

VIVER PSICOLOGIA

Revista de Psicologia - Ano 1 - Nº 1 - 1990

O
sentimento
de culpa

—
Quando
procurar um
psicólogo
para seu filho

—
Timidez na
Adolescência

Manaus, Boa Vista, Macapá, Santarém, Vila Rica, Belém, Manaus, Curitiba

A
Psicologia
aplicada
no esporte

O sexo
após os
50 anos

COISAS DE VIVER

Fantasias

Nós e nossos pensamentos

Mário Quintana costuma dizer que a poesia acontece em seu pensamento e ele somente se dá ao trabalho de passá-la para o papel. Fernando Sabino tem uma crônica interessante em que ele fala da agonia do escritor diante

de uma folha em branco sem que idéia nenhuma lhe surja à cabeça. Barry Stevens, importante psicoterapeuta americana, diz que, se pudéssemos colocar no papel tudo o que pensamos, escreveríamos ao menos um livro por dia.

Perceba que interessante: os pensamentos, as fantasias, acontecem dentro da gente. Fluem, no mais das vezes, sem que tenhamos a menor idéia do que as provoca ou sequer de onde elas vêm. Surgem como que do nada, brotam espontaneamente em nosso cérebro e repercutem em nosso corpo e em nossa vida na forma de sensações, sentimentos, criatividade e... culpa.

Culpa: este é o problema maior que criamos com as fantasias. Porque a culpa vem

quando tentamos deter uma parte desta fantasia, como se esta parte não tivesse direito à passagem entre as margens do caminho de nossa criação. Ora! pois se as fantasias são um fluxo ininterrupto, como um rio que passa sempre caudaloso e piscoso, de que jeito impedir que determinada parte desta água passe, sem comprometer o ritmo e a força de todo o rio?

A cada dia penso, com mais clareza e com mais certeza, que grande parte dos sofrimentos que nos atormentam como seres humanos vem de tentarmos deter parte de nossos pensamentos, como se eles não fossem dignos de nós (como pode não ser digno de nós aquilo que somos nós mesmos?). Quando dizemos "isso, não devo pensar", "aquilo não pode passar pela minha cabeça", "tal idéia é loucura", já estamos nós a adubar a árvore do sofrimento, e pior: detendo aquele pensamento ruim dentro de nós.

V I V E R

Ele, por querer passar, como tudo passa no correr do tempo, vai ficar mais e mais presente, incomodando, alfinetando, cada vez mais forte porque represado, nos obrigando a represar parte cada vez maior do rio, abdicando de nossa criatividade e de nossa espontaneidade. Acabando por fazer de um rio vibrante, um lago amortecido. De um espírito livre, uma pessoa dominável. De um ser perspicaz, um ente manipulado.

Penso que neste processo, para o qual muito contribuiu uma estúpida noção de pecado, perdemos de vista uma distinção muitíssimo importante: a de que existe entre a fantasia e a realidade. A fantasia não é o real, e nem tem que ser. Ou, em outros termos, nós podemos perfeitamente canalizar aquela parte do rio da fantasia que queremos realizar, fazendo com que alimente o moinho dos nossos projetos mais caros, enquanto deixamos o resto seguir seu curso. Quando

canalizamos, não detemos: discriminamos, realçamos, escolhemos e transformamos em criação, sem interromper o fluxo.

Quando aceitamos como natural, por exemplo, um tesão por alguém que nos é socialmente interdito, e damos passagem a ele, escolhendo não o realizar por não o acreditarmos conveniente, logo ele seguirá para algum lugar longe de nós, dando espaço a, por exemplo, uma amizade, um carinho, ou até mesmo a uma frieza ou a uma admiração desinteressada. Mas se não aceitamos o tesão e tentamos tirá-lo de nossa cabeça, aí, sim, ele se fará presente causando embaraços, timidez, conflito e desconforto.

Com outras palavras: penso que não podemos escolher o que pensamos, mas podemos

escolher o que fazer de nossos pensamentos. Temos o direito e o dever, para conosco mesmos, de escolher que pensamentos queremos realizar, que pensamentos queremos deixar passar e, ainda, de que pensamentos queremos nos aproveitar apenas enquanto pensamento, saboreando a fantasia como uma das coisas boas a nos consolar quando a realidade estiver muito dura. Nos tempos bicudos por que passamos, quem não sonha com um prêmio de loteria? Que o sonho nos obrigue a jogar e não nos impeça de trabalhar, é este o segredo, penso eu.

Ψ

Ênio Brito Pinto

COISAS
DE
VIVER