

"Uma das medidas - e talvez a melhor medida - da grandeza de uma pessoa é a capacidade de sofrimento." (pag. 67)

"O amor é demasiado abrangente, demasiado profundo para alguma vez ser verdadeiramente compreendido, medido ou limitado dentro de uma estrutura de palavras." (pag. 73)

"(...) o acto de alargar os seus limites implica esforço. Só se alargam os limites excedendo-os, e exceder os limites exige esforço. Quando amamos alguém, o nosso amor só se torna demonstrável ou real através do nosso empenho - pelo facto de que por alguém (ou por nós próprios) damos um passo a mais ou caminhamos mais uma milha. O amor não acontece sem esforço. Pelo contrário, o amor é trabalhoso.(...) O amor é um acto de vontade - ou seja, uma intenção, bem como uma acção. A vontade também implica escolha.(...)" (pag. 75)

"Apaixonamo-nos só quando somos, consciente ou inconscientemente, motivados sexualmente. (...) a experiência da paixão é invariavelmente temporária. Independentemente de por quem nos apaixonamos, mais cedo ou mais tarde deixamos de estar apaixonados se a relação durar o tempo suficiente. Isto não quer dizer que invariavelmente deixemos de amar a pessoa por quem nos apaixonámos. Mas quer dizer que o sentimento de amor extático que caracteriza a experiência da paixão passa sempre. A lua-de-mel chega sempre ao fim. O florescer do romance murcha." (pag. 76)

"A essência do fenómeno de se apaixonar é o colapso repentino de uma parte das fronteiras do ego de um indivíduo, que permite que a sua identidade se funda com a de outra pessoa. A libertação repentina de si mesmo, a dádiva explosiva de si ao amado e a interrupção dramática da solidão que acompanham este colapso das fronteiras do ego são para a maior parte de nós uma experiência extática. Nós e o objecto do nosso amor somos um ! A solidão já não existe !" (pag. 78)

"Por fim, se continuam na terapia, todos os casais aprendem que a verdadeira aceitação da sua própria individualidade e da do outro e a independência são as únicas fundações sobre as quais se pode basear um casamento adulto e o verdadeiro amor pode crescer." (pag. 83)

"O amor é o exercício da escolha livre. Duas pessoas sentem amor uma pela outra apenas quando são capazes de viver uma sem a outra mas *escolhem* viver uma com a outra". (pag. 87)

"Todos nós desejamos ser mimados, que tomem conta de nós sem esforço da nossa parte, e que pessoas mais fortes do que nós e para quem os nossos interesses são realmente importantes gostem de nós." (pag. 88)

"No caso do amor genuíno, o objectivo é sempre o desenvolvimento espiritual." (pag. 103)

"Quando o amor existe, existe com ou sem catexia e com ou sem o sentimento de amar. É mais fácil - na verdade, é divertido - amar com catexia e o sentimento do amor. Mas é possível amar sem catexia e sem o sentimento de amor, e é na concretização desta possibilidade que o amor genuíno e transcendente se distingue da simples catexia. A palavra-chave nesta distinção é "vontade". Defini o amor como a *vontade* de extensão de si próprio com o propósito de acalantar o seu desenvolvimento espiritual e o do outro. O amor genuíno é mais voluntário do que emocional. A pessoa que ama verdadeiramente, fá-lo porque tomou a decisão de amar. Essa pessoa assumiu o compromisso de amar, quer o sentimento de amor esteja ou não presente. Se estiver, tanto melhor; mas se não estiver, o empenhamento no amor, a decisão de amar, mantêm-se e são exercidos da mesma forma." (pag. 105)

"(...) toda a vida em si representa um risco, e com quanto mais amor vivermos as nossas vidas, mais riscos corremos." (pag. 118)

"Seja ou não pouco profundo, o compromisso é a base, o pilar de qualquer relação genuinamente amorosa." (pag. 122)

"É impossível compreender verdadeiramente outra pessoa sem lhe dar o espaço dentro de si próprio." (pag. 130)

"Mencionei que a energia para o trabalho da autodisciplina deriva do amor, que é uma forma de vontade. Segue-se, portanto, que a autodisciplina não só é amor, traduzido em acção, como também que todo o que ama verdadeiramente se comporta com autodisciplina e qualquer relação de amor verdadeiro é uma relação disciplinada. Se amo verdadeiramente outra pessoa, é evidente que orientarei o meu comportamento no sentido de contribuir o mais possível para o seu desenvolvimento espiritual.

Um casal jovem, inteligente, artista e “boêmio”, com quem em tempos tentei trabalhar, contava quatro anos de um casamento marcado por zangas quase diárias em que gritavam, atiravam com a louça e se esgatanhavam um ao outro, para além de infidelidades semanais e separações de mês a mês. Pouco depois de iniciarmos o trabalho, cada um deles apercebeu-se correctamente de que a terapia os levaria a uma autodisciplina cada vez maior e, em resultado, a uma relação menos desordenada. “Mas quer retirar a paixão da nossa relação,” diziam. “As suas noções de amor e de casamento não deixam espaço para a paixão.” Quase logo a seguir, abandonaram a terapia e eu soube que, três anos mais tarde, depois de vários episódios com outros terapeutas, as cenas diárias de gritaria e o padrão caótico do casamento se mantinham inalterados, bem como a improdutividade das suas vidas. Não há dúvida que, num certo sentido, a união deles é muito colorida. Mas é como as cores primárias nos desenhos das crianças, atiradas para o papel com abandono, por vezes não sem encanto, mas demonstrando na generalidade a uniformidade que caracteriza a arte das crianças mais novas. Nos tons difusos e controlados de Rembrandt vemos a cor, no entanto infinitamente mais rica, única e com significado. A paixão é um sentimento muito profundo. O facto de um sentimento ser descontrolado não indica que seja mais profundo do que um sentimento disciplinado. Pelo contrário, os psiquiatras conhecem bem a verdade dos velhos provérbios “Os ribeiros pouco profundos fazem muito barulho” e “As águas paradas são profundas”. Não devemos assumir que alguém cujos sentimentos são modulados e controlados não é uma pessoa apaixonada.

Embora não deva ser escravo dos próprios sentimentos, a autodisciplina não significa esmagar os sentimentos até quase não existirem. (pag. 135/6)

“Embora o acto de fomentar o desenvolvimento espiritual de outro tenha o efeito de fomentar o próprio, uma das características principais do amor genuíno é manter-se e preservar-se a distinção entre si próprio e o outro. O amante genuíno considera a pessoa amada como tendo uma identidade inteiramente separada. Mais ainda, o amante genuíno respeita e incentiva essa separação e a individualidade única da pessoa amada. É extremamente vulgar, no entanto, a falta de percepção e respeito por esta separação, que é causa de muitas doenças mentais e sofrimento desnecessário.” (pag.139/40)

“(...) pediram-me que definisse o objectivo e a função da minha mulher. “O objectivo e a função de Lily,” respondi, “é

evoluir tanto quanto for capaz, não em meu benefício mas no dela e para a glória de Deus.” (...). (pag. 144)

“Quando lidamos com casais, a minha mulher e eu fazemos a analogia entre o casamento e um acampamento de apoio de montanhismo. Se se quer fazer montanhismo, tem que se ter um bom acampamento de apoio, um lugar onde haja abrigo e provisões, onde se recebem cuidados e se descansa antes de se aventurar a subir a outro pico. Os montanhistas de sucesso sabem que têm que passar tanto tempo, ou mais, a tratar do acampamento como a subir às montanhas, porque a sua sobrevivência depende do cuidado que têm em assegurar que o acampamento é bem montado e aprovisionado.

Um problema comum e tradicionalmente masculino é o criado pelo marido que depois de estar casado, dedica todo o tempo a subir às montanhas e nenhum a tratar do casamento, ou acampamento de apoio, esperando que ele esteja em perfeita ordem sempre que decidir voltar para ele, para o seu descanso e lazer, sem assumir nenhuma responsabilidade pela sua conservação. Mais cedo ou mais tarde, esta abordagem “capitalista” falha e ele regressa ao acampamento para o encontrar num caos, tendo a sua mulher, a quem deu tão pouca atenção, sido hospitalizada com um esgotamento nervoso, ou fugido com outro homem, ou renunciado de qualquer outra forma ao lugar de supervisora do acampamento. Outro problema igualmente vulgar e tradicionalmente feminino é criado pela mulher que, assim que se casa, acha que atingiu o seu objectivo de vida. Para ela, o acampamento de apoio é o pico. Não entende e não aceita a necessidade de o marido se realizar e ter outras experiências para além do casamento e reage com ciúme e exigências infundas para que ele dedique cada vez mais energia à casa. Como outras soluções “comunistas” do problema, esta cria uma relação sufocante e estagnadora em que o marido, sentindo-se preso e limitado, pode bem fugir numa altura de “crise da meia idade”. O movimento de libertação da mulher tem sido útil em mostrar o caminho que é obviamente a solução ideal: o casamento como uma instituição realmente cooperante, que exige grandes contribuições e cuidados mútuos, tempo e energia, mas que existe principalmente com o objectivo de apoiar cada um dos participantes na sua jornada individual em direcção ao seu pico individual de desenvolvimento espiritual. Tanto o homem como a mulher têm que cuidar do lar e ambos têm que se aventurar.” (pag. 144/5)

“Esta possibilidade emergente de unificação da religião e da ciência é o acontecimento mais significativo e excitante da vida intelectual dos nossos dias. Mas está apenas a começar. Na sua maioria, tanto o religioso como o científico se mantêm em quadros de referência auto-impostos e estreitos, cada um deles ainda substancialmente prejudicado pelo seu tipo de visão em túnel. Veja-se, por exemplo, o comportamento de ambos em relação à questão dos milagres. A própria ideia de milagre é um anátema para a maior parte dos cientistas.” (pag. 196)

“Há quinze anos, quando me licenciiei em Medicina, tinha a certeza de que não existiam milagres. Hoje, tenho a certeza de que os milagres abundam. Esta mudança de consciência resultou de dois factores que funcionam em simultâneo. Um é uma grande variedade de experiências que tive como psiquiatra que, inicialmente, pareciam bastante vulgares mas que, quando as analisei em maior profundidade, pareceram indicar que o meu trabalho com os pacientes no sentido do seu desenvolvimento estava a ser notavelmente apoiado de formas para as quais eu não tinha qualquer explicação lógica – ou seja, formas que eram milagrosas.” (pag. 197)

“No que respeita aos milagres, penso que o nosso quadro de referência tem sido demasiado drástico. Temos procurado a sarça ardente, a separação das águas, a voz tonitruante dos céus. Em vez disso, devíamos procurar a evidência dos milagres nos acontecimentos vulgares do nosso dia-a-dia, conservando ao mesmo tempo uma orientação científica. É o que irei fazer na secção seguinte, examinando ocorrências vulgares na prática da Psiquiatria, que me levaram ao entendimento do fenómeno extraordinário da graça.” (pag. 199)

“Mais elegante e adequadamente descritiva da situação do que a linguagem científica do século XX de membranas permeáveis é a linguagem religiosa, do século XIV (c. 1393) da Dama Julian, uma anacoreta de Norwich, ao descrever a relação entre a graça e a entidade individual:”Pois como o corpo se veste de tecido, e a carne de pele e os ossos de carne e o coração de tudo isso, assim nós nos vestimos, corpo e alma, e estamos envolvidos na bondade de Deus. Sim, e mais simples; porque todos eles se podem gastar e fenecer, mas a bondade de Deus permanece sempre.” (pag. 225)

“O nosso tempo de vida oferece-nos oportunidades ilimitadas de desenvolvimento até ao fim”. (pag. 226)

“Tenho frisado repetidamente que o processo de desenvolvimento espiritual é difícil e implica esforço.” (pag. 229)

“Mas que força é esta que nos compele como indivíduos e como toda uma espécie a evoluir contra a resistência natural da nossa própria letargia ? Já a classificámos. É o amor. O amor foi definido como “a vontade de se expandir a si próprio para acalentar o seu próprio desenvolvimento pessoal ou o de outro”. Quando evoluímos, é porque nos esforçamos por isso, e esforçamo-nos porque nos amamos a nós próprios. É através do amor que nos elevamos. E é através do nosso amor pelos outros que os ajudamos a elevarem-se. O amor, o prolongamento do Eu, é o próprio acto da evolução. É a evolução que progride. A força evolucionária, presente em toda a vida, manifesta-se na humanidade como amor humano. Entre a Humanidade, o amor é a força miraculosa que desafia a lei natural da entropia.” (pag. 230)

“Porque apesar de todos nós andarmos com pezinhos de lã à volta do assunto, todos nós que presumimos que existe um Deus que ama e pensamos realmente sobre o assunto, eventualmente chegamos a uma ideia aterradora: Deus quer que nos tornemos Nele. Desenvolvemo-nos para nos tornarmos Deus. Deus é o objectivo final da evolução. É Deus a fonte da força evolucionária e é Deus que é o destino. É esse o significado quando dizemos que Ele é o Alfa e o Ómega, o princípio e o fim.

Quando referi que esta é uma ideia aterradora, estava a ser moderado. É uma ideia muito antiga, mas fugimos dela, aos milhões, em perfeito pânico. Porque nunca outra ideia veio à mente do homem que lhe imponha um fardo tão pesado. É a ideia mais exigente por si só de toda a história da Humanidade. Não por ser difícil de conceber; pelo contrário, é a essência da simplicidade. Mas porque se acreditarmos nela, exige de nós tudo o que possamos dar, tudo o que tivermos. Uma coisa é acreditar num Deus simpático que cuida de nós a partir de uma posição superior de poder, que nós nunca poderíamos alcançar. Outra é acreditar num Deus que pretende precisamente que atinjamos a Sua posição, o Seu poder, a Sua sabedoria, a Sua identidade. Se acreditássemos ser possível ao homem tornar-se Deus, esse credo, pela sua própria natureza, impor-nos-ia a obrigação de tentar atingir o possível. Mas nós não queremos essa obrigação. Não queremos ter que nos esforçar tanto. Não queremos a

responsabilidade de Deus. Não queremos a responsabilidade de ter que pensar constantemente. Enquanto acreditarmos que nos é impossível tornarmo-nos Deus, não temos que nos preocupar com o nosso desenvolvimento espiritual, não temos que nos esforçar para atingir níveis cada vez mais altos de consciência e de actividade de amor; podemos relaxar e ser apenas humanos. Se Deus está no céu e nós aqui em baixo, e nunca nos encontrarmos, podemos deixar-lhe toda a responsabilidade da evolução e da direcção do Universo. Podemos fazer a nossa parte assegurando o nosso conforto na velhice, preferivelmente com filhos e netos saudáveis, felizes e agradecidos; mas para além disso não precisamos de nos maçar. Esses objectivos já são difíceis de atingir e não devem ser menosprezados. De qualquer modo, assim que acreditamos ser possível ao homem tornar-se Deus, nunca podemos realmente descansar muito tempo, nem podemos dizer “Pronto, acabei a minha tarefa, o meu trabalho está feito”. Temos que nos esforçar constantemente por uma sabedoria e uma eficácia cada vez maiores. Pois através desse credo, estaremos presos, pelo menos até à morte, a um esforço árduo de melhoria pessoal e desenvolvimento espiritual. A responsabilidade de Deus deve ser a nossa. Não admira que acreditar na possibilidade de se ser Deus nos repugne.” (pag. 231/2)

“O debate entre a serpente e Deus simboliza o diálogo entre o Bem e o Mal, que pode e deve ocorrer no interior da mente dos seres humanos. O facto de não promovermos – ou não promovermos completa e empenhadamente – este debate interno entre o Bem e o Mal é a causa das más acções que constituem o pecado. Ao debater a sensatez dum determinado curso de acção, é comum os seres humanos não tentarem obter a versão de Deus da questão. Não consultam nem escutam o Deus dentro deles, o conhecimento da rectidão que reside inerentemente no interior das mentes de toda a Humanidade. Cometemos este erro porque somos preguiçosos. Dá trabalho promover esses debates internos. Exigem tempo e energia. E se os levarmos a sério – se ouvirmos com seriedade este “Deus dentro de nós” – normalmente damos por nós a ser impelidos a tomar o caminho mais difícil, o caminho que exige mais esforço. Promover o debate é abrimo-nos ao sofrimento e à luta. Cada um de nós, mais ou menos frequentemente, foge a esse esforço e procura evitar esse passo doloroso. Como Adão e Eva e como todos os nossos antepassados, somos todos preguiçosos.” (pag. 234)

“Dentro de todos e cada um de nós há dois Eus, um doente e um saudável – o impulso da vida e o impulso da morte, se quiserem.” (pag. 237)

“Sem querer, o mal serve de farol de aviso contra os seus próprios escolhos. Como a maior parte de nós foi dotado de uma sensação de horror quase instintiva perante a exorbitância do Mal, quando reconhecemos a sua presença, a nossa própria personalidade é afinada pela consciência da sua existência.” (pag. 239)

“Uma parte essencial da disciplina é a aquisição de consciência da nossa responsabilidade e poder de escolha. Essa capacidade é atribuída à porção da mente designada por consciência. Estamos assim num ponto em que podemos definir o desenvolvimento espiritual como o desenvolvimento ou evolução da consciência.” (pag. 240)

“Mas ainda não explicámos como é que o subconsciente possui todo este conhecimento que ainda não aprendemos conscientemente. Aqui, mais uma vez, a questão é tão básica que não existe resposta científica. Mais uma vez, só podemos avançar hipóteses. E mais uma vez não conheço nenhuma hipótese tão satisfatória como a postulação de um Deus que nos está intimamente associado – tão intimamente que faz parte de nós. Se quiser conhecer o lugar mais próximo onde procurar a graça, é dentro de si próprio. Se desejar uma maior sabedoria do que a sua, pode encontrá-la dentro de si. O que isto sugere é que a ligação entre Deus e o homem é, pelo menos em parte, a ligação entre o nosso subconsciente e o consciente. Ou numa forma mais simples, o nosso subconsciente é Deus. Deus está dentro de nós. Fizemos sempre parte de Deus. Deus tem estado sempre connosco, está agora e estará sempre.” (pag. 241)

“E até onde pudermos influenciar o mundo através das nossas decisões conscientes de acordo com a Sua vontade, as nossas próprias vidas passarão a ser agentes da graça de Deus. Nós próprios nos teremos tornado uma forma da graça de Deus, trabalhando em Seu nome entre a Humanidade, criando amor onde o amor antes não existia, puxando os nossos iguais para o nosso nível de consciência, fazendo avançar o plano da evolução humana.” (pag. 243)

“O caminho do desenvolvimento espiritual é um caminho de aprendizagem para toda a vida.



Se seguirmos esse caminho com determinação e durante o tempo suficiente, as peças do conhecimento começam a encaixar. Gradualmente, as coisas começam a fazer sentido. Há caminhos sem saída, desilusões, conceitos a que chegamos apenas para os rejeitar. Mas gradualmente conseguimos chegar a uma compreensão cada vez mais profunda do que constitui a nossa existência. E gradualmente chegamos ao ponto em que sabemos verdadeiramente o que estamos a fazer. Chegamos ao poder.” (pag. 244)

“No entanto, os que atingiram este estágio de desenvolvimento espiritual, este estado de grande consciência, são invariavelmente possuídos por uma humildade cheia de alegria. Porque uma das coisas de que têm consciência é que a consciência da sua invulgar sabedoria tem a sua origem no subconsciente. Estão conscientes da sua ligação ao rizoma e que o conhecimento flui do rizoma para eles através dessa ligação. Os seus esforços de aprendizagem são apenas esforços para abrir a ligação, e têm a noção de que o rizoma, o subconsciente, não é só deles mas de toda a Humanidade, de toda a vida, de Deus. Invariavelmente, quando se lhes pergunta qual a fonte do seu conhecimento e poder, os verdadeiramente poderosos respondem: “Não é o meu poder. O pouco poder que tenho é uma expressão diminuta dum poder muito maior. Sou apenas um canal. O poder não é nada meu.” Afirmei que esta humildade é cheia de alegria. Isso é porque, com a noção da sua ligação com Deus, os verdadeiramente poderosos sentem uma diminuição do seu sentido do Eu. “Seja feita a vossa vontade e não a minha. Tornai-me o vosso instrumento,” é o seu único desejo. Essa perda do Eu traz sempre consigo uma espécie de êxtase calmo, que não difere da experiência de estar apaixonado. Cientes da sua íntima ligação com Deus, a solidão termina. Existe comunhão. (pag. 245)

“Portanto, o poder espiritual não é só consciência; é a capacidade de manter a competência para tomar decisões com cada vez maior consciência.” (pag. 246)

“Quem se aproxima do pico da evolução espiritual é como quem se aproxima do pico do poder político. Não há ninguém acima a quem passar o problema; ninguém a quem culpar; ninguém para lhe dizer como fazer. Pode nem haver ninguém ao mesmo nível para partilhar a angústia ou a responsabilidade. Outros podem aconselhar, mas a decisão é só sua. Só você é responsável. Noutra dimensão, o estar só com um enorme poder espiritual é ainda mais pronunciado do que com o poder político.

Como o seu nível de consciência raramente é tão elevado como as suas posições destacadas, os políticos poderosos têm quase sempre pares espirituais com quem comunicar. Assim, os presidentes e os reis têm os seus amigos e compinchas. Mas a pessoa que evoluiu até ao mais alto nível de consciência, de poder espiritual, provavelmente não terá ninguém no seu círculo de conhecimentos com quem partilhar uma tal profundidade de entendimento. Um dos temas mais pungentes do Evangelho é o sentimento contínuo de frustração de Cristo ao descobrir que não havia ninguém que o compreendesse verdadeiramente. Por muito que tentasse, por muito que explicasse, não conseguia elevar as mentes, nem as dos seus próprios discípulos, até ao seu nível. Os mais sensatos seguiam-no mas não o conseguiam acompanhar, e todo o seu amor não o aliviava da necessidade de conduzir caminhando à frente, completamente só. Esta maneira de estar só é “partilhada” por todos os que vão mais longe na jornada do desenvolvimento espiritual. É um tal fardo que não poderia ser suportado se não pelo facto de que, à medida que nos distanciamos dos outros seres humanos, a nossa relação com Deus se torna mais próxima. Na comunhão da consciência crescente, de saber com Deus, existe alegria suficiente para nos sustentar.” (pag. 246/7)

“Os que já se defrontaram com a doença mental, aceitaram total responsabilidade por ela e fizeram em si as mudanças necessárias para a ultrapassar, passam não só a estar curados e livres das maldições da infância e dos seus antepassados, mas também a viver num mundo novo e diferente. O que antes viam como problemas passam a ver como oportunidades. O que antes constituíam barreiras odiosas passaram a ser desafios benvindos. Pensamentos anteriormente indesejados tornam-se perspectivas úteis; sentimentos rejeitados transformam-se em fonte de energia e orientação. Acontecimentos que pareciam ser fardos aparecem agora como presentes, incluindo os próprios sintomas de que recuperaram. “A minha depressão e os meus ataques de ansiedade foram a melhor coisa que já me aconteceu,” dizem habitualmente no final da terapia bem sucedida. Mesmo que deixem a terapia sem acreditar em Deus, esses pacientes bem sucedidos numa forma geral acreditam com muita certeza que foram tocados pela graça.” (pag. 253)