualquer bicho num ambiente estranho e observe que até que aquilo se torne “conhecido” para ele, o medo e a tensão, por consequência, são facilmente observáveis.

Esse pavimento inferior, portanto, sempre está ligado ao passado (culpa pelo que fizemos ou deixamos de fazer) e pela ansiedade (medo em relação a qualquer evento futuro).

Essa negatividade permanente nos ajuda a não correr nenhum risco (fugir do novo), e a estar sempre preocupado com o futuro, tendo pensamentos que nos ajudam a sermos previdentes, além de sempre estarmos nos “preparando” para o pior, imaginando que tudo dará errado, com os piores sofrimentos.

O grande problema disso, em termos de saúde, é que nosso corpo está somente ligado ao que estamos pensando a cada momento. Isso quer dizer que, quando se está navegando nos mares imaginativos da negatividade nosso metabolismo está em estresse (tensão), para ele, tudo que imagino é real e está acontecendo agora! E é justamente esse um dos aspectos mais interessantes do que chamamos “somatização”, que é submeter nosso organismo ao limite de sua resistência, afetando órgãos importantes, na maioria das vezes por pura e simples imaginação negativa.

Para cada pensamento que criamos nosso corpo produz hormônios que nada mais é do que a manifestação física desse pensamento. Nada é mais fácil de viciar do que em hormônios.

Nenhum usuário de drogas, por exemplo, é viciado na droga em si, mas no hormônio que a droga produz e no seu resultado em termos de prazer. Assim, é fácil de entender o porquê de sempre termos o mesmo tipo de pensamento negativo, aquela emoção ruim que nunca nos abandona.

Ocorre porque estamos viciados nesse hormônio e precisamos gerar um pensamento condizente com ele que, produzindo e despejando o hormônio no metabolismo, nos dá essa emoção na qual nos viciamos.

Estar no “andar” inferior não exige nenhum esforço e é natural (faz parte do instinto), portanto, ficar desconectado da realidade, passando a maior parte do tempo em uma verdadeira alucinação, que chamamos de preocupação, é natural para todos.

Nossa sociedade doente incentiva e valoriza as pessoas preocupadas, fazendo disso uma qualidade! Por outro lado, pessoas despreocupadas são consideradas relapsas e pouco eficientes. Não é a toa que a ansiedade hoje é a doença do século!

Portanto, sempre que você estiver com seu pensamento vagando entre o passado (culpa) e o futuro (medo) sua percepção estará no estágio inferior da mente, em sofrimento e tensão física que, naturalmente, levará a uma necessidade de compensação desse sofrimento por alguma forma de prazer (relaxamento). Após, é só questão de escolha ou hábito: comidas calóricas, álcool, drogas de todo o tipo, compras e outras maneiras de acabar com essa agonia interior. O antídoto do sofrimento é o prazer e o buscamos sem nenhuma percepção real do que está acontecendo conosco. Quando você vê já comeu, bebeu, comprou...

Dessa forma, é inevitável que essa negatividade, baseada em pura e simples imaginação – já que o passado não volta e o futuro não existe de fato – seja mantida com nossa capacidade de, por segurança, criarmos rotinas de todos os tipos.

Sempre estamos em qualquer ação rotineira (mecânica, portanto, sem percepção), o “sistema” se sente seguro e abre-se à possibilidade da mente vagar por pensamentos negativos sem fim, completamente desconectados da realidade.



## AQUI, E AGORA!

---

É como se estivéssemos sonâmbulos o tempo todo, repetindo padrões de comportamento que aprendemos, imaginando e imaginando... Vez por outra acordamos quando nos sentimos insatisfeitos, quando ouvimos os “recados” interiores clamando por mudanças, vem o medo do novo e dormimos (caímos na mecanicidade) novamente.

Algum problema de chamarmos o “andar” de baixo de Inferno? Tenho certeza que você concorda!

Afinal, o que nos diferencia dos animais? É a possibilidade de mudarmos de “andar” e irmos para cima para a conexão com a ausência de culpa em relação ao passado e a preocupação com o amanhã, o presente!

A simples atenção plena ao agora nos tira dos sofrimentos doentios da mente trazendo relaxamento que faz bem para o corpo; experimentamos o céu.

Quem nos criou se preocupou a vida inteira, esse tipo de comportamento está profundamente arraigado em nós. Aos poucos, vá aprendendo a sair do “andar” de baixo, vindo para cima.

Existem vários métodos para isso, o mais simples e eficiente é respirar conscientemente. Duas ou três inspirações profundas desligam o sistema de estresse do corpo e a alucinação e o sofrimento corporal, por consequência, termina!

É claro que, daqui a pouco, embarcamos em outra “viagem”, mas quando perceber, volte! Faça quantas vezes forem necessárias. Com o tempo, como tudo que se repete, vai ficando cada vez mais fácil. Em poucas semanas você notará a diferença, ficando mais tranquilo e mais lúcido.

Evidente que isso não exclui seu planejamento em relação ao futuro, nada disso! A ideia é simplesmente, ao entender como funciona a mente, ligada ao corpo físico, não ficar dando crédito às mentiras que a mente insiste em nos oferecer.

Estando com a percepção no tempo “presente”, como quando estamos fazendo nossa atividade favorita, por exemplo, percebemos o tempo de forma diferente, não nos cansamos mentalmente e diminuimos as tensões físicas que, com o tempo, se tornam doenças.

Quando se estuda a cultura oriental, tão na moda, você perceberá que, no final, tudo se resume a essa busca de dominar nossa mente.

Ela nunca vai parar, portanto, não busque silenciá-la, mas ao entendê-la e não reagir a tudo que ela diz como se fosse verdade, vai se iniciando um processo de dissociação, ou seja, ela faz a função dela (deixar você com medo para que seu corpo continue vivo) e você seleciona o que merece crédito ou não.

Às vezes as coisas são simples, e nada é mais simples do que isso. Aprenda a se conhecer e não haverá lugar onde não possa chegar.

Comece por aprender a dominar a mente e com o tempo tudo vai se “abrindo” diante dos seus olhos.

Esqueça o que lhe ensinaram, a não ser que esses “professores” tenham experimentado a felicidade plena e, mesmo que tenha acontecido, não quer dizer que o método servirá para você. Somos todos diferentes e existem tantos “caminhos” quanto corações há no mundo.

Mantenha-se o que puder no “andar” de cima e quando cair volte! Lembre-se do verso de Gilberto Gil que abre esse texto!

---

*"Há um tempo em que precisamos abandonar as roupas usadas, que já tem a forma do nosso corpo, e esquecer os caminhos que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia: e se não ousarmos fazê-la, teremos ficado, para sempre, a margem de nós mesmos."*

FERNANDO PESSOA

---



# ANSIEDADE

---

A ansiedade é considerada o grande mal da humanidade nos dias atuais, e penso ser importante refletirmos sobre ela.

Para começar, é importante ressaltar que a ansiedade é necessária para vivermos bem, mas como tudo, precisa estar na medida certa.

Ansiedade significa MEDO e ela pode ser simplificaradamente definida como todo e qualquer medo relacionado ao futuro, estando diretamente ligada ao nosso sistema de sobrevivência. Ninguém que se tenha notícia ficou ansioso em relação ao passado.

Quando, por exemplo, alguém lhe oferece algo para comer que não faz parte dos seus registros anteriores, a ansiedade é que faz com que você olhe com desconfiança, cheire, apalpe antes de tomar a decisão de comer.

Na hora de atravessar a rua é a ansiedade ou, nesse caso, o medo de ser atropelado que indica que olhar para os lados pode salvar sua vida. E assim poderia dar uma infinidade de exemplos.

A ansiedade em grau elevado e descontrolado provoca o que conhecemos como síndrome do pânico, que nada mais é do que o medo em altíssimo grau, com sintomas físicos que trazem a clara sensação para a pessoa que passa por isso de que ela irá morrer fazendo-a com que tenha medo de tudo, de sair de casa, de ir a lugares com muitas pessoas, ambientes fechados, elevadores, aviões e outras situações.

Nunca é demais lembrar que a ansiedade (sempre ligada ao futuro) e a culpa (ligada ao passado) fazem parte de um processo de defesa que não tem nenhuma preocupação com a qualidade da vida que levamos. Buscam, pura e simplesmente, nos manter vivos, mesmo que seja fechado dentro de casa.

## ANSIEDADE

---

Todo o medo de fazer mudanças, seja do que for, é um processo ansioso e estará sempre presente quando alguma situação nova que me trará experiências, modo de ser e viver inéditos estiverem por ocorrer. E é justamente a ansiedade a culpada por criarmos uma série de rotinas em nossa vida, desde sentarmos sempre no mesmo lugar na mesa, repetirmos trajetos, e tudo que fazemos de forma mecânica porque traz uma sensação de segurança, de conhecido, o que diminui o risco de que algo fora do controle me aconteça.

Aquele “frio” na barriga durante a espera por uma resposta, a um encontro, uma entrevista ou a como será determinada situação é simplesmente o medo de que tudo dê errado.

Para se “preparar” e não ser pego de surpresa, você já começa a viver a situação de forma negativa, ou seja, já sofro pelo que ainda não aconteceu como se já tivesse acontecido. É ou não uma loucura?

Fica fácil de entender que a resistência às mudanças nada mais é do que um simples aviso de que algo que não sei como será está por acontecer e meu sistema de segurança entra em alerta. Nessa hora, a mente começa com uma série de argumentos nos justificando que devemos permanecer no conhecido, que tudo pode dar errado e piorar. Portanto é importante entender a ansiedade como um simples processo do corpo, que está com medo de algo que não conhece, só isso!

Por outro lado, o processo da vida caracteriza-se por constantes mudanças que são sempre novidade. Poderemos entender a ansiedade da seguinte forma: meu corpo não quer mudanças, meu espírito precisa delas, e você (consciência) precisa decidir quem manda.

## ANSIEDADE

---

Como a culpa está ligada ao vivido, e a ansiedade ao que está por vir, ambos não existem e poderemos até dizer metafóricamente que são alucinações que nos acompanham a cada momento.

Use sua racionalidade para lidar com a ansiedade, perceba que precisamos tomar decisões, escolher caminhos e aceitar as mudanças. Deixe esse medo sem sentido de lado lembrando que ele apenas faz parte da nossa parte “bicho”, mas não combina muito com a outra parte, humana!

Em relação ao movimento orgânico, todo nosso metabolismo está ligado somente ao que estivermos imaginando, assim sempre que você estiver “alucinando” com a sua ansiedade, imaginando que nada dará certo, que o futuro é de fome e miséria, que a doença será certa na velhice e que todas as pessoas que você ama morrerão, para seu corpo tudo está acontecendo verdadeiramente.

Enquanto você vaga nessa alucinação, o coração acelera, o estômago e intestinos trancam e sua respiração fica totalmente alterada, ou seja, o sofrimento imaginado torna-se físico!

E como é a cultura em que vivemos?

Toda baseada no medo!

Estudamos e buscamos trabalho, relacionamentos, escolhemos quase tudo baseado nesse sentimento.

É cada vez mais perceptível, por exemplo, a busca por profissões ligadas à produção e capital, assim é bem provável que não passaremos necessidades, o salário desse ramo é “certo” e nunca faltará comida em nossa mesa.

Se você estará feliz ou não é secundário! Muitas vezes precisamos sofrer para perceber que precisamos buscar fazer algo que tenha a ver com o que realmente somos.



## ANSIEDADE

---

Nada como um bom sofrimento para servir de justificativa para enfrentarmos nossos medos.

Pessoas que não tem muito medo, que são despreocupadas demais são consideradas irresponsáveis e pouco “sérias”. Significa que se você não demonstrar medo, algo estará errado.

A vida, do jeito que aprendemos a viver, vai elevando nosso nível de ansiedade por todos os lados.

A mídia nos “ensina” que se não tivermos determinadas coisas seremos considerados derrotados, incompetentes e fracos. Temos medo de perder o respeito dos outros e estamos cada vez mais ansiosos para cumprir as normas de sucesso impostas, trabalhamos demais, corremos demais.

A doença é uma questão de tempo. Lembre que a doença do seu corpo só chega quando seu espírito já está há tempos em sofrimento.

A ansiedade na medida certa tem sua importância e pode ser vista como um combustível para atingirmos nossos objetivos e nos sentirmos adequados, mas deve ser entendida e mantida sob controle.

Ansiedade de menos é irresponsabilidade, descuido e riscos desnecessários, em demasia é paralisia, involução e sofrimento.

É como um copo que deve ser mantido pela metade de sua capacidade, sempre. Quando cheio, uma simples gota o faz transbordar e chega a crise ansiosa.

## ANSIEDADE

---

O medo é um bom empregado! Ouça o que ele tem a dizer, mas nunca perca a consciência da sua limitação e que ele quer apenas que você se mantenha vivo, se mal ou bem não faz parte de suas atribuições.

Cabe a você, que, como o grande diretor de sua vida deve decidir escolhendo conscientemente seu caminho. É seu conselheiro pessimista, então, não se esqueça de ouvir o que o otimista tem a lhe dizer.





**É A IMAGINAÇÃO  
QUE GOVERNA  
OS HOMENS.**

**NAPOLEÃO BONAPARTE**

# IMAGINAÇÃO

---

Somos sermos seres com potenciais infinitos, habitando um corpo que, por ser de natureza animal, tende ao envelhecimento e a morte. Isso faz com que a inteligência do corpo seja baseada no medo, afinal, é isso que nos mantém vivos.

Essa fricção entre o eterno e o que perece, transcendente e imanente, explica o que definimos por “humano”. Na parte mecânica desse humano está o cérebro, que também atende, de certa forma, a essa divisão. Duas das suas três partes, ligadas a manutenção da vida, cérebro reptiliano e límbico, e a outra, Neo Córtex, esconde nossa divindade possível.

No Neo Córtex, está a linguagem, o simbolismo e, principalmente, a nossa capacidade de imaginação. Quando usamos nossos atributos de criatura (capaz de criar) é a imaginação que nos permite visualizar o que poderá existir no mundo manifesto, depois que transformarmos o pensamento em matéria.

Assim, tudo que hoje existe, produzido pelo homem e que podemos tocar e sentir foi, primeiramente, imaginado pelo seu criador ou, se preferir, inventor. Portanto, imaginar é atributo exclusivo do bicho homem, e aí pode começar a surgir os problemas. Mas, antes deles, podemos definir o que é imaginar?

O poeta Victor Hugo disse que a *imaginação é a inteligência em ereção*.

Menos erótico, eu a definiria como um pensamento que ganha vida. Pensamos a todo momento, mas só naqueles em que ficamos mais tempo vira uma imaginação, com imagens, roteiro e um final que pode ser alegre, triste ou simplesmente emocionante.

## IMAGINAÇÃO

---

Podemos pensar, porque não, a imaginação como sendo uma energia, que, por fazer parte da nossa natureza está disponível e funcionando continuamente.

Essa disponibilidade atende as duas forças que compartilham nosso corpo; a parte animal e a espiritual (ou o nome que você queira dar). Quando estamos inconscientes a imaginação atende a nossa animalidade. Assim funciona o que a cultura popular costuma chamar de “oficina do diabo”.

Sempre que estamos em atividades absolutamente rotineiras, cumprido mecanicamente nossas vidas e sem perceber a passagem do tempo, nossa imaginação funciona em sua parte negativa. Ficamos “pensando” nos problemas que poderemos ter no futuro, doenças, dificuldades de toda ordem, abandonos, etc.

Essa negatividade tem por objetivo nos trazer uma inquietação para que evitemos que essas previsões aconteçam, pois o sofrimento que advirá delas poderá nos levar a morte. Eu e você já sabemos que isso quase nunca acontece.

Mas as pessoas pensam (se é que posso dizer que isso é um pensamento), que essas “pré” ocupações da mente não acontecem justamente por termos nos preocupados com elas. Isso é uma bobagem sem fim, pois a vida é algo totalmente alheio e sem previsibilidade. Mesmo aquilo que esperamos que aconteça, quando ocorre, sempre foi de um jeito completamente diferente do que esperávamos.

Assim, a imaginação, quando não usada com direcionamento, atende ao animal que somos, e isso sempre será ruim. Todos que experimentam algum tempo sem uma ocupação ou têm sua vida muito rotinizada, sabem que a negatividade dos pensamentos só aumenta.

PENSE...

**A IMAGINAÇÃO  
TEM TODOS OS  
PODERES: ELA  
FAZ A BELEZA, A  
JUSTIÇA, E A  
FELICIDADE, QUE  
SÃO OS  
MAIORES  
PODERES DO  
MUNDO.**

**BLAISE PASCAL**

[WWW.EDUARDOCARVALHO.NET](http://WWW.EDUARDOCARVALHO.NET)



## IMAGINAÇÃO

---

Aqueles que se dão o trabalho de perceberem nitidamente seus pensamentos se assustam com sua impossibilidade ou até mesmo com a capacidade de transformarmos coisas pequenas em grandes tragédias e isso é a imaginação quem faz. O animal só imagina besteiras e isso explica porque alguns animais são usados em experimentos de comportamento humano e porque esses mesmo animais podem testar os remédios que iremos tomar.

De outro lado, quando usamos essa energia chamada de imaginação de forma focada e criativa somos testemunhas de onde podemos chegar e só observarmos toda a tecnologia disponível e novidades e criações que acontecem diariamente. Não há mesmo limite para isso. Mas observe como precisamos dominar essa energia para conseguirmos usá-la de modo positivo..

Sempre que não fazemos isso com frequência, ou abandonamos a criatividade, como temos dificuldade de foco e até de retermos o que lemos em uma página de um livro qualquer, por exemplo. A imaginação precisa ser “domesticada” e quando isso é feito, paramos de pensar em problemas e situações sofridas.

Parece que só podemos imaginar livremente quando somos crianças, depois só o que nos ensinam ou mandam. Toda a pessoa criativa se permite imaginar livremente, não aceitou nenhuma regra. Querer enquadrar a imaginação em certo e errado é um absurdo sem fim.

Evolutivamente precisamos entender que se a imaginação não for dominada e usada em seu lado positivo, ela se voltará contra nós. E o que temos visto?

Cada vez mais gente com ansiedade, depressão e compulsões. Isso só acontece porque a imaginação saiu do controle e ao invés de servir a seu dono e encaminhá-lo à evolução, voltou-se contra ele e o adoeceu (possuiu).

## IMAGINAÇÃO

---

Nossa imaginação é, na verdade, nosso maior obsessivo e quando está de posse de nós, até pela sua natureza criativa, pode inventar um outro nome ou se dizer passar por um antepassado ou ficar nos trazendo pensamentos delirantes, paranoicos e tantas outras coisas.

Todas as energias que movem o cosmo não são positivas nem negativas, simplesmente se manifestam pela dualidade e podem ser usadas de igual forma por qualquer um desses aspectos.

O que quero dizer é que será o domínio da imaginação que fará diferença no processo evolutivo. Justamente por isso é que sempre estou repetindo que devemos nos esforçar para estarmos sempre conscientes do que fazemos a cada momento. É claro que isso é muito difícil, mas não tem outro jeito. Se a imaginação não for primeiramente entendida e depois dominada, a realidade que vivemos hoje, cada vez mais ampliada pela informação e pelo sistema econômico que nos cobra cada vez mais, não escaparemos dessa epidemia de doenças nervosas que atingem a maioria das pessoas. Olhe em volta, não é difícil perceber.

Em estado livre e sem domínio, apenas pensamentos ruins em relação ao futuro e ao passado, inevitavelmente, já que essa é a natureza do animal. Não repetir sofrimentos passados e evitar possíveis no futuro.

Na atenção consciente isso não acontece, pois a imaginação está controlada com a rédea curta da consciência e só vai para onde deixarmos e ali é ela que nos serve. Esse é nosso potencial e que realmente nos faz dominar o planeta. Do outro jeito, estamos doentes e destruindo tudo a nossa volta.

*Autoconhecimento*



**A FELICIDADE  
NÃO É UM  
IDEAL DA  
RAZÃO MAS  
SIM DA  
IMAGINAÇÃO.**

**Immanuel Kant**

*[www.eduardocarvalho.net](http://www.eduardocarvalho.net)*

## IMAGINAÇÃO

---

Precisaria mudar toda a estrutura que vivemos para que possamos evoluir como espécie, já que, por exemplo, na educação temos apenas a finalidade de formar mão de obras e pessoas competitivas. Toda a pessoa competitiva é movida pelo medo da derrota e de imaginar o que poderá lhe acontecer se não atingir o “sucesso”. Isso por si só é a utilização da imaginação de forma negativa, voltada apenas ao interesse da produção e do consumo.

Isso é tão “furado” que as classes mais abastadas apresentam índices altíssimos de doenças psiquiátricas e de consumo de entorpecentes. Esse medo pode realmente gerar grandes fortunas, mas a grande fortuna também significa desigualdade e miséria para muitos. O que surge dessa diferença? A violência. A imaginação sempre é o primeiro passo da ação consciente, mas não podemos ficar só nela. Como o próprio nome diz:

**imagem+ação = imaginação.**

Domine sua imaginação, antes que ela o domine e apenas imagine o que mandam aqueles que não estão preocupados com você.

## CORTINA DE FUMAÇA

---

É comum dentro do processo da psicoterapia a pessoa conseguir resolver rapidamente o problema que a levou a procurar ajuda. Claro que isso não acontece sempre, afinal nada é mais imprevisível do que uma terapia, onde duas pessoas estão sempre em transformação (cliente e terapeuta). Existem obviamente situações que demandam mais tempo, mas quero me referir aqui a esse aspecto em particular.

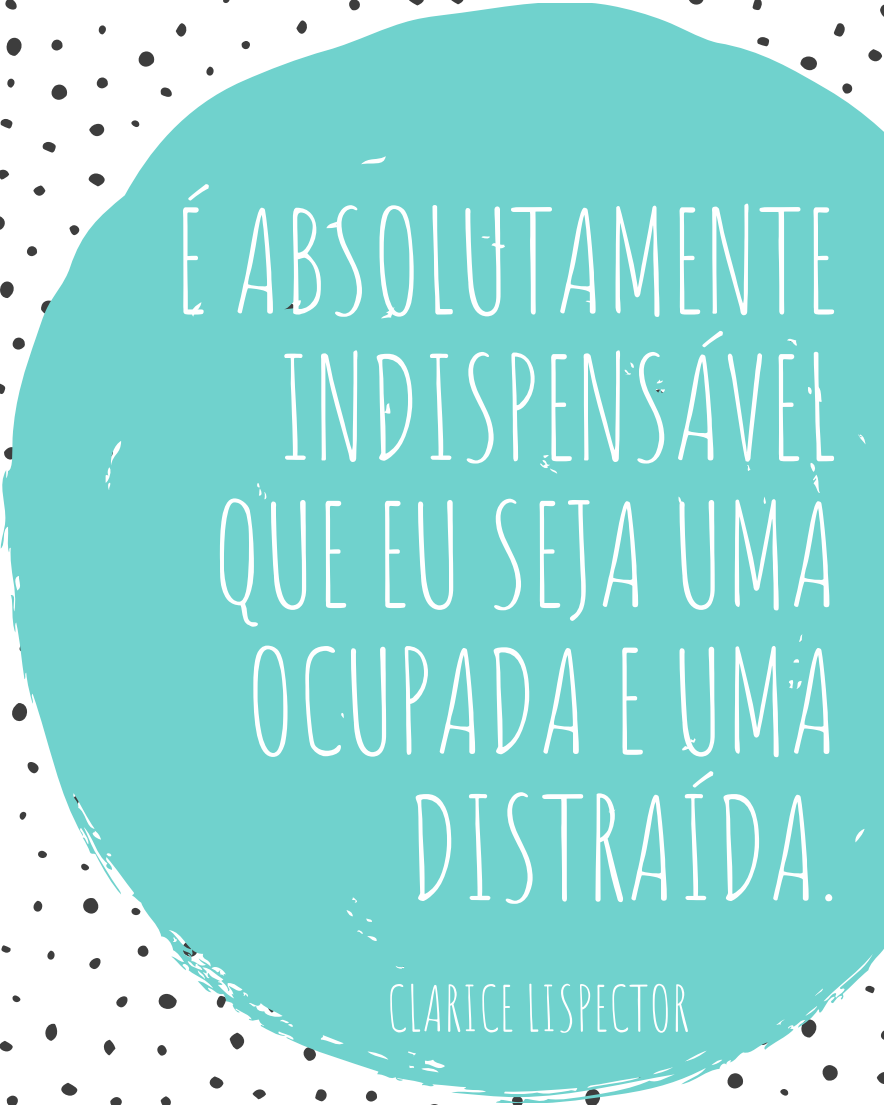
A própria pessoa reconhece que o problema não é tão grave ou difícil (lembrando que todo problema é importante), mas tem dificuldade em entender o motivo de não conseguir resolvê-lo, ou conclui que a questão pode ser mais complexa e esse seja o motivo da demora.

Minha percepção mostra que essa “dificuldade” nada mais é que o problema em questão está sendo mantido ativo por atender a uma necessidade que está inconsciente (na maioria das vezes). Mas, afinal, qual o motivo de mantermos problemas que reconhecemos como simples no catálogo dos insolúveis em nossa vida?

A resposta é simples: os mantemos assim para não precisarmos enfrentar o verdadeiro problema, esse sim, mais difícil de resolver por sua solução, normalmente, afetar vários campos que estão estáveis na vida da pessoa e ser antevisto como muito sofrido.

Como diz o título desse artigo, é uma “cortina de fumaça” que esconde ou ajuda a nos entretermos com algo bem menos perigoso, enquanto esperamos duas coisas pouco prováveis de acontecer:

A primeira, é o dito problema se resolver sozinho, sem que seja necessário mover as montanhas que imaginamos que existem para sua solução, ou não precisemos sujar nossas mãos de sangue (é uma metáfora). Quando digo isso é por termos a ideia que nossa ação na mudança pretendida vai trazer sofrimento a outras pessoas e nos tirar alguns confortos.



É ABSOLUTAMENTE  
INDISPENSÁVEL  
QUE EU SEJA UMA  
OCUPADA E UMA  
DISTRAÍDA.

CLARICE LISPECTOR



## CORTINA DE FUMAÇA

---

Além disso, sempre tem o medo da nova situação ser pior que a atual e que a mudança não teria sido um bom lance no jogo da vida. Dificilmente o que está ruim pode melhorar por si, enquanto a mudança traz a possibilidade de um quadro muito melhor no futuro.

Tudo que é vivo se caracteriza por ser instável, imprevisível e estar em risco, mas nossa mente detesta aventuras.

Nunca esqueça que ela só gosta do “de sempre”, mesmo que esteja ruim ou esteja nos fazendo sofrer. O que se pensa nesse caso vem do ditado popular, que, como outros, estão no nosso subconsciente, como leis em nossa vida: “não se troca o certo pelo duvidoso”. Particularmente penso que se o que chamamos de “certo” é ruim, o “duvidoso”, pelo menos, abre algumas possibilidades.

Quando o caso é relacionamento tem o não menos famoso “ruim com ele(a), pior sem”. Esse ditado afeta mais as mulheres, que na nossa cultura, infelizmente, só se explicam se estiverem acompanhadas. Parece que estar com alguém é um atestado de competência feminina, e esse “alguém” pode não ser tão bom assim. Se você é mulher e está me lendo, quero deixar claro que isso não a inclui, sei que isso não acontece com você e nem é assim que pensa, estou falando das outras...

Já no caso dos homens a palavra que comanda é a acomodação. Os homens, na sua maioria, lidam com o regular como sendo bom e mudar dá trabalho, despesas e um recomeço que, se o sofrimento não for insuportável, pode esperar uma outra oportunidade (que normalmente nunca chega).

A segunda maneira de não enfrentar diretamente o problema é uma pequena variação “mística” da primeira, só que mais absurda: entregar para “Deus” ou para o “Universo” a solução do imbróglio. Nesse modelo a situação fica risível, já que tudo fica resolvido de um jeito ou de outro. Afinal, se a situação não muda (claro que não vai) é porque Deus não quer, e isso é um “sinal” de que se precisa continuar como está. Com certeza, tem a ver com “vidas passada” ou “carma” a ser resolvido e o sofrimento é uma purificação ou acerto de contas com a vida.



Se ao menos  
pudesse voltar a  
ser tão distraída,  
a sentir tanto  
amor sem saber.

MARKUS ZUSAK - A MENINA  
QUE ROUBAVA LIVROS

## CORTINA DE FUMAÇA

---

Assim, meu sofrimento se torna algo útil que vai tornar minha próxima vida melhor, ou me encaminhar ao paraíso. Olha que inteligente: minha dor fica sendo uma maneira de me tornar uma pessoa melhor!

Você pode me perguntar: de que ditado vem essa abordagem confortável e de entregar para nosso deus a solução? “Deus sabe o que faz”, ou, “Deus escreve certo por linhas tortas”. Mas, você pode preferir o inigualável: “Todo sofrimento é enviado por Deus para nos purificar e expiar nossas culpas”.

Sofrer fica bom, traz vantagens e não preciso fazer nada para mudar!

Nossa inteligência não tem mesmo limites e a criatividade pode nos levar a lugares, realmente, inimagináveis!

Por isso, caso esteja acontecendo de você estar com um problema antigo, que você mesmo não consegue entender o motivo de persistir por tanto tempo, investigue se ele não está servindo para distrai-lo do que realmente seja o motivo da sua tristeza. Isso é muito mais comum do que se possa imaginar e ninguém faz por mal ou covardia. Lembre-se que nossa mente não lida bem com nada que nos faça sofrer e isso sempre a deixa em estado de alerta.

Nessa hora, mudar o foco e ficar olhando para “outro lado” é uma saída saudável do ponto de vista da mente. Quando isso acontece no consultório, a pessoa sempre diz que não entende por que resolveu tão rápido essa questão que a incomodava a tanto tempo e tende a dar todo o mérito ao terapeuta. Por isso, sempre digo a meus alunos e futuros colegas que nem toda vitória da terapia é um mérito exclusivo do terapeuta, aliás, nunca é.

Assim, uma solução rápida muito mais do que um resultado surpreendente pode ser apenas um aviso que o realmente importante e decisivo esteja por vir. O problema anterior foi removido e agora ficar-se-á cara a cara com o verdadeiro inimigo.

Como frisei, não é sempre assim e não são todos os casos, mas os consultórios, comumente, sempre têm um habitual cheiro de fumaça.

A sunset over a field with a path leading towards the horizon. The sky is filled with colorful clouds in shades of orange, yellow, and blue. The sun is low on the horizon, casting a warm glow over the scene. The foreground shows a path made of wooden planks leading through tall grass towards the horizon.

---

*A felicidade é a  
compreensão  
lógica do mundo  
e da vida.*

SPINOZA

---

## COMBUSTÍVEL DA VIDA

---

Baruch Spinoza foi, sem dúvida, um dos grandes filósofos da história e seu trabalho para quem procura entender melhor a si e ao mundo está mais atual que nunca. Mesmo tendo vivido pouco mais de quarenta anos, seu pensamento atingiu uma clareza impressionante.

Incrivelmente, seu trabalho em relação a ética foi seu maior sucesso, mas sua visão do que é a vida, em meu entender, é superior. Seu “pecado” nesse aspecto é ter discordado da essência do pensamento de Platão, que ainda vigora como a visão “correta”, como se isso fosse possível em um mundo de pessoas diferentes.

Talvez tenha começado aí, essa história de que existe um jeito “certo” de se viver, pensar e agir no mundo.

Spinoza era um pensador monista, isso quer significar que, para ele, só existe um mundo sensível e inteligível e que o homem é também um só, ou seja, o corpo que sente é o corpo que pensa. Platão diria que somos dois, um que sente e um “outro” que pensa. Assim, já podemos começar a entender, por exemplo, o motivo de termos pensamentos que não queremos ter. São pensamentos do corpo, como já citei em artigo anterior.

Pensamos movidos pelos sentimentos e necessidades do nosso corpo, e ele dizia que “só podemos pensar o que somos a cada momento”. Mais tarde Nietzsche dirá uma de suas frases fortes: “Algo pensa em mim”.

Dessa forma, Spinoza nos alerta que não temos muito controle sobre o que pensamos e poderemos, por que não, nos desculparmos por isso. Sabemos que viver em uma sociedade é abrir mão de desejos que não podemos ter e fazemos isso em troca de segurança. Mas nossos pensamentos buscam apenas nossa felicidade naquele instante. Assim, os pensamentos têm um problema em sua execução na busca de alegria; que isso seja permitido pelo mundo que vivemos.

## COMBUSTÍVEL DA VIDA

---

Para ele, a vida é um conjunto de relações do corpo com os outros corpos e com o mundo, obviamente! Mas essa palavra “relação” precisa ser entendida em seu pensamento. Para nós relação tem mais a ver com trocas e negociações, mas ele dizia que relacionar-se é afetar e ser afetado, seja por alguém ou pelo mundo.

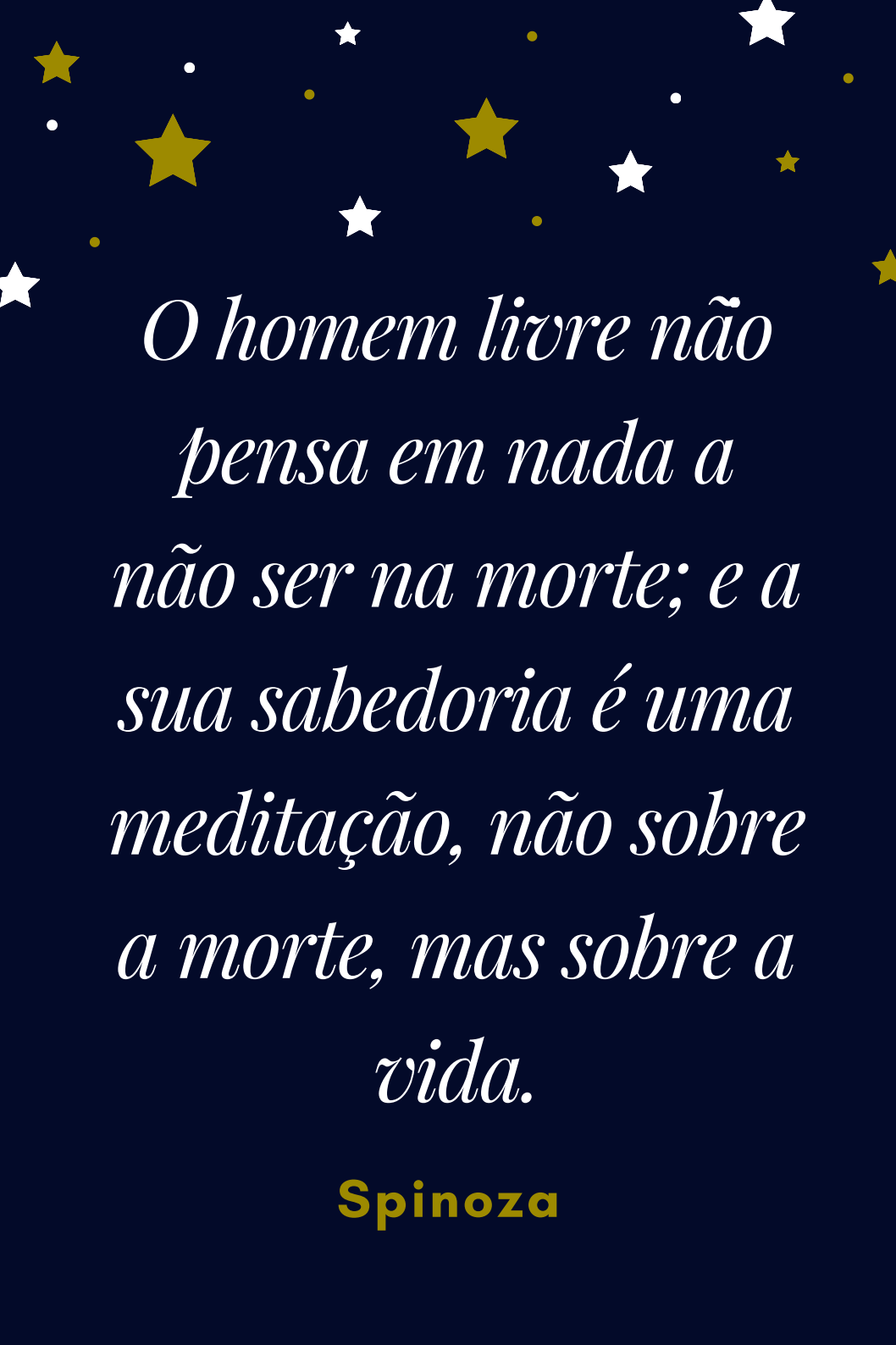
Essa é uma visão mais complexa e que está vinculada a uma conclusão: Somos afetados pelo mundo e afetamos o mundo a todo momento e, essa troca, precisa trazer um resultado para que nos sintamos bem: alegria!

Spinoza diz que a alegria é como o combustível da vida. Quanto mais alegres somos, mais temos o que ele chama de “potência” e que, anos depois Freud chamou de “Libido”. No ramo da auto ajuda essa palavra chama-se “motivação” e por ser vista desse modo sempre tem um efeito curto.

Estar motivado é estar alegre e é na relação com as pessoas e o mundo que essa alegria ou combustível vem, não o contrário. Por mais espetacular que seja uma palestra motivacional e fizer você rir e se imaginar capaz de tudo, será sempre uma dose de curta duração, pois a alegria que o manterá com potência ou força de viver vem dessa troca com o mundo e não de algo que alguém te dirá, sem uma compreensão profunda e uma mudança da visão da vida individual. Nada serve para todos, isso é partir do pressuposto que somos todos iguais e nos relacionamos de igual forma com o mundo e as pessoas. Sua filosofia nos ensina, em outras palavras, que quanto mais alegria mais vivemos e a tristeza nos leva a morte.

Dessa forma se nossas relações nos trazem alegria, vamos em frente com vigor, mas quando elas nos trazem mais tristezas e frustrações a vida se aproxima do fim.





*O homem livre não  
pensa em nada a  
não ser na morte; e a  
sua sabedoria é uma  
meditação, não sobre  
a morte, mas sobre a  
vida.*

**Spinoza**

Eu e você sabemos que essa é uma batalha perdida. Mesmo aqueles de nós que chegarem a uma idade avançada, pelas limitações do corpo e por tudo que teremos que parar de fazer, seja pela condição física, seja das restrições dos prazeres (que sempre fazem mal ou engordam), nossa alegria de viver vai diminuindo e a morte é sempre o fim. O próprio Spinoza, seguido depois por Freud, disseram a mesma frase:

### *Morremos de tristeza.*

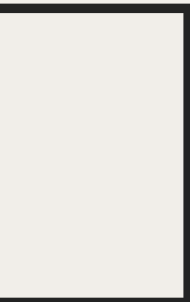
Como se diz em postagens do facebook, “fato”!

Por isso a alegria é a maior resistência contra esse mundo agressor e opressor que vivemos, sempre nos dizendo “não” aos pensamentos que querem nos trazer alegria. Mas onde encontrar essa alegria?

Ela pode vir de relações, de objetivos, sonhos e de sabermos que estamos modificando o mundo para melhor.

Essa modificação vem do nosso trabalho, do contato com outras pessoas e termos uma autoestima de sermos bons no que fazemos e somos, representando algo útil nesse mundo, ou como diria Aristóteles: Fazendo o que o universo espera que façamos.

Mas aí tem um problema que é cultural ou institucional, como queira. O mundo que vivemos nos aprisiona, nos rotulando e nos cobrando uma previsibilidade que, para Spinoza, não é possível. O motivo é simples; nunca nos repetimos, estamos sempre mudando e o mundo também, é claro! Tudo é inédito e não tem como querer, mesmo que você prometa ou faça mil juramentos que o que te dá alegria hoje, dará no futuro. Como saber, por exemplo, se tanto você como outra pessoa e a própria vida se modificam sem parar, que qualquer tipo de relacionamento pode ser para sempre motivo de alegria?



---

**POUCOS  
VEEM O QUE  
SOMOS, MAS  
TODOS  
VEEM O QUE  
APARENTAMOS**

**NICOLAU  
MAQUIAVEL**



## COMBUSTÍVEL DA VIDA

---

Dessa forma, mesmo que um dia a batalha seja vencida pela tristeza, por não termos mais forças para a luta, nosso compromisso é sempre entendermos essa mudança constante e buscarmos alegria no que fazemos. Cuidar dos relacionamentos, para que a rotina não tire aquela alegria do começo, que sempre ilusoriamente achamos que durará para sempre, e comece a trazer mais tristeza que o levará à morte. Mudar junto, aceitar que o mundo não se molda a nós e nem se importa conosco pode tirar o romantismo da vida, mas para isso sempre temos um bom filme para assistir.

No fim, nossa inteligência pode nos ajudar a encontrar outras maneiras de ver e lidar com as coisas. Com opções, fica mais fácil buscar uma visão mais alegre. Isso nos manterá, segundo Spinoza, com combustível suficiente para enfrentarmos aquelas situações inevitáveis que nos deixam tristes ou frustrados e que diminuem nossa potência de viver.

Se Spinoza influenciou Nietzsche, Freud e tantos outros podem também ser útil para você, afinal a filosofia só tem serventia se for aplicável a vida no seu dia a dia. A conta é simples: que a coluna da alegria nunca seja menor que a da tristeza e isso, depende de escolhas e um pouco de coragem.

Como já disse, um dia pereceremos nessa batalha, mas podemos tombar orgulhosos de termos vivido uma vida boa.

Estamos aqui para isso (alegria). Sofrer e achar que isso é bom, só para os ignorantes, manipulados e explorados a séculos.

## AMBIÇÃO E NECESSIDADE

---

Maquiavel foi um dos muitos injustiçados da história. Ter seu nome vinculado a atos de maldade e interesses escusos é no mínimo uma constatação de que não foi lido. Seu grande mérito, em meu entender, foi transformar Reis e Príncipes que, em sua época, só prestavam contas a Deus, em políticos. Políticos são pessoas comuns, como eu e você, que querem o poder e, para tanto, fazem o que deve ser feito. E aqui cabe já uma curiosidade: Maquiavel nunca escreveu que “os fins justificam os meios”. Essa frase famosa nada mais é do que uma interpretação ou tradução malfeita. Poucos em tão poucas linhas (seu livro O Príncipe é pequeno) desnudou a natureza humana com tanta precisão e sem afetamentos. Maquiavel nunca falou de um homem idealizado mas do real, que quer atender seus desejos e busca a felicidade pelo caminho que sua capacidade de percepção permite.

Aliás, é nesse ponto que podemos começar: existe mesmo uma “natureza humana”?

Alguns, como Heidegger, dizem que não; que nossa natureza se faz na medida em que vivemos, que somos sempre uma possibilidade muito moldada pelo contexto onde estamos inseridos. Que o fato de vivermos em grandes conglomerados nos empurram para sermos muito parecidos uns com os outros e isso se dá pelos limites de expressão cada vez menores que temos como condição de podermos viver junto a uma grande quantidade de pessoas.

Heidegger diz que o homem que vive mais junto a natureza e com menos pessoas a sua volta consegue uma originalidade maior em seu Ser, na medida em que está menos pressionado. Poderemos, para apoiar essa ideia, nos perguntarmos se existe um número menor de doenças emocionais em quem vive em lugares menores em comparação a centros urbanos mais povoados.

## AMBIÇÃO E NECESSIDADE


---

Seria lícito observarmos que, à medida que a sociedade se “desenvolve”, cada vez mais aumenta o número de pessoas com doenças ligadas a ansiedade, visto que o cerco está se fechando cada vez mais em termos de expressões individuais. Cada vez precisamos seguir mais um padrão de normalidade, o que negaria a biologia, já que para esse ramo da ciência não existem duas pessoas iguais.

A ansiedade, conhecida como o “mal do século”, é definida como um sentimento de apreensão em relação ao futuro, um medo constante de que algo que tememos venha a acontecer. Aqui poderemos, usando da liberdade, dar mais um passo e dizer que em um nível mais profundo, a ansiedade é o medo de nunca sermos únicos em relação aos demais, da originalidade que nunca se expressa.

Para quem entende que existe uma natureza comum a todos os humanos se apoia na ideia que temos semelhanças entre os homens, e isso só poderá acontecer se houver algo em comum. Podemos, em tese, sermos tudo que outros seres humanos já foram, colocando até um toque pessoal. Mas mesmo que possamos ser qualquer coisa, não quer dizer, necessariamente, que realmente seremos isso ou aquilo. É como se a ideia de uma natureza comum se baseasse em um potencial que todos temos, mas sabemos que um potencial não quer dizer sua efetiva realização.

Esse é um assunto polêmico que não chegaríamos a uma conclusão, mas Maquiavel faz uma dura assertiva que nos coloca dentro de um padrão comum; que os seres humanos só agem por ambição ou necessidade. Se ele estiver certo, mais do que termos algo em comum, além da constituição física, somos todos prisioneiros.

O homem  
precisa  
daquilo que  
em si há de  
pior se  
pretende   
alcançar o que  
nele existe de  
melhor.

*Friedrich Nietzsche*

## AMBIÇÃO E NECESSIDADE

---

Quando agimos por necessidade não temos escolha. A necessidade está ligada a sobrevivência e isso tem vários níveis, não só não morrer de fome. Necessidade também está ligada a um desejo que precisa ser atendido rapidamente, sob pena de nos trazer sofrimento. A necessidade não nos dá muitas escolhas e o que muda é a categoria: urgente ou emergência. Assim, não temos muita liberdade e nossas ações são mais reativas, já que estão sendo impulsionadas por uma pressão interna. Agir por necessidade não é um ato livre ou proativo já que é um desejo extremo a ser satisfeito que está na origem do ato.

Já ambição, ah...a ambição! Maquiavel diz que somos todos ambiciosos, e até querer não ter ambição alguma não deixa de ser uma espécie de ambição. Quando quero ser visto, por exemplo, como alguém “superior”, que é desapegado da materialidade, quase um santo, a ambição de ser admirado e elogiado é o desejo a ser satisfeito. Aqui também está presente uma necessidade que se ambiciona. Afinal o homem é um ser desejante, age por desejo, busca realizá-los e é isso que o move na vida.

Quando dizemos que não desejamos algo é somente por dois motivos: não entender que aquilo possa fazer-nos mais felizes ou não nos achamos em condições de obter tal desejo. Temos uma forte tendência de dissimular nossas ambições, até como uma condição para que elas possam se realizar um dia. Ambicionar viver longe de todos em uma praia deserta ou em um bosque lindo é simplesmente um desejo de fugir de constatações sobre nós mesmo que, por não serem muito agradáveis, projetamos sobre os outros.

Ambição é tão institucional em nossa sociedade de consumo que não pega bem em uma entrevista para auxiliar de escritório de uma multinacional dizer que você não almeja ser o CEO no futuro.



## AMBIÇÃO E NECESSIDADE

---

Júlio Pompeu, em seu ótimo livro sobre Maquiavel diz com precisão:

“Nossos desejos são ilimitados. Eles não são uma demanda do corpo pelo que lhe falta, mas muito mais do que isso, são demandas por tudo que não possuímos. Se os desejos fossem apenas uma demanda do corpo físico, uma busca pelo que ele necessita para viver, como água, alimento, etc., então a saciedade do corpo seria o limite dos desejos.

Mas nosso desejo não tem limites. Eles são a demanda do homem como um todo. De sua inteireza: corpo físico e psíquico. Desejamos não apenas o que falta ao corpo, mas também o que falta ao espírito, como riquezas, prestígio, honrarias, poder, etc.

O corpo físico é saciável, o espírito não.” E arremata dizendo que “a ambição é apenas uma valoração cínica ou alienada do desejo.” E nunca podemos esquecer que junto com a ambição nasce a esperança de que ela se realize. Para Maquiavel, essa combinação leva o homem para o abismo, já que ele pode perder a capacidade de avaliar seus riscos.

Assim, ambição e necessidade são como tijolos unidos pelo desejo. Essa para Maquiavel é a nossa natureza comum e isso não deve ser visto como bom ou ruim, simplesmente é assim.

A ambição nos faz maus, já que não queremos ser assim e os desejos nos enfraquecem por não os conseguirmos, todos.

Ter essa consciência é o que pode mover o homem para evitar que seja arrastado como tantos outros já foram, e são diariamente, por atitudes que os desonram. Se Maquiavel fosse vivo em nossos dias ele seria muito previdente contra essa fúria que pede a execução em praça pública dos corruptos. Ele simplesmente diria que os que desejam a execução sumária nunca tiveram milhões à sua frente para poder recusar.

**RESPONSABILIDADE: UM  
FARDO DESCARTÁVEL E  
FACILMENTE  
TRANSFERIDO PARA OS  
OMBROS DE DEUS, DO  
DESTINO, DA SINA, DA  
SORTE, OU DO NOSSO  
VIZINHO.**

**AMBROSE BIERCE**  
*IN DICIONÁRIO DO DIABO*

## AMBIÇÃO E NECESSIDADE

---

As ideias de Maquiavel sobre como somos não são o que nosso ego gostaria de ouvir. Mas a atualidade dos seus pensamentos, tantos séculos depois, mostra que poucos foram tão efetivos e objetivos em nos desnudar. Muitos outros, falaram de um tipo de homem idealizado, potencialmente bom, piedoso e com outras qualidades difíceis de encontrar na realidade. Kant com seu imperativo categórico de uma ação universalmente boa e totalmente desinteressada ou Rousseau, com uma certa ingenuidade, quando diz que o que nos torna maus é a sociedade e que é ela que devemos mudar para que nossa natureza piedosa aflore, falam de utopias. Nossa capacidade de fazer o bem é a mesma de fazermos o mal, e isso, para Maquiavel, serão ações sempre tomadas por desejo ou necessidade.

Somente nos aceitando como somos que poderemos ir além ou, apesar de ser como somos, sermos melhores.

---

Para saber mais:

Somos todos maquiavélicos – Júlio Pompeu. Editora Objetiva, 2011.

O Príncipe –

Maquiavel – obra de domínio público.

“

Para dizer  
que a vida é  
absurda, a  
consciência  
tem a  
necessidade  
de estar viva.”

---

ALBERT CAMUS - O HOMEM REVOLTADO

## CAMUS E O ABSURDO

---

Essa é a história do mito de Sísifo:

“Sísifo era um pastor de ovelhas e filho de Éolo, o deus dos ventos. Era tido como a pessoa mais ardilosa que já existiu. Morava num povoado chamado Éfira e, ao melhorar as condições do lugar, passou a chamá-lo de Corinto, que mais tarde se tornou uma grande cidade. Casou-se com Mérope, filha do deus Atlas e que compõe uma das plêiades.

Um dia, Sísifo percebeu que seu rebanho diminuía. Estava sendo roubado. Então, marcou suas ovelhas, seguiu o rasto delas e foi dar na casa de Autólico. Arrolou testemunhas da ladroagem e enquanto os vizinhos discutiam sobre o roubo, rodeou a casa em busca de mais alguma ovelha e encontrou a filha do ladrão, Anticleia. Seduziu-a e a engravidou, vingando-se do malfeitor.

Voltando para casa, Sísifo, que andava sempre escondido, presenciou Zeus, o deus do Olimpo, raptando Egina, filha de Asopo. Não deu outra, aproveitando-se do fato, Sísifo, em troca da construção de um poço para sua cidade, entregou o deus sedutor. Claro que Zeus ficou sabendo que Sísifo o tinha dedurado, então pediu que seu irmão Efaístos o levasse para o Hades, mundo subterrâneo onde viviam as almas condenadas.

Pressentindo a fúria de Zeus, Sísifo pede à esposa que não o enterrasse após sua morte e, chegando ao Hades, arma uma cilada para Efaístos e o aprisiona. Conversa com Perséfone, a esposa do deus, e a persuade a deixá-lo voltar e organizar o seu funeral, além de punir os que negligenciaram seu enterro. Ela lhe concede a volta por apenas três dias. Mas, voltando à superfície, ele passa a viver normalmente com sua esposa, como se nada tivesse acontecido.

## CAMUS E O ABSURDO

---

Vendo aquele absurdo, pois ninguém deveria enganar a morte, Zeus ordenou que Hermes o conduzisse novamente ao Hades e que lá recebesse um castigo exemplar. Deveria rolar uma enorme pedra morro acima, até o topo. Porém, chegando lá, o esforço despendido o deixaria tão exangue que a pedra se lhe soltaria e rolaria morro abaixo. No dia seguinte, o processo se daria novamente, e assim pela eternidade, como forma de envergonhá-lo pela sua esperteza em querer enganar os deuses e a morte.”

Nenhum de nós voltou do mundo dos mortos, pelo menos que possamos provar. Mas como Sísifo, rolamos nossa pedra todos os dias, repetindo rotinas, talvez para não nos depararmos com uma vida que não tenha sentido.

Albert Camus viveu pouco (1913-1960), apenas 46 anos. Não foi filósofo, mas fez muita filosofia com seus ensaios e livros. Aliás, ele mesmo dizia que para fazer filosofia bastava escrever um romance. Conviveu de perto com os horrores da segunda guerra e foi testemunha de milhões de mortes por conta de poder e riqueza, disfarçada de ideologia. Seus livros são fáceis de ler e renderam o prêmio Nobel. Questionam o sentido da vida, os valores e como abrimos mão de viver sem perceber.

Podemos até não lembrar, mas em algum momento, lá no começo da vida nos deparamos com um grande absurdo; um mundo hostil, incontrolável e que pode nos afetar de diversas formas sem que nada possamos fazer. É aí que surgem todas as espécies de deuses e superstições para nos dar duas coisas: Em primeiro, que tem “alguém” que faz isso tudo terminar bem, em segundo, que toda essa falta de lógica absurda está sob controle. Bom para crianças assustadas, mas incrivelmente funciona com adultos!

## CAMUS E O ABSURDO

---

Camus chamava essa sensação de insegurança, de um certo exílio de “Absurdo”. Nossa mente precisa entender a lógica de tudo e o mundo a frustra com o caos. Encarar o Absurdo é no fim a única evolução possível e o salto\* é a fuga que não resolve. O meio termo entre a razão e a fé, difícil de conseguir pois exige uma razão trabalhada pelo conhecimento e uma abertura para o transcendente, pode trazer uma quietude em meio a tudo que parece não fazer sentido, sempre fora de nós, nunca esqueça!

O mundo nunca poderá ter um sentido, já que só assim cada um de nós poderá ter sua identidade, ou seja, impor a vida seu sentido particular, que transforma o mundo. A vida então é a mistura de pessoas que encontram seu sentido e o vivem e daqueles que sofrem por não o encontrar. Para os que estão inquietos e insatisfeitos, resta rolar sua pedra todo dia, esperando pela superstição, que o sentido vá ser encontrado fora de si, em um outro mundo, talvez, já que esse tipo de vida é seu destino.

Diante do Absurdo, Camus diz que o homem só pode encontrar três caminhos; o suicídio, a esperança e a relação direta com o Absurdo.

É provável que o “aumento” do mundo via tecnologia tenha ajudado a crescer o número de pessoas que procuram abreviar a vida pela falta de sentido. Nas palavras do próprio Camus no ensaio sobre Sísifo: “...matar-se é confessar que fomos superados pela vida, que não a entendemos.” Suicidar-se é então vencer a própria natureza biológica, que luta para sobreviver, reconhecendo que não há finalidade para a vida, que o sofrimento é totalmente inútil, que não nos trará nenhum benefício. Deve ser por isso que as religiões cortam do suicida todos os benefícios do “paraíso”. Se quiser ir para lá, sofra acreditando que valerá a pena! Quando a pessoa desiste pela angústia, nem uma vida eterna vale a pena ser esperada.

*“O HOMEM ABSURDO NÃO  
REALIZA ESSE NIVELAMENTO  
(DO SACRIFÍCIO PELO  
RACIONAL OU IRRACIONAL).*

*ELE RECONHECE A LUTA, NÃO  
DESPREZA EM ABSOLUTO A  
RAZÃO E ADMINISTRA O  
IRRACIONAL. RECOBRE ASSIM  
COM O OLHAR TODOS OS DADOS  
DA EXPERIÊNCIA E ESTÁ POUCO  
DISPOSTO A SALTAR\*.*

*ELE SABE QUE NESSA  
CONSCIÊNCIA ATENTA, JÁ NÃO  
HÁ LUGAR PARA A ESPERANÇA.”*

**Albert Camus - O mito de Sísifo**



## CAMUS E O ABSURDO

---

A saída da “esperança”, vem de esperar, ou seja, confiar que as promessas de uma outra vida melhor, onde todos que foram purificados do sofrimento nesse mundo de dor que vivemos terão sua recompensa. Não é de estranhar que isso também ajuda a explicar a exploração do presente em troca de férias eternas. Todas as superstições oferecem um sentido para a vida antes da vida. Já nascemos sabendo o que podemos e não fazer para conseguir o prêmio da eternidade. Essa fórmula está fazendo cada vez mais vítimas, já que as empurra para essa inquietação, por impedir o crescimento ou evolução que só pode acontecer quando a pessoa encontra seu próprio sentido. **O sentido da vida é encontrado somente na vida** e nunca fora ou antes dela, muito menos depois! Colocar na vida seu sentido no “antes” (receita do que se deve fazer), ou no “depois” (paraísos) nada mais é que a negação da vida enquanto inédita, imprevisível e cheia de variantes. Fora da realidade, é uma ilusão para tentar não ver o mundo com sua imprevisibilidade.

Apostar na crença (sempre incerta) é uma espécie de auto abandono. Ficamos à deriva, confiando que dará tudo certo, já que tem algo maior, a esperança na sua pior tradução. Esse é o terreno fértil onde brotam todas as saídas místicas, poder fora do homem, que o apequena e o torna indefeso. Mas o pior é que as crenças sempre nos oferecem uma visão da vida restrita, com poucas possibilidades, limitada a seus códigos de conduta. Tudo que não consta neles é errado e do mal. Assim, a criança nunca cresce, já que vê a vida por uma pequena fresta, apenas.

Cada um é resultado do que a vida e seus encontros trouxeram. E é essa pessoa em constante mudança que encontra seu sentido, aquilo que os antigos gregos chamavam de “dom”, que, se vivenciado, dá sentido à vida e torna o mundo melhor. Penso que não temos apenas um dom, mas vários que vão surgindo à medida que existe o encontro da ação com quem está apto a executá-la.

## CAMUS E O ABSURDO

---

É cada vez maior o número de pessoas que se descobrem infelizes, estando com os padrões de felicidade atendidos pela cultura. Mesmo que ganhem dinheiro e tenham tudo que querem ainda assim precisam se drogar de diversas formas e mesmo acabar com suas vidas. Falta o sentido, foram devoradas pelo Absurdo!

A relação com o Absurdo vem de entender que precisamos crescer continuamente. Aprender coisas novas, ter novos encontros com a vida que nos tragam novos pensamentos e tornar tudo isso algo concreto. É isso que nos traz uma identidade, ser reconhecido por fazer diferença, ser alguém na multidão. Quando isso acontece, tudo se encaixa e o Absurdo não mais incomoda, já que se a vida está sendo "vivida", com sentido, então morrer faz parte, tudo bem!

Revoltar-se diante do absurdo é compreendê-lo. E isso acontece quando colocamos um valor acima de nós mesmos. Não é isso que faz os mártires?

De todos os valores, a vida é o maior deles! Mas se a vida não tem sentido a priori, se o sentido é encontrado nela própria é preciso entender que isso nunca será uma política. O sentido quando encontrado traz a liberdade como ganho colateral. O mundo do jeito que é, e só vai piorar, precisa de pessoas que nunca encontrem sentido, para que rolem suas pedras todos os dias, produzindo mercadorias que elas próprias consumirão em uma mecanicidade que afasta do ato de viver todo brilho e razão.

O que resta quando as forças fraquejam, quando a empurrar a pedra vai perdendo o sentido pelos flashes de razão que temos vez por outra, é mesmo esperar que exista outro lugar onde serei reconhecido por todo dia empurrar morro acima uma pedra que nunca estará lá e se estiver, não fará diferença. Por isso, é melhor mesmo que ela role para baixo todos os dias. Se um dia, conseguir vencer o cansaço e colocar a pedra lá em cima e descobrir que isso foi só para passar meu tempo (vida) será o pior que tudo.

## CAMUS E O **ABSURDO**

---

Leia Camus, se revolte (no bom sentido), e deixe a pedra para quem acha que empurrá-la está certo.





EDUARDO O.  
CARVALHO  
PSICOTERAPIA

Copyright - Todos os direitos reservados.