

# **PERIGOS DO PENSAMENTO POSITIVO**

**Autor: Walther Hermann Kerth**

## **Sinopse**

Uma reflexão sobre o pensamento positivo e suas limitações para gerenciar as tensões dos tempos modernos. Algumas pessoas que fazem ou fizeram uso desta conhecida doutrina devem ter observado que ela não é sempre aplicável na prática! De fato, para alguns, quanto mais insistem em pensar positivamente, maiores tornam-se os fantasmas e manifestações de suas próprias sombras, medos, angústias e ansiedades.

## **Contexto**

Se no passado era possível afastar-se daquilo que classificamos com sendo o mal, os tempos atuais não permitem mais que nos isolemos dele! Nascermos num mundo que já existia antes de nós, portanto devemos nos adaptar a ele, aprender com ele... Esse mundo sobreviverá a nossa estada, sendo-nos permitido deixar nossa contribuição e nosso legado para melhorá-lo.

Antigamente talvez tivéssemos a ilusão de conseguir aprisionar o mal como o conhecemos, entretanto, no presente, entramos nas prisões de nossas casas cheias de grades e sistemas de segurança, tentando nos proteger do mal que pensamos estar fora de nós. Construímos cada vez mais fortalezas com fechaduras inteligentes, blindagens, alarmes sofisticados, que denominamos de residências ou empresas! A população cresceu a tal ponto que já não é mais possível "tampar o Sol com a peneira"... Chegou a hora de enfrentarmos nossos monstros e fantasmas, resgatá-los e transformá-los no que são de direito: partes de nós mesmos!

## **Artigo**

Há algum tempo um cliente e amigo perguntou-me sobre um dos maiores clássicos sobre o assunto do pensamento positivo, um livro chamado "O Poder do Subconsciente" de Joseph Murphy... Livro conhecido das gerações que hoje (2010) possuem quarenta anos ou mais - um dos clássicos da chamada literatura de auto-ajuda juntamente com "A Lei do Triunfo" de Napoleon Hill. Mesmo parecendo óbvia a importância do pensamento positivo, creio que esteja na hora de uma reflexão um pouco mais cuidadosa sobre o assunto, pois nada pode ser considerado absoluto ou definitivo!

Justiça seja feita, eles foram dois importantes trabalhos que guiaram incontáveis pessoas em direção ao brilho do desenvolvimento interior e materialização de sonhos dos mais fantásticos! Eu mesmo fiz uso do primeiro livro e seus valiosos ensinamentos para lidar com várias dificuldades emocionais, culturais e psicológicas em vários contextos, especialmente no esporte de competição há mais de trinta anos!

No entanto, dessa vez, quando respondia a pergunta daquele amigo, considerei importante fazer observações que lhe permitissem extrair de tais livros apenas aquilo que lhe fosse útil, respeitando a evolução da ciência do comportamento e as necessidades atuais da mente humana.

Embora eu goste de crer que a sabedoria seja atemporal, nunca se tornando desatualizada, creio que os métodos utilizados para atingi-la certamente mudam com a evolução de nossas mentes, amadurecimento de nossas emoções e desenvolvimento de nossas culturas. Como discípulo de Carl G. Jung, um de meus mestres descobriu duas novas categorias de sonhos quando buscava reproduzir uma pesquisa empreendida por Jung apenas uma ou duas gerações antes! Concluiu que, mesmo nesse curto período, a mente humana já havia evoluído mais um pouco.

Creio que sempre que uma forma de pensar ou estratégia mental seja insistentemente exercitada ou repetida, provavelmente torne-se automática, condicionada e inconsciente - e exatamente aqui reside o maior perigo do pensamento positivo, especialmente porque não somos máquinas! Talvez você concorde comigo que qualquer tipo de padronização, tão valiosa na cultura da produção industrial de alta qualidade, pode não ser apropriada às distintas fases do amadurecimento emocional, psicológico, mental e espiritual humanos.

Pense bem, se você também crê que existe Algo ou Alguém que criou esse mundo, que também gosto de chamar de Providência (para escapar de visões antropomórficas e preconcebidas), certamente a criação da diversidade não teria como finalidade a padronização, você concorda?

Ao encontrar com o Grande Juiz (se assim pudermos admitir para ilustração), no final de seus dias, certamente ele não perguntaria a você, como nossos pais tinham o hábito de questionar, por que você não foi mais parecido com fulano? Por que não fez as coisas como Cicrano faz? NÃO, certamente não! Provavelmente você ouviria uma pergunta parecida com alguma das seguintes: "Por que você não

cumpriu melhor o destino que reservei a você?". Ou talvez, "Por que você não viveu mais como devia ser a sua vida?"; "Por que não seguir mais o próprio caminho?". Creio que o Criador da diversidade não esperaria uma grande padronização!

Essa rápida reflexão é um enfático convite à descoberta de nossa própria individualidade, para cujo caminho, pode não haver um mapa pronto ou um manual de instruções já elaborado, pois talvez, como em muitos exemplos na humanidade, ninguém ainda tenha trilhado o seu caminho! Vou contar agora alguns exemplos que possam estimular a coragem de cada um em buscar a sua própria forma de ser nesse mundo, sem esperar que alguém lhe diga o que deve fazer em todos os momentos de sua vida.

Desde a época em que cursava a faculdade, começou lenta e gradualmente, a aparecer uma série de lesões de pele em meu corpo. Consultando médicos, realizando repetidos exames de laboratório, recebi sempre o diagnóstico consistente de ter micoses e fungos na pele... Foram anos de tratamentos com diversos medicamentos e pomadas diferentes que, sempre que terminavam as dosagens indicadas, os problemas de pele voltavam!

Desde criança, tive muitas aftas e, na juventude, gastrite e dores de estômago... Além disso, desde a infância tive muitos problemas respiratórios, tosses terríveis e infecções de amígdalas. Posteriormente inflamações intestinais, e infecções até a manifestação de amebíase... Sempre tratados com orientação médica convencional e nenhum resultado definitivo!

Com vinte e poucos anos, tive uma lenta e gradual perda auditiva, com inflamações ocasionais e acúmulo de cera nos ouvidos que os tampava e exigia grandes lavagens em consultórios médicos especializados, além de medicamentos para reduzir a dor e curar as inflamações de ouvidos.

Cada um desses problemas de saúde era tratado localmente, sem qualquer cura definitiva, até que resolvi conviver com os sintomas e parar de procurar a cura, pois os medicamentos para um sintoma pioravam algum outro ou produziam efeitos colaterais ainda mais indesejados!

Apenas com trinta e cinco anos descobri, juntando várias peças de um grande quebra-cabeças de quase trinta anos, que eu era alérgico a leite e derivados, isto é, o leite me fazia muito mal! Parei de consumir o leite bovino e seus derivados e, surpreendentemente, todos os meus problemas com aftas, infecções de garganta, estômago, intestinos, ouvidos e pele, desapareceram por completo sem medicamento algum!

De forma semelhante, eliminei a oleosidade excessiva de minha pele e dos poucos cabelos que restavam, parando de utilizar "shampoos" e sabonetes para tomar banho! Não pretendo utilizar esse depoimento como uma prescrição de mais comportamentos condicionados, pelo contrário, serve apenas como um exemplo vivo do longo e lento trabalho dedicado a buscar e encontrar minha própria solução para os problemas que possuía. Estamos aqui falando sobre o resgate de nossa própria forma de ser, sobre autoconhecimento, autodescoberta, autorrespeito e autoestima, para os quais não existem fórmulas prontas, mas sim, a constante atitude e prática da auto-observação e a compreensão de que, embora irmãos da mesma espécie, somos únicos!

Dessa forma, sempre que ouvirmos que o nosso problema, seja ele qual for, não possui solução, devemos ter em mente que tal avaliação é dada por alguém que ignora a solução. Para tudo existe solução, conforme mostra a história da ciência, embora nem sempre ela seja conhecida. Se alguém diz que não há solução, talvez caiba a nós descobri-la!

Embora possa parecer um tanto arrogante e presunçoso, creio que a Providência não teria criado, juntamente com sua Grande Obra, as sombras, os medos, as angústias e os problemas de um modo geral, se eles não tivessem alguma utilidade!

Acredito ainda que esses mesmos maus sentimentos e dificuldades que motivam as pessoas a buscarem apoio do pensamento positivo e, em relação aos quais, exista tanto preconceito e discriminação, possuem uma finalidade que comparo à casca de um ovo fecundado: servem para proteger o filhote de ave enquanto ainda não está suficientemente maduro para enfrentar o mundo... Sem a casca do ovo não há meio de nascer um novo pássaro (ou outro animal ovíparo). Evidentemente, mais cedo ou mais tarde sua casca será naturalmente rompida, no tempo adequado, caso contrário asfixiará o filhote!

Tais analogias podem nos ajudar a aceitar com mais coragem e serenidade algumas condições de nossa existência, de modo que possamos desde o início, evitar algumas justificativas, um tanto desatualizadas, para nossa compreensão atual do poder da mente humana. O resultado de uma pesquisa sobre o assunto, pode ser bastante útil enquanto vamos montando esse quebra-cabeças sobre o pensamento positivo.

Foi feita uma pesquisa em uma universidade americana na área de psicologia comportamental com as seguintes condições: um rapaz com material escolar em mãos mantinha-se próximo a uma máquina

copiadora em uma biblioteca universitária e, toda vez que a fila de pessoas que aguardavam a vez para tirar cópias atingia cinco candidatos, ele se aproximava do primeiro da fila e pedia para passar à sua frente!

Na primeira fase do experimento, esse pesquisador se identificava ficticiamente como estudante, pedia a licença para "furar a fila", justificando que seu professor o enviara com urgência para fazer as cópias, pois dependia desses materiais para uma atividade didática (quem sabe, uma prova). Nessa fase, obteve permissão para passar à frente em 70% dos casos.

Na segunda fase, com as condições iniciais semelhantes, pedia licença ao primeiro da fila, mas não apresentava nenhuma justificativa. Apenas pedia: "Posso passar à sua frente?". Aqui obteve permissão em 40% das ocasiões. Se analisássemos a experiência apenas até aqui, provavelmente tiraríamos algumas conclusões precipitadas.

Curiosamente, o resultado da terceira fase apresentou uma dimensão da estrutura de nossas decisões, talvez ainda não notada: ao pedir para realizar sua tarefa antes do primeiro da fila, como nas ocasiões anteriores, oferecia uma justificativa completamente absurda, como por exemplo: "Deixe-me tirar estas cópias na sua frente porque hoje vai chover, e os jacarés não poderão tomar sol". O resultado foi impressionante: 70% das pessoas permitiram que o rapaz se antecipasse na tarefa de tirar cópias.

Essa pesquisa parece mostrar um hábito bastante comum em nossa cultura: a aceitação dos "porquês" e o vício de se encontrar uma justificativa para tudo! De fato, muitas vezes, pouco importa vínculo da análise ou o compromisso com a verdade: "Foi assim porque..."; "É isto pois..."; "Será desta forma graças a...". Como se realmente as verdadeiras relações causais, no universo da experiência humana, fossem assim simples. Um dos exemplos mais comuns é o próprio embasamento de teorias que, estruturadas em dois ou três níveis de complexidade (isso porque aquilo, aquilo porque...), servem para estabelecer crenças científicas que, às vezes, levam anos para serem contestadas pelo seu absurdo ou miopia cultural (vide incontáveis exemplos na história da ciência)

Sendo assim, como poderíamos adotar sempre a mesma atitude em diferentes contextos? Respostas semelhantes para estímulos diferentes são o primeiro sintoma da rigidez! De fato, o pensamento positivo enquanto hábito para enfrentar os próprios maus pensamentos ou maus sentimentos, pode parecer-se com a atitude do inocente, tão comum em nossa cultura, de insistência em ignorar os sinais e as evidências que estão debaixo de nossos narizes, muitas vezes, apontando para as próprias soluções, por questões de 'miopia emocional ou mental', comodidade ou desinteresse!

Bem, para lidarmos com segurança e respeito com esse assunto, vou apresentar algumas idéias que me ocorrem sempre que trato dessa questão. Principalmente porque muitas pessoas falham miseravelmente em utilizar o pensamento positivo para lidar com suas sombras e acabam concluindo que têm mais problemas do que realmente têm! A primeira peça do nosso quebra cabeça é reconhecermos que nosso senso ético e de justiça talvez não sirva mais para lidarmos com as tensões interiores, elegantemente apresentado num filme chamado "Conan, o bárbaro".

Resumidamente... Um garoto, na época dos bárbaros tem sua aldeia destruída, seu pai assassinado junto com outros aldeões e, presencia sua mãe sendo friamente decapitada, além de ser capturado como escravo ainda com aproximadamente dez anos de idade! Torna-se uma fera humana, gladiador, até sua libertação. Daí então, parte em busca de seu algoz em direção ao fim do mundo, desejando vingança.

Depois de longas caçadas, duelos e várias aventuras, finalmente, frente a frente com o seu inimigo, ouve ainda antes de decapitá-lo: - "Meu filho... Graças a mim, você se tornou o homem mais poderoso do mundo" (ou algo assim) - fica implícito que o ódio que cultivara durante toda a sua jornada foi o seu maior mestre ou guardião de seus ideais, e porque não, sua visão 'positiva' de seu futuro, isto é, a derradeira vingança que lhe pacificaria a alma! Há aqui um valioso ensinamento sobre a natureza de nossas motivações e conflitos interiores.

A segunda história é sobre um antigo mito hindu, facilmente referenciado na cultura cristã, quando admitimos que o Maior Vilão da História, o diabo, fora um elevado e dedicado anjo da hierarquia divina! Partamos da premissa que tal cultura trata a reencarnação como fato, quase que dogmaticamente. Pois bem, esse mito é a história de um ser de grande elevação espiritual que quase completara sua jornada espiritual para habitar definitiva e eternamente na presença de Deus. Entretanto sua jornada ainda não estava totalmente completa, faltavam-lhe seis vidas para atingir o ápice da evolução. Evidentemente, em cada uma delas viria para realizar aquilo para o que tinha sido educado ao longo de tantas existências. Além disso, em cada vida como ser humano, não teria consciência de seu elevado grau de desenvolvimento e poder espirituais, nem da proximidade ou presença de Deus.

Entretanto, Deus lhe fez uma proposta (vide as propostas e negociações ao longo de toda a história da religião ocidental) para que escolhesse: poderia completar sua evolução vivendo aquelas seis vidas de direito ou, apenas uma, se estivesse disposto a assumir o papel de grande destruidor e inimigo de Deus! Na tentativa (seguramente condenada ao fracasso) de confrontar o Criador, incorporando o papel do maior vilão, ele aprenderia todas as lições que faltavam e que lhe exigiriam aquelas seis vidas de boas ações! Aproveite essa oportunidade para observar como tal argumentação aqui proposta pode produzir algumas tensões em você, especialmente, se tiver algo de importante para aprender aqui!

Certa vez, um motorista de táxi comentou algo interessante comigo, que era muito fácil amar um bom filho! Ele considerava um verdadeiro triunfo se um pai ou uma mãe fossem verdadeiramente capazes de amar um mau filho! De fato, nossa ética e juízo simplificados são muitas vezes desafiados pelas situações de vida, que acabam nos ensinando que não é possível termos apenas um peso e uma medida para avaliar a realidade...

Numa outra ocasião, conversando com um cidadão que acreditava que a única solução para se livrar de sua avançada síndrome de pânico (tomava três medicamentos para controlar os sintomas: dois com faixa preta e um com faixa vermelha!), era matar o seu próprio padrasto, fiz-lhe algumas perguntas para esclarecer melhor a situação. Perguntei-lhe o que obteria com tal gesto e ele respondeu que poderia viver em paz com sua mãe novamente... Então prossegui em minhas perguntas em busca de identificar os ganhos de cada uma de suas intervenções, e suas respostas revelaram a seguinte cadeia de intenções frustradas anteriormente: resgatar sua felicidade; poder se curar; poder voltar a trabalhar; ser útil aos outros; cumprir seu destino; poder morrer em paz; poder começar tudo novamente; construir uma vida digna; resgatar o seu amor próprio; constituir família; ser feliz...

Perceba que ele não desejava verdadeiramente cometer um crime! Havia uma cadeia de frustrações sucessivas que tinham decorrido de sua intenção simples e pura de ser feliz! Havia uma motivação genuinamente boa escondida por detrás de sua agressividade e desejo de violência... Num caso como esses, síndrome de pânico ou semelhante, não há pensamento positivo que resolva, devido à grande quantidade de elos dessa corrente de intenções frustradas pelas condições de vida que afastam o portador do contato consigo mesmo!

Um outro seriado de televisão, muito assistido na década de setenta, traz outra 'pérola' para nossa reflexão: Kung Fu. Um garoto órfão, mestiço, é inusitadamente adotado por uma comunidade budista de um templo Shao Lin. Os filmes tratam especialmente de sua educação na virtude e nas artes marciais e suas aventuras na América do início do século vinte. Certa vez, o garoto se aproxima de um de seus mestres no monastério e lhe pergunta a razão de a entrada dos templos budistas serem guardadas por estátuas e esculturas tão feias e assustadoras (pelo menos para os nossos padrões ocidentais) quanto aqueles cachorros, tigres e dragões chineses. "Por que figuras tão feias e assustadoras estão nas portas de lugares tão nobres onde se cultivam a verdade, a virtude, o conhecimento e a elevação espiritual?".

E a resposta simples e contundente de seu mestre, foi que tais estátuas eram verdadeiras guardiãs dos templos e estavam lá para afastar aqueles que se preocupavam apenas com as aparências! Se considerarmos que, qualquer gesto ou ação humana está sempre enraizado em alguma intenção de satisfazer alguma necessidade em sua essência, como a ciência do comportamento tem comprovado, então o julgamento simplificado do que é bom ou ruim, antes do reconhecimento da motivação inconsciente que lhe deu origem, e sua conseqüente tentativa de eliminação (do mal aparente), pode na verdade criar verdadeiros conflitos ou "marginais" interiores!

Levando em conta essas dimensões e identidades interiores, vítimas de julgamentos precipitados, marginalizadas e ainda oprimidas pelo pensamento positivo que não lhes permite a livre expressão de suas verdadeiras intenções mais profundas, podemos com isso criar verdadeiras mutilações interiores ou "amputações" de sentimentos originalmente genuínos e importantes para o amadurecimento da psique humana.

Nesse sentido, o pensamento positivo, utilizado indiscriminadamente, pode ser "criminoso" e injusto para com nossa própria essência, além de ser, certamente, um artifício que adia o relacionamento intrapessoal e a compreensão profunda que incitaria à prática da autocompaixão! Apropriado apenas para as fases de amadurecimento nas quais não tenhamos ainda condições de "enxergar" através das aparências. Nesse sentido, o pensamento positivo pode ser tão útil e tão nocivo quanto como a casca do ovo para o pintinho, serve para proteger sua integridade até certo ponto, a partir do qual deverá ser transposto ou "quebrado"!

## **Conclusão**

Partindo da constatação de grandes mestres e sábios, que admitem que o mundo em que vivemos é apenas uma projeção de nosso mundo interior, podemos talvez concluir que a violência e a marginalidade em nossa civilização sejam consequência inequívoca de nossa atitude para com nossos maus sentimentos e pensamentos! Assim, talvez tenha chegado a hora de resgatarmos nossos "marginais interiores" de modo que aprendamos a verdadeira arte da compaixão e do amor próprios, fundamentais para que estejamos aptos a reconstruir esse mundo, com tantas diferenças e tanta violência, criado por nossas próprias atitudes de tentar ignorar a contribuição de cada indivíduo, irmãos na espécie humana!