

MICHAEL NEILL

DE DENTRO PARA

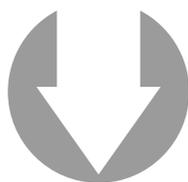
FORA

UMA REVOLUÇÃO
PESSOAL

A ÚNICA COISA QUE PRECISA DE SABER
PARA MUDAR A SUA VIDA PARA SEMPRE

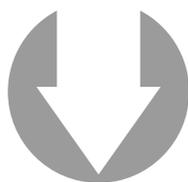
Tradução de
Jorge Lima

**LIVROS
D'HOJE**



ÍNDICE

Prefácio pelo Dr. George Pransky	13
Introdução: Uma Revolução Pessoal	17
I Parte: Abalar as Fundações	
Capítulo 1: A Conversa Transformadora	27
Capítulo 2: Princípios Primeiros	39
Capítulo 3: A Única Coisa Que Tem de Saber	51
II Parte: Expandir as Possibilidades	
Capítulo 4: A Fórmula para Conseguir Milagres	67
Capítulo 5: A Graça Original	77
Capítulo 6: O Valor de uma Mente Vazia	91
III Parte: Viver o Sonho	
Capítulo 7: Aprender a Prosperar	105
Capítulo 8: O Paradoxo dos Resultados	115
Capítulo 9: Para Além da Capacitação	127
Epílogo: O <i>Life Coach</i> e a Grande Árvore	137
Bibliografia	141
Agradecimentos	147



PREFÁCIO

Há 30 anos, conheci um homem chamado Sidney Banks e tornei-me cofundador de um novo paradigma da psicologia que desde então se disseminou discretamente por todo o mundo. Apesar do seu enorme potencial de transformação de vidas, esta abordagem tem-se mantido até hoje um segredo extremamente bem guardado. Neste novo livro, Michael Neill traz os princípios basilares deste campo do conhecimento ao encontro do grande público, de forma que todos possam aprender a lucrar nas suas vidas com esta nova e radical compreensão do mundo e da vida. O seu público-alvo? Todos, qualquer que seja a sua posição social, e independentemente de se sentirem atualmente felizes ou perturbados. É simplesmente um livro «bom-para-o-que-o-aflige», em termos de bem-estar interior e desempenho eficaz.

Todos nos sentimos, bem mais do que gostaríamos, limitados e constrangidos por sentimentos negativos. Todos visitamos, e por vezes parecemos mesmo habitar, sentimentos indesejados de angústia e perturbação que determinam o prazer que retiramos ou não da vida, o nosso desempenho melhor ou pior no trabalho, e a

qualidade dos nossos relacionamentos pessoais e familiares. Qualquer diretor de vendas competente lhe dirá que o obstáculo número um a um bom desempenho comercial é um sentimento permanente de desencorajamento; qualquer terapeuta experiente lhe sublinhará que os sentimentos de desespero nos consomem as energias, nos minam o discernimento e nos conduzem à espiral descendente da depressão. Deveria ser óbvio para nós que sentimentos crónicos negativos restringem o nosso potencial humano.

O contrário, porém, é igualmente verdadeiro. Todos experimentamos momentos de clarividência e bem-estar, ou mesmo momentos de puro génio. Mesmo nos extremos da doença mental, todos os pacientes passam por momentos de «normalidade» independentemente da gravidade da sua doença. A um nível mais pessoal, todos encontrámos já inspirações e soluções que parecem ter surgido do nada para nos salvar o dia. Por vezes, a sabedoria dos nossos filhos ultrapassa em muito o respetivo nível de habilitações e experiência de vida. E assistimos permanentemente a níveis elevados de bem-estar, paz e esperança que vêm ao de cima em tempos de crise, como por exemplo aquando de inundações e terremotos, ou mesmo em pessoas que acabam de ser informadas de terem doenças terminais. Deve por isso ser igualmente óbvio para nós que o potencial humano de desfrute da vida, clarividência, criatividade e satisfação nos relacionamentos é consideravelmente superior àquele que manifestamos na nossa vida de todos os dias. Qual é esse potencial, de onde vem e como tirar partido dele são as grandes questões a que Michael Neill dá resposta neste livro.

O pensamento convencional atual apresenta-nos uma longa e desinteressante lista de explicações para o facto de as pessoas se sentirem e comportarem como se sentem e comportam, desde a genética e o condicionamento familiar aos traumas infantis, passando pelas

dificuldades colocadas pela vida, e mesmo o clima. Cada uma destas explicações apresenta inúmeras exceções e anomalias. Ainda mais importante porventura, nenhuma delas nos ajuda de forma significativa a melhorar o nosso estado de espírito pessoal habitual, nem conduz a melhorias consistentes de comportamento.

Por contraste, os princípios que Michael nos apresenta neste livro proporcionam-nos uma explicação cabal da experiência humana e dos nossos sentimentos e estados de espírito. Uma explicação abrangente, sem exceções, e extremamente útil para quase todos os que dela tomam conhecimento. Não encontraremos os princípios que ele aqui ensina em mais lado algum da psicologia convencional, dos meios de comunicação social ou do mundo da autoajuda. Na verdade, as únicas pessoas que partilham a visão que ele aqui nos apresenta receberam-na da mesma fonte. Trata-se muito simplesmente de uma nova e clarividente visão das fontes da experiência humana e de como esta pode ser mudada para melhor sem necessidade de recurso a quaisquer técnicas, estratégias ou comportamentos prescritos.

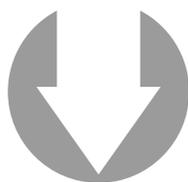
Só isto bastaria para justificar a leitura deste livro, qualquer que fosse a qualidade da escrita. Felizmente, porém, Michael é também um escritor talentoso. Adota um tom coloquial e pessoal, como se nos encontrássemos sentados na sua sala de estar a ouvi-lo partilhar ideias e histórias. Encorajo por isso o leitor a ler este livro dessa forma. Não se esforce demais por compreender tudo à primeira. Escute a mensagem do autor do mesmo modo que poderia ouvir um trecho musical, apreciando-o e deixando-se invadir por ele.

Sei por experiência própria que qualquer pessoa que assimilar os ensinamentos deste livro experimentará uma melhoria imediata do seu nível de bem-estar interior, por melhor que se sinta já. Melhorará o seu desempenho na vida e apreciará mais do que nunca os frutos do seu trabalho.

Qualquer que seja o seu ponto de partida, todos os barcos sobem com a maré, e uma compreensão mais aprofundada dos princípios apresentados neste livro só poderá melhorar a sua vida. Pensará com maior clareza, tornar-se-á mais resiliente (recompondo-se mais depressa sempre que a sua vida for perturbada), será muito mais criativo, e tornar-se-á imune ao esgotamento, numa perspetiva de progresso permanente.

Tenho a perfeita noção de que estas promessas podem parecer exageradas, mas ao longo de mais de 30 anos a ensinar o que Michael aqui partilha connosco, observei estes resultados surgirem de forma tão consistente que já não me consigo surpreender nem sequer impressionar. Em resumo, este livro é o livro.

George Pransky, Ph.D.
La Conner, Washington



INTRODUÇÃO: UMA REVOLUÇÃO PESSOAL

E se tudo o que o leitor aprendeu acerca do modo de funcionamento da realidade estivesse pura e simplesmente errado?

Em 2007 eu estava, ou pelo menos assim pensava, nas minhas sete quintas. Os meus serviços de *coaching* iam de vento em popa; gozava de uma excelente reputação no meu campo específico da psicologia aplicada; o meu primeiro livro batera recordes de vendas, e o segundo estava prestes a ser publicado na América. A minha mulher Nina e eu celebrávamos o nosso vigésimo ano juntos e os nossos três filhos eram tudo aquilo que poderíamos ter desejado e muito mais.

A única dificuldade que eu experimentava na minha vida acabava por ser o facto de Nina e eu discutirmos constantemente se devíamos ou não mudar para uma casa nova. Tratava-se seguramente do que se podia chamar um «problema de alta qualidade», mas que não me impediu de me queixar a quem estivesse disposto a ouvir-me.

Um amigo meu cansou-se das minhas lamúrias e enviou-me um exemplar do livro *The Relationship Handbook* (O Manual dos Relacionamentos), do Dr. George Pransky. A minha disposição inicial foi a de o ignorar completamente. Não sou grande fã de livros de relações

humanas, para não dizer mais, pois acho-os, regra geral, repletos de conselhos maravilhosos que por acaso só funcionam bem para o próprio autor. Em todo o caso, abri o livro para ler o primeiro capítulo e fiquei simplesmente fascinado pelas descrições do Dr. Pransky da «terapia do astral alto» e dos «relacionamentos livres de manutenção».

Ao fim do dia já tinha lido todo o livro e resolvido para comigo mesmo que tinha de ter a mente mais aberta da próxima vez que alguém me sugerisse uma leitura adequada ao meu caso.

Não pensei mais naquilo até o meu amigo me perguntar como iam as coisas com Nina.

– O que queres dizer com isso? – inquiri.

– Quero dizer, como é que vocês se dão?

– Muito bem. Porque perguntas?

Precisou de fazer mais meia dúzia de perguntas até eu me lembrar de que, menos de uma semana antes, nos tínhamos embrenhado numa das piores discussões dos últimos anos. Nesse momento, senti um arrepio espinha abaixo. Algo naquele livro me tinha induzido uma amnésia acerca do problema maior que até aí eu julgava ter. Para minha grande surpresa, mesmo depois de o recordar, já não me preocupava especialmente. Estranhamente pareceu deixar de ser um problema de monta também para Nina, sem que sequer tivéssemos discutido o assunto. A situação lá em casa acabou por se resolver por si própria com o correr do tempo, e eu estava já viciado. Tinha de aprender mais.

CADA VEZ MAIS CURIOSO

Quando fui à Internet pesquisar para construir as bases deste livro, fiquei surpreendido por encontrar pedaços dispersos de um

campo da psicologia que era inteiramente novo para mim. Começara a despontar na literatura no final da década de 1970, sob um conjunto eclético de designações, desde «Psicologia da Mente» a «Percepção da Saúde», passando por «Os Três Princípios». Richard Carlson, autor da série de best-sellers *Don't Sweat the Small Stuff*, fora de longe o seu mais famoso praticante, mas, tanto quanto se percebia, afastara-se da comunidade mais ou menos a partir do momento em que começou a alcançar sucesso.

Quando analisei mais profundamente o panorama, descobri que a influência principal subjacente àquele campo do saber se devia a um soldador escocês de nome Syd Banks, que passara por uma experiência de iluminação pessoal, tendo evoluído de trabalhador não qualificado de uma fábrica de pasta de papel canadiana para guru e mestre de renome mundial. Todos os frequentadores habituais do meio com quem falava tinham uma história para contar sobre como tinham conhecido Syd ou como a leitura dos seus livros representara um momento de transformação nas suas vidas. Fiquei por isso ainda mais intrigado com o facto de, não obstante quase 20 anos a estudar psicologia e desenvolvimento pessoal, nunca ter ouvido falar dele nem dos campos de conhecimento que ele inspirara.

Para tornar tudo ainda mais confuso, todos aqueles com quem eu conversava confidenciavam-me que não havia «técnica» alguma por detrás da sua transformação – bastava ouvir Syd, ou outra pessoa com formação na sua obra, falar acerca de três princípios simples, e a partir de certo ponto tinha lugar uma transformação e a vida da pessoa nunca mais era a mesma.

A lista de alegações feitas pelos praticantes deste campo desafiava a compreensão. Ex-membros de *gangs* transformavam-se em cidadãos exemplares e modelos de comportamento cívico nas

respetivas comunidades. Alcoólicos libertavam-se do vício sem a necessidade de anos de luta pessoal ou terapia. Dois bairros sociais com as maiores taxas de assassinio da América tornavam-se zonas livres de crime ao fim de três anos de exposição dos residentes a estes princípios.

Falei com um presidente de empresa que levava a sua firma de milhões a milhares de milhões de dólares de faturação depois de ensinar a sua visão de-dentro-para-fora aos trabalhadores, deixando os números falar por si. E, ao contrário dos «especialistas» da maioria dos outros campos da psicologia com que me deparara, quase todos aqueles que conhecia agora tinham casamentos felizes e bons relacionamentos com os filhos, e o seu trabalho permanecia uma fonte de inspiração ao fim de mais de 30 anos na mesma área.

Decidi então que necessitava de abandonar a objetividade e apanhei um avião para uma pequena cidade próxima da fronteira canadiana a fim de explorar eu próprio esta abordagem.

O que aí experienciei virou a minha vida de dentro para fora, provocou uma reviravolta na minha carreira e alterou a minha forma de ver o mundo.

Tudo isto aconteceu não através de uma técnica especial ou uma pastilha mágica, mas simplesmente participando num tipo muito particular de conversação. Essa conversação constitui agora a base de todo o trabalho que desenvolvo junto dos meus clientes, e será essa a conversação que eu e o leitor travaremos ao longo deste livro.

ANTEVISÃO DE ATRAÇÕES FUTURAS

Durante o tempo que passarmos juntos, partilharei com o leitor uma nova perspectiva que dá a volta a grande parte do conteúdo da

psicologia. Ao reconhecermos três princípios fundamentais em jogo por detrás de toda a experiência humana, torna-se possível entrar em contacto com uma inteligência mais profunda que se encontra por detrás da vida, que informa a nossa saúde mental, fornece sabedoria e orientação permanentes, e nos permite libertar no mundo um incrível poder criativo. Veremos como podemos retornar à «graça original», e explicaremos de que forma a visão de-dentro-para-fora nos permite lidar com os desafios da vida com força e facilidade, jogar o jogo da vida de peito feito e ir mais além da capacitação pessoal até encontrarmos o nosso lugar no plano global do nosso mundo.

Desde que me deparei com esta nova visão revolucionária na minha própria vida, tive oportunidade de a apresentar a milhares de pessoas em todo o mundo e realizei o acompanhamento pessoal de centenas com vista a abalar-lhes os alicerces, ensiná-las a prosperar e dizer-lhes como se pode viver de-dentro-para-fora. Os meus clientes e alunos efetuaram mudanças positivas, por vezes mesmo dramáticas, nos seus relacionamentos pessoais e familiares, nas suas finanças pessoais, na sua saúde mental e física, no seu bem-estar. Tornaram-se pessoas mais felizes, mais seguras de si próprias e mais preocupadas com os outros.

Muitas destas pessoas, porém, depararam igualmente com circunstâncias difíceis. Algumas delas perderam os empregos, foram à falência, adoeceram ou lidaram com crises familiares que me trazem lágrimas aos olhos só de pensar nelas. Quase sem exceção, encontraram dentro de si reservas profundas de resiliência e criatividade que lhes permitiram lidar com estas circunstâncias adversas com um nível de facilidade e graça que anteriormente nunca teriam julgado possível.

Quem conversasse com estes indivíduos, descobriria que eram tão diferentes uns dos outros como as pessoas em geral são –

homens e mulheres, jovens e velhos, ricos e pobres. Mas a partir do momento em que ganhavam a compreensão de si próprios de-dentro-para-fora, rapidamente se manifestavam duas coisas que tinham em comum: um brilhozinho nos olhos e a sensação de bem-estar que a sua presença inspirava.

Há quem descreva esta mudança transformadora como mudar de uma montanha-russa para um rio de águas calmas; outros, comparam-na ao dom de se encontrar pela primeira vez consigo próprio. «É como se eu tivesse sido de novo ligado à corrente», disse-me um cliente. Mas de longe a descrição mais habitual é uma qualquer variante da sensação de voltar para casa depois de muito tempo passado longe. Embora a experiência vá ser única para si, o despertar da sua centelha interior e a sensação de estar de novo ligado à energia da vida fazem parte da promessa e do propósito do tempo que vamos passar juntos.

Muito embora, pela própria natureza do livro, eu vá fazer a despesa da conversa, a função do leitor é igualmente importante – escutar de mente aberta, dar o seu melhor para olhar para onde eu aponto, e acima de tudo permanecer na conversa até ao fim. Na verdade, a única forma que conheço de alguém não obter algo de valioso desta conversa é abandoná-la antes de ver o que há do outro lado do arco-íris.

Não encontrará técnicas em lugar algum deste livro – não há nada para aprender, memorizar, treinar ou fazer. Vou simplesmente apontar para algumas verdades fundamentais acerca da vida, e descobriremos o que conseguimos ver. Por vezes, pode parecer que não estamos a ir a lado nenhum, ou que estamos mesmo a andar para trás. De outras vezes, o leitor fará novas descobertas tão depressa que até terá dificuldade em acompanhar.

Em todo o caso, se prosseguir a leitura de mente aberta e coração esperançoso, prometo-lhe que a sua vida não só mudará para

melhor, como começará a exercer o seu impacto sobre as vidas dos que o rodeiam, de formas que, por agora, só pode imaginar.

Veja uma carta que recebi de uma jovem que participou no meu programa online *Living from the Inside Out* (Viver de Dentro para Fora), numa altura da sua vida em que as circunstâncias dificilmente poderiam ser piores:

«Quando conheci pela primeira vez os princípios por detrás da visão de-dentro-para-fora, procurava uma maneira de pôr fim à minha vida. Mas ao fim de poucos dias, através dos seus ensinamentos, ganhei imensa clarividência e paz interior. Senti-me inspirada e, quando antes pensava que nunca mais experimentaria sentimentos de amor, todo o meu ser se transformou em amor vibrante.

Dou por mim a viver num estado de grande tranquilidade, não obstante algumas circunstâncias difíceis. Lido com as discussões com delicadeza e dou as minhas respostas diretamente a partir da minha sensação interior de bem-estar. Como não me deixo já armadilhar no meu próprio pensamento, sou capaz de olhar para dentro dos outros e ver o que sentem. É como se isto me tivesse aberto uma espécie de sexto sentido.

Vejo o mundo com uma visão renovada, não o dia todo todos os dias – mas quase.

E melhor do que tudo, estas ideias simples permitiram-me entrar em contacto com aquela que eu realmente sou, de tal forma que, o que quer que aconteça à minha volta, desfruto sempre dessa segurança e sensação de liberdade. Pode por vezes vacilar, mas regressa sempre. E sou agora alguém que deixou de procurar formas de pôr fim à vida.»

O que permitiu a esta jovem experimentar este tipo de clarividência, paz e liberdade no meio do seu pior pesadelo é o que analisaremos juntos neste livro. Está pronto para começar?





1

ABALAR AS FUNDAÇÕES

*«A realidade é uma ilusão,
ainda que extremamente persistente»*

ALBERT EINSTEIN



A CONVERSA TRANSFORMADORA

«Temos o trabalho melhor do mundo. Encontramos pessoas em diversas fases de sono. Damos-lhes um toque no ombro e estamos com elas quando acordam para toda a magnificência da vida.»

Syd Banks

Imagine que um homem vem ter consigo em busca de *coaching*. Prepara-se para fazer 30 anos e decidiu para consigo que está na hora de «crescer» e tomar em mãos o negócio familiar de carpintaria. Pretende que partilhe com ele técnicas inovadoras de marketing, que o ajude a tomar as melhores decisões acerca do pessoal, e que o aconselhe a incorporar tecnologia no negócio, de modo a levá-lo «pelo menos até ao novo milénio».

Porém, enquanto falam, há algo na conversa que lhe causa incómodo. O homem está a dizer todas as coisas certas e parece disposto a fazer tudo como deve ser. E no entanto, há qualquer coisa que parece desalinhada. Seguindo a sua intuição, vai rever o for-

mulário que o homem preencheu quando veio pela primeira vez ter consigo. Para sua grande surpresa, descobre que o nome dele é Jesus e que é originário de uma cidadezinha da região galilaica de Israel, chamada Nazaré. A questão é a seguinte:

Quer mesmo trabalhar em conjunto com ele, ajudando-o a ser bem mais sucedido no seu negócio de carpintaria?

E se todos os homens, mulheres e crianças com que se encontrarem dentro de si as sementes de que necessitam para se tornarem quem verdadeiramente são?

E se isso o incluir a si?

APROFUNDANDO

Quando alguém me pede para lhe falar mais da conversa transformadora, tendo a explicá-la da seguinte forma:

«É uma conversa relevante acerca da natureza da experiência humana.»

Quando analisamos a «natureza» de determinada coisa, procuramos vê-la não como surge aos nossos olhos, mas como era antes de a termos visto. Ou, para colocar a questão em termos consideravelmente mais simples, procuramos ver a verdade dessa coisa, apesar de reconhecermos a inevitabilidade de distorcermos essa verdade logo que tentamos descrevê-la por palavras. E quanto mais fundo olharmos na direção da verdade por detrás da experiência humana, maior será a probabilidade de vermos mais coisas.

Parecemos possuir um desejo inato de nos conhecermos a nós mesmos a níveis cada vez mais profundos. Para a maioria de nós, esta viagem tem início com a exploração da nossa própria psicologia individual. Este tipo de autoanálise pode revelar-nos uma extraordinária quantidade de dados e distinções, ao descobrirmos que somos introvertidos ou extrovertidos, que temos alta ou baixa autoestima, que somos mais ou menos honestos com nós mesmos do que esperávamos ou receávamos.

O autoconhecimento, porém, rapidamente se pode transformar em autoinibição, à medida que cada nova observação é associada a um juízo de valor e a uma tentativa de reparar as nossas «faltas» e melhorar as nossas «virtudes». Quando damos por ela, emaranhamo-nos sem apelo nem agravo numa luta com a nossa própria psique, despendendo horas e esforços infindáveis a tentarmos «transformar-nos na pessoa que achamos que deveríamos ser».

Por contraste, quando desviamos o olhar dos nossos pecadilhos exclusivos e consideramos a natureza última da experiência *humana*, descobrimos algo de extremamente interessante: a maior parte do que pensávamos estar errado connosco faz simplesmente parte da condição humana.

Todos temos estados de espírito. Todos fazemos coisas que na altura pareciam boa ideia, mas mais tarde lamentamos. Todos falhamos em algumas coisas e somos bem-sucedidos noutras e o rácio entre umas e outras é em geral mais uma função do que escolhemos tentar do que de um qualquer génio pessoal, ou, pelo contrário, de uma qualquer falta de potencial.

Quando deixamos de perguntar «O que é verdade em relação a mim?» e começamos a perguntar «O que é verdade acerca dos seres humanos em geral?», descobrimos coisas sobre a nossa incrível capacidade de resiliência, criatividade e esperança. As pessoas são

incríveis – e esse é um facto muito mais fácil de observar quando não olhamos «para elas» praticando alguma forma de comparação ou juízo de valor «connosco».

A *experiência humana* é aquela que é verdadeira para todos os seres humanos. Assim, quando falo com outras pessoas, começamos por conversar sobre determinado aspeto da sua vida – dinheiro, carreira, desempenho, relacionamentos pessoais, etc. –, mas evoluímos inevitavelmente para uma conversa acerca da natureza da vida em geral. E é em resultado dessa conversa que a sua vida se transforma.

Ora, sei que parece uma promessa demasiado grande para se fazer, mas já o vi ocorrer tantas vezes que já não tenho medo de o afirmar. Quando as pessoas descobrem algo de fundamental na natureza da sua experiência, o seu relacionamento com essa experiência altera-se. E em resultado dessa alteração, a vida começa a mudar, aparentemente sem esforço – completamente por si própria.

ELEMENTOS DE TRANSFORMAÇÃO

Dois elementos parecem estar sempre presentes em qualquer conversa genuinamente transformadora. O primeiro é aquele a que chamaria «um sentimento mais profundo». Descrever exatamente com o que se parece tem constituído simultaneamente a inspiração e a perdição de todos os mestres espirituais ao longo das eras. Imagino que seja como descrever um pôr-do-sol a uma pessoa invisível – podemos ser precisos até aos mais ínfimos detalhes, mas por mais rigorosa que seja a nossa descrição, permanece um milhão de quilómetros distante da coisa real. Ao longo dos anos, ouvi chamar tudo e mais alguma coisa ao mundo dos sentimentos mais profundos dentro de nós, desde «mente incondicionada» a

«nirvana», passando por «saúde mental inata» ou «bem-estar inato». Por mim, prefiro chamar-lhe «o espaço onde acontecem os milagres». E descobri que, tal como muitas outras coisas que vale a pena possuir, parece fugir-nos assim que o perseguimos.

Não é que de facto vá a algum lado; simplesmente, quando os pensamentos que nos habitam a cabeça são estimulados, parecem imensamente mais importantes e reais do que algo tão «trivial» como um sentimento mais profundo. Isto aconteceu na minha própria vida, a ponto de atribuir todas as minhas experiências desse sentimento mais profundo à imaginação e à autoilusão. E no entanto, quando regresso a esse sentimento mais profundo, sei que o que se passa é exatamente o oposto. Os meus pensamentos são manifestamente os impostores, criando a ilusão da realidade a toda a minha volta, enquanto a verdade está mesmo dentro de mim.

Na conversa transformadora, abrandamos as coisas o suficiente para nos apercebermos de que este mundo de sentimento mais profundo está sempre à nossa disposição. Transforma-se ao mesmo tempo no nosso companheiro e no nosso guia, aquecendo-nos no meio do frio das circunstâncias, fornecendo uma centelha de fogo à nossa própria inspiração, e fazendo-nos saber quando estamos sobre os carris ou descarrilados, através da sua presença ou ausência.

O segundo aspeto que todas as conversas transformadoras parecem ter em comum é que, em vez de procurarem os pormenores da nossa vida a fim de dar sentido à nossa experiência, dirigem-nos para dentro, no sentido da fonte e da natureza dessa experiência.

A título de exemplo, mantive recentemente uma conversa com uma cliente que passava por um divórcio difícil. Quando lhe perguntei como corriam as coisas, respondeu que, não obstante o processo estar atrasado, as coisas tinham passado por «altos e baixos».

Perguntei-lhe então como interpretava o facto de a sua experiência flutuar muito mais rapidamente do que as próprias circunstâncias por que passava.

Isso conduziu-nos a uma belíssima exploração da forma como a experiência se segue sempre ao pensamento, independentemente do que se passa à nossa volta. Ela calou-se e, como quase sempre acontece, foi acometida por uma descoberta que a fez sentir-se muito mais forte e capaz do que antes. Expressou então a sua gratidão por todas as coisas da sua vida que continuavam a ser maravilhosas, incluindo o seu relacionamento com os filhos e o seu estado relativo de bem-estar considerando tudo aquilo por que passava.

Pelo facto de ter conseguido perceber que a sua experiência estava a ser criada de dentro para fora, a minha cliente sentiu-se menos assustada com o que poderia acontecer de seguida – o que lhe facultou acesso imediato aos recursos e senso comum que todos possuímos para nos guiar quando vivemos a nossa vida.

Será que ela perderá de novo os pontos de referência e passará por mais semanas de «altos e baixos»? Seguramente. Mas de cada vez que isso acontecer, ser-lhe-á mais fácil perceber que tudo o que está a acontecer constitui alguma forma de pensamento inseguro, e que assim que passar, aquilo que deve fazer – se alguma coisa houver a fazer – se tornará de novo evidente.

E é este precisamente o dom de uma compreensão aprofundada: liberta-nos de tentar controlar a nossa experiência, de tentar evitar tudo o que não queremos que aconteça ou de voltarmos a sentir-nos deprimidos. E essa liberdade vem acompanhada de tanta energia e leveza de espírito que nos ligamos de novo ao mundo do sentimento aprofundado. E então, a vida parecer-nos-á de novo o dom que sempre devia ter sido.

DANÇAR ENTRE O ESPIRITUAL E O MATERIAL

No funeral do físico David Bohm, leu-se em voz alta uma das passagens que ele preferia da sua própria obra:

O campo do finito é tudo aquilo que podemos ver, ouvir, tocar, recordar e descrever. Este campo é essencialmente aquele que é manifesto ou tangível.

A qualidade essencial do infinito é, por contraste, a sua subtilidade, a sua intangibilidade. Esta qualidade é expressa na palavra «espírito», cujo significado etimológico é «vento ou fôlego». Isto sugere uma energia invisível mas omnipresente, à qual responde o mundo manifesto do finito.

Esta energia, ou espírito, está embebida em todas as coisas vivas, e sem ela qualquer organismo é decomposto inevitavelmente nos seus elementos constituintes. Aquilo que está verdadeiramente vivo nos sistemas vivos é esta energia do espírito, a qual nunca nasce e nunca morre.

Por outras palavras, vivemos num mundo de espírito (o infinito) manifestado num mundo de forma (o finito), o que significa que tudo é feito de espírito e nada (literalmente coisa nenhuma) é a essência do espírito.

Da mesma forma, a conversação transformadora é, por natureza, simultaneamente psicológica e espiritual. Afinal, se analisarmos mais aprofundadamente o que significa estar vivo, consciente e criativo, temos de considerar ao mesmo tempo a forma de funcionamento da mente humana e o contexto mais alargado no qual nós, enquanto seres humanos, operamos.

O padre jesuíta francês Teilhard de Chardin é famoso por ter dito: «Não somos seres humanos que têm uma experiência espiritual – somos, sim, seres espirituais que têm uma experiência humana.» E se isto é verdade, ignoramos qualquer desses factos por nossa conta e risco.

As pessoas que tentam viver puramente num mundo material, ignorando o espiritual, tendem, segundo me diz a experiência, a calcorrear os altos e baixos da montanha-russa da vida até chegarem ao fim da viagem sentindo – rigorosamente – que não chegaram a lado nenhum, e perguntando-se o que explica a calma e paz das pessoas mais espirituais.

Aqueles que enfatizam o mundo espiritual à custa do mundo material, pelo contrário, tendem, segundo a minha experiência, a flutuar entre momentos de pura alegria, assombro/deslumbramento e momentos de frustração, perguntando-se por que razão, sendo tão espirituais, Deus/a Vida/o Universo os condenou a uma vida de pobreza e dificuldades enquanto as pessoas materiais ficam com as coisas boas.

Tentar optar entre o espiritual e o material é como tentar escolher entre dois carros, um sem motor e outro sem volante – nenhum deles nos permitirá chegar a qualquer sítio digno da viagem.

Não significa isto que precisemos de tentar equilibrar os dois – adorar ao fim de semana e trabalhar durante a semana tem mais de norma cultural do que de estratégia de vida. Mas, quando começamos a perceber até que ponto os dois mundos são na realidade e apenas um só, torna-se possível experienciar o melhor de ambos.

A vantagem de um enfoque do lado espiritual é o sentido mais aprofundado de ligação a nós próprios, aos outros e à própria vida. O mundo dos sentimentos mais profundos que começamos a habitar – sentimentos como os de gratidão, amor, humildade, assombro e reverência – constitui em si próprio a recompensa.

A vantagem de um enfoque sobre o mundo material é uma vida de maior conforto, facilidade e possibilidades. O dinheiro pode não conseguir comprar a felicidade ou o amor, mas é a melhor ferramenta que conheço para dar de comer aos filhos, construir novas

casas, comprar bilhetes de avião para ilhas tropicais e ter um jantar romântico a dois na praia assim que se chega.

As dificuldades aparecem se começarmos a tratar o mundo sem forma do espírito como se estivesse sujeito às mesmas regras do mundo da forma. A maioria de nós sabe bem o que acontece quando nos deixamos obcecar pela busca do sucesso no mundo material. A ansiedade e a pressão tornam-se os nossos companheiros permanentes. «Mais» de alguma forma é não só melhor, mas também nunca o suficiente. Se ganhamos o jogo, os nossos ex-maridos, mulheres e filhos lerão o nosso epitáfio nas notícias da manhã:

**«Aqui jaz o corredor mais rápido na passadeira
do ginásio.»**

Se abordarmos da mesma forma o mundo do espírito, teremos de preparar-nos para mais uma vida de luta. Lutamos pelo «sucesso espiritual» estabelecendo como nosso objetivo a iluminação ou união com o divino, decidindo que meditaremos mais, rezaremos mais e sobreviveremos aos nosso colegas de busca espiritual até sermos eleitos aqueles com «maior probabilidade de se sentarem à direita de Deus» dos nossos anuários do liceu.

Em ambos os casos, a nossa busca infundável de «isto não» é determinada pelo nosso temor mais profundo: que haja algo de errado connosco e de não chegarmos para as encomendas. De não sermos dignos de amor, até conseguirmos níveis suficientes de riqueza espiritual, sucesso material, ou ambos. E de, sem algo de tangível para apresentar, termos desperdiçado a vida.

A ironia é que aquilo que buscamos está à nossa volta o tempo todo. O sítio exato em que está agora sentado é o todo infinito

manifestado no específico divino. É mais difícil o leitor «não chegar para as encomendas» do que uma árvore ser da cor errada. E não tem de se tornar digno de amor, porque é de amor que o leitor é feito.

Quando compreendemos essa verdade, ou aliás qualquer verdade acerca da condição humana, isso liberta-nos. Há por aí milhões de teorias, e ao longo dos anos acrescentei à lista algumas dúzias da minha própria lavra. Mas, como dizia Syd Banks:

«Só temos de ver um facto espiritual, e esse mudará para sempre a nossa vida.»

JUNTAR AS PEÇAS

No próximo capítulo vou partilhar com o leitor três factos espirituais – três «princípios» ou elementos fundacionais da experiência humana. Mas antes de seguirmos em frente, eis algumas das ideias fundamentais deste capítulo, sobre as quais vale a pena refletir:

- Não fazemos a mais pequena ideia da extensão do potencial humano, incluindo o nosso.
- Aquilo que é verdadeiramente transformador é perceber o que lá está mesmo quando não estamos a olhar.
- Há todo um mundo de sentimento mais profundo sempre à nossa disposição.
- Se somos verdadeiramente seres espirituais que têm uma experiência humana, ignoraremos qualquer um desses factos por nossa conta e risco.

- Não temos de nos tornar mercedores de amor, porque amor é aquilo de que somos feitos.
- Só precisamos de ver um facto espiritual para mudarmos a nossa vida para sempre.

