

Primeira Parte: Compreendendo Relacionamentos

Capítulo Sete: Nossa Relação com as Características Pessoais

*Em vez de imaginarmos que alguém possa mudar,
que possa ser "outra" pessoa, temos que refletir
sobre nossa possibilidade real, que é a
possibilidade de desenvolver-nos.*

Todos nós temos características: algumas são inerentes, outras, adquiridas. Juntas, elas modelam o nosso jeito de ser e a maneira como nos expressamos. Como as características são individuais, e variam de pessoa para pessoa, iremos nos referir a elas como "características pessoais".

Assim como cada indivíduo tem um corpo - que o identifica fisicamente - também tem um conjunto de características que o distinguem como uma pessoa.

Tais características revelam o temperamento de uma pessoa, traços, e a maneira como se expressa e conduz na vida.

Não existe um conjunto perfeito de características, a menos que exista um certo consenso entre nós, sobre quais deveriam ser consideradas características desejáveis. Na maioria das vezes, quando pensamos sobre nossas próprias características, identificamos aquelas que sentimos serem ruins e aquelas que pensamos serem boas, baseados no que gostaríamos de obter com elas. Além disso, usualmente dizemos que uma pessoa é boa ou má dependendo de como suas características pessoais afetam o seu relacionamento conosco ou com outras pessoas. Além disso, esta maneira de avaliar características pessoais, freqüentemente leva a contradições.

Pode ser que alguém pense ter uma característica muito boa, enquanto aqueles que o rodeiam não pensam da mesma forma. Por exemplo, uma pessoa pode sentir-se muito satisfeita com sua personalidade compulsiva porque permite que ela obtenha o que quer dos outros. No entanto, estamos certos de que aqueles que a rodeiam não se sentem felizes com a maneira como são tratados.

Pode ser que alguém que é um trabalhador esforçado pense que essa é sua melhor característica. Mas sua capacidade para o trabalho pode afetar negativamente seu relacionamento com aqueles que não podem agüentar seu ritmo. Pode ser que ele continuamente se compare com os outros e os critique por não serem capazes de trabalhar tanto como ele. Além disso, essa característica - que pode ser vantajosa no seu escritório ou loja - pode impedi-lo de apreciar outros aspectos da vida, tais como a convivência com a família, aproveitar a natureza, compartilhar o tempo com os amigos.

Precisamos conhecer nossas características pessoais, porque elas são o meio através do qual expressamos o modo como trabalhamos, relacionamo-nos com os outros e nos desenvolvemos. Essa é freqüentemente a causa dos diversos problemas que nos aborrecem.

O que significa, então, nossa relação com nossas características?

Já que nem todas as minhas características são boas, freqüentemente não estou satisfeito comigo mesmo. E já que é muito difícil mudá-las ou até mesmo controlá-las, posso me desanimar, e pensar que não importa o quanto eu me esforce, não estou livre das limitações, que na realidade são frutos de minhas características.

No entanto, é possível para mim, estabelecer um relacionamento produtivo com minhas características pessoais. Para isso, a primeira coisa que tenho a fazer é parar de identificar-me com elas.

Assim como não me identifico com meus olhos, meu nariz ou mãos, preciso não me identificar com outras características que tenho, tais como, temperamento e caráter que expressam o modo como ajo e reajo, mas não mostram mais do que aspectos superficiais da minha pessoa.

É de grande ajuda lembrar que nossas características são ferramentas que nos permitem realizar a tarefa de viver. Dessa maneira fica evidente a distinção entre o que é uma pessoa e o que são suas realizações , ocupações e características.

Quando me mantenho distante de minhas características, tenho a possibilidade de usá-las integralmente e o que é mais importante, tenho a chance de aperfeiçoá-las. Mas, se me identifico com elas, não consigo conhecê-las bem ou trabalhá-las.

Por exemplo, se sou muito emotivo e me identifico com essa característica, tendo a achar que minhas emoções realmente expressam meus verdadeiros sentimentos. Na realidade, as emoções são o que me confunde e obscurece meu discernimento. Quando me identifico com tudo o que sinto, não posso distinguir o quanto sou escravo de meus estados emocionais. Por outro lado, se sou capaz de manter distância do modo como reajo emocionalmente, posso descobrir uma fonte de sentimento mais profunda. Posso trabalhar melhor com a energia de minhas emoções e sou mais capaz de obter um estado interior mais sereno e harmonioso, adormecido sob meus altos e baixos emocionais. Além disso, como essa distância me permite reconhecer a influência de minhas características emocionais sobre a maneira como penso e me relaciono com os outros, aprendo a usar meu julgamento mais eficientemente e consigo estabelecer um relacionamento com os demais em um nível mais espiritual.

Algo também acontece quando nos identificamos com nossas características: como não gostamos de algumas delas, sonhamos ser diferentes, mudar. Infelizmente, somente esse desejo não nos faz ir muito longe. É muito bonito ver que se quer mudar, ser melhor como pessoa. No entanto, esse anseio precisa ser bem canalizado se é dirigido a uma verdadeira realização.

Em vez de imaginar que alguém possa mudar, que se possa ser "outra" pessoa (o que normalmente não é nada mais do que um modo de reagir contra nossas características), temos que refletir sobre nossas reais possibilidades e a capacidade de descobri-las. Em outras palavras, em vez de me deixar levar pelo jogo da imaginação de como eu gostaria de ser, tenho que me dedicar ao trabalho concreto do meu próprio desenvolvimento. Na prática, tenho que começar por conhecer minhas características e trabalhar nelas.

Então, nossa relação com as características pessoais tem que ser de compreensão e trabalho.

Primeiramente, tenho que saber quais são minhas características e como elas se expressam. Tenho que descobrir aquelas que são benéficas e as que têm um efeito maléfico em meu desenvolvimento. A partir de então começo um trabalho metódico com elas.

À primeira vista, parece não somente fácil reconhecer as características de uma pessoa, mas realmente ela pensa que já sabe quais são elas. É verdade que conhecemos algumas delas, mas normalmente não reconhecemos aquelas que nos causam problemas.

Vamos continuar com nosso exemplo anterior: um trabalhador esforçado pode pensar que não se dá bem com seus colegas por achá-los preguiçosos e por ele trabalhar muito mais que os outros. Mas a verdadeira causa de seu problema é sua intolerância. Uma pessoa intolerante raramente reconhece a completa extensão de sua mentalidade tacanha. É improvável que tal pessoa queira melhorar seu relacionamento com os outros - ela sempre irá pensar que os outros são responsáveis por seu problema de relacionamento. Somente quando ela reconhecer sua intolerância terá a possibilidade de expansão.

Se for muito emotivo, é possível que eu não reconheça essa característica, ao contrário, penso que sou sensível. Então, quando vejo que certa circunstância cria uma onda de emoção em mim, mas não provoca a mesma reação naqueles ao meu redor, posso pensar que eles são insensíveis. Posso julgá-los de um modo que fira meu relacionamento com eles.

Ou poderia ser, em outra circunstância, que eu me considere uma pessoa muito solidária, agradável e amistosa e necessite que os outros me dêem muita

atenção e demonstrem afeição. Se eles não agirem da forma que espero, posso pensar que estão sendo indiferentes. Talvez não seja esse o caso. Pode ser que realmente eu não seja tão agradável e amigável, que na realidade, seja totalmente egoísta. Penso, principalmente, como os outros me tratam. Isso, é claro, impede que eu tenha relacionamentos harmoniosos e, até que identifique minha real característica, não posso melhorar, ainda que eu queira.

Deveria pensar que sou uma pessoa muito espiritualizada e por esta razão não me preocupo com problemas materiais. Posso até pensar que essa é minha melhor característica. Na verdade, pode ser que eu seja irresponsável e não queira fazer o esforço necessário para manter meus relacionamentos em ordem.

As características com as quais estamos mais identificados são aquelas mais difíceis de ver em nós mesmos. Elas são também aquelas que, precisamente, necessitamos reconhecer e trabalhar.

Como posso aprender a não me identificar com minhas características pessoais? Existe somente uma maneira - superar minha autodefesa. Quando explico características que me deixam feliz, sinto-me muito encorajado. Porém, se alguém me diz que tenho uma certa característica de que não gosto, recuso-me a admiti-la, reajo e sinto-me mortificado. Posso até me comportar de uma forma negativa com essa pessoa. A tendência a sermos suscetíveis é muito forte em nós e demonstra pouca maturidade espiritual. Se eu não transcender isso, não poderei descobrir minhas reais possibilidades. Deveria sentir verdadeira gratidão quando pessoas ou circunstâncias ajudam a enxergar minha natureza interior mais claramente. Dessa maneira posso descobrir características que até então não queria reconhecer em mim mesmo.

Não posso trabalhar espiritualmente se me iludo sobre minhas características, especialmente aquelas que tenho que aperfeiçoar. Lembro-me de uma conversa que ouvi uma vez, na qual alguém disse a outra pessoa:

"Parece que você é um pouco suscetível".

Ela imediatamente respondeu: "Eu? Suscetível? Como?"

Esse relato pode nos fazer rir, mas todos nós deveríamos nos perguntar como reagiríamos e sentiríamos se alguém nos dissesse a mesma coisa.

Reconhecer minhas características é fundamental para o processo do meu descobrimento espiritual. Esse reconhecimento tem que ser profundo e não causar reações em mim, sejam elas positivas ou negativas.

É natural para nós, sentir-nos felizes com as características que nos ajudam e que fiquemos aborrecidos com aquelas que não podemos controlar. No entanto, se reagimos, não podemos trabalhar sobre nós mesmos. Precisamos estar alerta para não reagir, para não sermos suscetíveis. Também precisamos evitar criticar as características dos outros, pois, isto simplesmente nos impede de ver nossas próprias características.

Todos nós temos características que podem nos prejudicar e que também podem causar dano aos outros. A primeira coisa que temos que saber sobre uma pessoa, são suas características. Ao mesmo tempo, essa pessoa vê em nós somente nossas características. É de grande ajuda aprender a ver a alma por trás das características, a pessoa como realmente é, para que então o relacionamento seja em um nível acima da atitude de atração e rejeição. Quando tentamos aperfeiçoar nosso relacionamento com os outros, nem sempre sabemos como fazê-lo.

Freqüentemente nos limitamos a exigir que os outros mudem os aspectos que nos aborrecem. Mas quando eles pedem o mesmo de nós, achamos que não somos compreendidos. É muito difícil conseguir um bom relacionamento com essa conduta.

Assim como é de grande ajuda não me identificar com minhas características, igualmente é benéfico não identificar os outros com suas características. Uma pessoa pode ter umas qualidades extraordinárias e, contudo, algumas ainda podem incomodar-me. Por outro lado, uma outra pessoa pode realmente atrair-me com suas características, e, no entanto, podemos não compartilhar os mesmos valores ou aspirações espirituais.

Na adolescência é comum que nos sintamos atraídos pelas características dos outros. Mais tarde, quando vamos amadurecendo, encontramos outra maneira de discernir.

Meu relacionamento com as características dos outros precisa ser baseado em compreensão e tolerância.

A maioria da vezes em que me sinto ofendido pelos outros é porque não sei como me relacionar com eles em um nível mais profundo do que as características pessoais. Vamos dar um exemplo: as falhas do meu próprio filho me incomodam menos do que as mesmas características no filho do meu vizinho. Isso é porque o relacionamento que tenho com meu filho vai além de suas características exteriores.

Para aprofundar nosso relacionamento com os outros, precisamos espiritualizar o nível sobre o qual nos relacionamos. Começamos por aceitar cada pessoa com todas as suas características.

Aceitar uma pessoa não significa que nosso relacionamento seja baseado na minha capacidade de aturá-lo. Isso mostraria que a qualidade do meu relacionamento é muito limitada. A relação aprimora quando é fundamentada em compreensão e amor.

Aceitar os demais também é reconhecer que eu mesmo posso, freqüentemente, ofender os outros, o que acontece normalmente sem que o percebamos, tolerando os indícios que percebo quando tal coisa acontece.

Quando aceito uma pessoa, eu a aceito em suas circunstâncias e com sua história. Eu nunca saberei que fatos ocorridos em sua vida influenciam seu relacionamento comigo ou o efeito que sua história pessoal produz em nosso relacionamento. Acima de tudo tenho que compreender que eu mesmo tenho grande influência no relacionamento e muitas das características que me incomodam são, na realidade, o resultado do modo que essa pessoa responde às minhas próprias características.

Quando sinto irritação no relacionamento com outros, tenho que descobrir a origem das minhas reações, para que eu saiba onde preciso trabalhar para desenvolver-me.

Não importa quão bom um relacionamento possa ser, sempre existem dificuldades, alguns momentos desagradáveis. Para entender isso temos que aceitar o fato de que todos os relacionamentos acarretam algum tipo de sofrimento. Quando aceito a dimensão da dor, que é sempre presente na vida, torna-se mais fácil para eu não exigir nada dos outros. Isso permite que meus relacionamentos sejam mais harmoniosos e espirituais.

Nossa relação com as características pessoais pode ser estabelecida em diferentes níveis. Esses níveis, por sua vez, determinam as maneiras na qual eu trabalho com essas características.

Para simplificar, consideremos três níveis de relacionamento com características pessoais.

O primeiro é o nível da educação, não no sentido de instrução, mas de criação. Neste nível, desenvolvemos a capacidade de controlar-nos exteriormente e formamos hábitos de conduta. A conduta gera o padrão sobre o qual cada tipo de relacionamento é desenvolvido e determina as características objetivas da relação.

A educação consiste sempre no alcance de uma medida de controle sobre as próprias características. Esse controle evita que nossas características ofendam a nós mesmos e aos demais. Além disso, esse mesmo controle nos permite canalizar nossas características através de hábitos de colaboração, de trabalho e de comunicação, que então promovem condições de vida harmoniosa e a descoberta de nossas possibilidades.

O segundo nível é o psicológico. O ser trabalha interiormente para se tornar consciente de suas características.

Como desenvolvemos espontaneamente nossas características?

Tendemos a desenvolver algumas características mais que outras. Algumas delas favorecem nosso descobrimento e o aprofundamento de nossas relações, enquanto que outras apresentam um obstáculo para elas.

Portanto, no nível psicológico, além de trabalhar para nos tornarmos conscientes do modo pelo qual nos manifestamos, trabalhamos para desenvolver características benéficas e para criar hábitos através dos quais podemos controlar

aquelas que não são benéficas. Este trabalho interior resulta em uma expansão real de nosso relacionamento com os outros.

Ser capazes de relacionar-nos num nível de educação e controle pessoal é uma grande conquista. Não obstante, nossa relação seria limitada se fosse somente nesse nível. Trabalhar no nível psicológico ajuda-nos a compreender a nós mesmos e aos outros e isso faz com que o modo como amamos possa expandir-se e tornar-se espiritual. Mas para que esse trabalho interior produza uma real transformação em nós, tem que alcançar o nível espiritual.

Nossas características pessoais são os canais pelos quais nossa energia flui. Dizemos que uma característica é boa quando canaliza nossa energia de uma maneira que produza o resultado que desejamos, e que a característica é contraproducente quando resulta no contrário do objetivo que se procurava.

Portanto, para avaliarmos características é necessário ter um ponto de referência: para onde gostaríamos que essas características nos conduzissem? Se não temos um ideal na vida, todo o trabalho interior perde significado.

Além disso, sem esse ideal, não sabemos como canalizar a energia que reprimimos quando controlamos algumas de nossas características. Se não a transmutamos, essa energia se volta contra nós e contra os outros.

Quando controlo um impulso indesejável - a raiva, por exemplo - essa energia permanece em mim. Se não a canalizo de uma melhor forma, ela cresce dentro de mim até que não consigo controlá-la mais e então ela transborda de modo imprevisível ou fere a mim mesmo. Em outras palavras, se descarrego minha energia, firo os demais; se a reprimo, firo a mim mesmo. O que fazer? Posso guiá-la de forma que a força dos meus impulsos seja transmutada na

expansão do meu estado de consciência e com o objetivo de que eu me relacione e ame.

Concluindo, todo o trabalho espiritual é sintetizado no uso sábio da energia do homem. A realização espiritual nunca vem do nada. Ela sempre irá consistir no furto da transmutação de energia.

No nível espiritual também trabalhamos sobre a noção de ser. Isto é, o trabalho espiritual consiste em descobrir quem realmente somos, transcendendo nossa identificação com nossas características.

Quando consideramos nossas características, normalmente dizemos: "Esta é a maneira que sou", face às situações definitivas. Se não me identifico com minhas características, compreendo que o que eu sou é uma coisa e o modo que eu sou é outra - não mais do que uma das muitas possibilidades que tenho de me manifestar. Também compreendo que, ao contrário de esperar que eu mude, tenho que descobrir quem sou e tenho que trabalhar na maneira de me expressar. Quando me conscientizo disso, também entendo os outros.

Quando determino a distância entre eu e minhas características, transformo-as em instrumentos de que necessito - aqueles que meu corpo precisa - para ser capaz de expressar-me e desenvolver-me.

Se eu não for motivado por um ideal, é bastante improvável que persevere em meu trabalho interior. Em um momento meu entusiasmo me estimulará a fazer um esforço, mas quando meu entusiasmo exaurir-se não terei mais uma razão para continuar a fazer esforço.

O que preciso fazer é estabelecer claramente o tipo de desenvolvimento que estou procurando: qual é o objetivo de minha vida? Esse é o único

fundamento sobre o qual posso basear-me. O tipo de objetivo que eu escolho também determina o nível de meu desenvolvimento.

Se o que estou buscando é bem estar material, é possível que não precise ir além do nível da educação. Se além disso quero que meu relacionamento com os demais seja mais profundo do que as usuais interações superficiais, preciso trabalhar também no nível psicológico.

Se ansiar por paz e felicidade, preciso compreender que isso só será alcançado no nível espiritual. Para trabalhar nesse nível é necessário estar motivado pelo ideal espiritual.

Todos almejamos paz e felicidade. Quem não quer? Mas nem todos entendemos que ter paz e felicidade não significa que sempre estaremos aproveitando a vida e nunca sofrendo. Em vez de visualizar a felicidade no pólo oposto de trabalhar e sofrer, necessitamos descobrir como encontrar paz e felicidade dentro desta nossa vida, pois não podemos desviar a vida do que ela é.

Os modelos de realização que conhecemos, os quais incluem aqueles seres humanos que nos trouxeram o progresso material que tanto desfrutamos, assim como aqueles que nos mostraram a realização espiritual que podemos atingir, demonstram para nós que essas realizações são baseadas em esforço contínuo e renúncia. Essas pessoas não só nos apontam nosso ideal, como também o caminho para realizá-lo.

Todos nós aspiramos atingir a realização. Isso é bom. Mas o modo como o desejamos nem sempre é bom. Somente quando aceitamos o fato de que a paz e a felicidade são frutos da renúncia e do sacrifício, seremos capazes de compreender como progredir no nosso desenvolvimento.

Os exercícios, o estudo, as técnicas são todos bons, se bem aplicados. Porém, sozinhos, não nos dão o que ansiamos. Sim, temos que trabalhar nossos hábitos, relacionamentos, características pessoais. Mas se não renunciarmos a nós mesmos, todo esse esforço não nos ajudará a transcender o nível dos nossos problemas diários. Trocamos problemas sem nunca ter alcançado a realização definitiva.

Nossa vontade de transformação e realização tem que necessariamente estar baseada na renúncia à nossa personalidade habitual: isto é, o conjunto de características, de hábitos emocionais e mentais, com o qual nos identificamos e nos manifestamos. Dessa maneira, encontraremos a paz e a felicidade pelas quais ansiamos.