



Qual é o nosso verdadeiro problema?

POR GUSTAVO GITTI 13 JULY 2009

Lama Padma Samten conta que recebe *e-mails* gigantes ou escuta alunos falarem por quase uma hora. História detalhada, problema justificado. O discurso dá solidez e um caráter de ineditismo e singularidade ao problema. É como se disséssemos: “Lama, o senhor dá instruções que valem para todos, menos para mim”.

Ainda que nossa mente saiba do absurdo de tais crenças, nosso coração e nossos pulmões afirmam com toda a ingenuidade: **“Isso nunca aconteceu antes com ninguém, essa história toda é inédita, eu não sei e ninguém saberia o que fazer, por isso dói tanto!”**.

Durante uma confusão, ao enviarmos um *e-mail* pedindo conselhos, o que mais desejamos é reconfigurar a situação. O homem traído deseja, antes de tudo, que possa voltar ao passado e desfazer o evento, ou, pensando mais realisticamente, que sua mulher se arrependa e corte o envolvimento com o outro, ou que ele mesmo deixe de amá-la. Queremos uma resposta para a pergunta que fizemos e assim nunca percebemos que o problema se esconde na própria pergunta!

A esposa insatisfeita não sabe se trai ou não o marido, a mulher aflita pergunta como voltar com o marido e a garota que se sente carente arruma um parceiro atrás do outro... Elas todas enviam *e-mails* perguntando o que fazer, buscam alterar as situações ao redor, e sequer desconfiam de seus verdadeiros problemas: insatisfação, aflição, carência. Ora, elas não estão sofrendo porque desejam trair, querem voltar ou fazem sexo sem parar... Elas estão sofrendo porque estão oprimidas pela carência, se movem por insatisfação e estão afogadas em emoções perturbadoras.

Achamos que nosso problema é o namorado que foi embora, a mulher que traiu, o parceiro indeciso, a falta de sexo, a comunicação confusa, a ausência de diversão, grana ou tesão. Mas não é. Nosso problema é a insatisfação gerada por colocarmos nossa felicidade, nossa alegria, nossa energia, nossa respiração, nossa vida em cima de bases instáveis como um namorado, uma mulher, um apartamento, um emprego, uma conta bancária, uma identidade, um pensamento, uma religião...

Diante de um longo *e-mail* ou depois de um discurso todo enrolado no qual a pessoa se esforça para explicar sua situação (**“Vou dar os detalhes para o senhor entender bem por que estou sofrendo”**), um mestre de meditação, que obviamente já sabe por que a pessoa está sofrendo antes mesmo de ela começar a falar, enxuga e reduz a complicação com uma simples pergunta: “Como está sua mente? O que você está sentindo? O que está sofrendo?”. A pessoa tenta explicar *por que* e *como* está sofrendo. Então o mestre pergunta novamente: “O que você está sentindo?”.

Ela não entende qual a relevância disso, afinal tem uma situação a resolver. Por um instante acha que o mestre não entendeu o problema, mas enfim responde: “Estou sentindo raiva” ou “Estou ansiosa” ou “Estou deprimida”. E então o mestre sorri: “Ótimo, então descobrimos o problema! Pratique meditação com a motivação de se liberar da raiva e também com o desejo de que nenhuma outra pessoa seja arrastada por isso”. Ou “Temos bastante trabalho a fazer aqui na comunidade, eu soube que você é médico, então comece amanhã a atender as pessoas que não podem pagar. Isso vai curar sua depressão”. Para a ansiedade, além da meditação, talvez ele ensine alguma arte como *thangka* ou *sumi-ê*.

Curiosamente, o mestre ignorou toda a situação, não falou como agir com o ex-marido, o que falar para a namorada, o que fazer, qual direção seguir. Se o aluno seguir a instrução, transformar sua mente e se liberar da aflição, o sofrimento pode não desaparecer por completo, mas ele não exigirá uma decisão. O desconforto será visto como tal em vez de agir por trás impelindo mil ações precipitadas. Restará uma situação a ser vivida como qualquer outra, seja o fim ou a reconstrução de uma relação, a mudança ou a permanência no trabalho, na cidade ou no casamento.

Sem um mestre desses, fazemos tudo ao contrário. Assim que surge a insatisfação, a raiva, a carência, a ansiedade ou qualquer forma de perturbação, sentimos um desconforto, uma necessidade de se mover, mudar, tomar uma decisão. **Em nenhum momento desconfiamos que estamos sendo comandados pela aflição.** Pelo contrário, ela vira nosso líder, mestre, guru, nossa intuição mais sábia: “Estou sofrendo muito, acho que é o momento de acabar com ela!”.

Nós sofremos porque vivemos sob a ilusão de que alguns caminhos são mais seguros do que outros, que uma identidade é melhor que outra, que a estabilidade pode ser encontrada em alguns pontos e não em outros, que seremos felizes com algumas pessoas e não com outras. Sem perceber, passamos a vida inteira buscando tais posições, identidades, locais e pessoas. O fim da história nós já sabemos e teimamos em ignorar: todos morrem antes de conseguir encontrar o Santo Graal.

Tomando essa ilusão como referencial, sempre que surge algum sofrimento, interpretamos a situação como um alerta: **“O príncipe não é ele, o paraíso não é aqui, o Santo Graal deve estar em outro lugar!”**. Desconforto, insatisfação, vontade de se mover, decisões calculadas, consulta com o psicólogo, longo *e-mail* para o Contardo Calligaris, para o amigo sábio, para o lama ou para o moleque do *blog* lilás.

Enfim, depois de acertarmos o diagnóstico, é fácil entender a resposta-padrão. Vou imaginar uma mulher, mas funciona bem com um interlocutor masculino (basta mudar pouca coisa).