



March 2005

A resposta à raiva & agressão é paciência

por Pema Chödrön



Bill Viola, The Locked Garden, 2000
Color video diptych on two freestanding litigal LCD flat panel
Video Installation. Photo: Kim Perce

Os ensinamentos budistas dizem-nos que a paciência é o antídoto para a raiva e a agressão. Quando sentimos a agressão em todas as suas formas - ressentimento, amargura, sermos muito críticos, reclamar e assim por diante - podemos aplicar as diferentes práticas que recebemos e todos os bons conselhos que ouvimos e damos a outras pessoas. Mas muitas vezes isso não parece ajudar-nos. Foi por isso que este ensinamento sobre paciência me chamou a atenção há alguns anos, porque é muito difícil saber o que fazer quando se sente raiva e agressão.

Eu pensei, se a paciência é o antídoto para a agressão, talvez seja isso mesmo que eu deva tentar. No processo, aprendi muito sobre o que é paciência e sobre o que não é. Gostaria de partilhar consigo o que

aprendi, para o encorajar a descobrir por si mesmo como a paciência trabalha com a agressão.

Para começar, aprendi sobre a paciência e a cessação do sofrimento. Diz-se que a paciência é uma maneira de diminuir a agressão. Estou a pensar aqui em agressão como sinônimo de dor. Quando nos sentimos agressivos - e, em certo sentido, isso aplica-se a qualquer sentimento forte - há uma enorme sensação que nos impele a obter alguma resolução. Dói tanto sentir a agressão que queremos que ela termine.

Então, o que costumamos fazer? Fazemos exatamente o que vai aumentar a agressão e o sofrimento. Nós atacamos; nós retorquimos. Algo magoa os nossos sentimentos, e inicialmente há alguma suavidade lá - se for rápido, consegue perceber - mas normalmente você nem percebe que há alguma suavidade. Você encontra-se no meio dum estado mental quente, barulhento, pulsante, querendo apenas ajustar contas com o estado mental de alguém: tem uma qualidade muito difícil. Com as suas palavras ou com as suas ações, para fugir da dor da agressão, você cria mais agressividade e dor.

Nesse ponto, paciência significa tornar-se astuto: você para e espera. Você também tem que se calar, porque se disser alguma coisa, será agressivo, mesmo se disser, "Eu te amo."

Certa vez, quando fiquei muito zangada com um colega meu, liguei-lhe por telefone. Agora nem me lembro porque estava com raiva, mas na altura não consegui dormir porque estava muito furiosa. Eu tentei meditar com a minha raiva e trabalhar e praticar com ela, mas nada ajudou, então levantei-me no meio da noite e liguei-lhe. Quando ele atendeu o telefone, tudo o que eu disse foi: "Olá, Yeshe". Mas ele imediatamente perguntou: "Eu fiz alguma coisa de errado?" Eu pensei que poderia muito docemente esconder o que realmente estava a sentir e dizer algo agradável sobre todas as coisas más que ele tinha

feito, quaisquer que fossem. Mas apenas pelo tom da minha saudação, ele soube.

É assim com a agressão: você não pode falar porque toda a gente vai sentir as vibrações. Não importa o que saia da sua boca, é como se você estivesse sentado em cima de um barril de dinamite e que está vibrando.

A paciência tem muito a ver com tornar-se astuto nessa altura e simplesmente esperar: não falar nem fazer nada. Por outro lado, também significa ser completa e totalmente honesto consigo mesmo sobre o fato de estar furioso. Você não está a suprimir nada - a paciência não tem nada a ver com a supressão. Na verdade, tem tudo a ver com um gentil e honesto relacionamento consigo mesmo. Se você esperar e não alimentar o seu pensamento palrador, pode ser sincero sobre o fato de estar com raiva. Mas ao mesmo tempo, você pode continuar a abandonar o diálogo interno. Nesse diálogo você está a culpar e a criticar, e provavelmente sentindo-se culpado e martirizando-se por isso. É tortuoso, porque você sente-se mal por estar tão zangado, ao mesmo tempo que realmente está com muita raiva e não consegue desistir. É doloroso experimentar uma confusão tão terrível. Ainda assim, você simplesmente espera e mantém-se paciente com a sua confusão e com a dor que vem com ela.

A paciência tem a qualidade de enorme honestidade, mas também tem uma qualidade para não agravar as coisas, dando muito espaço para a outra pessoa falar, para a outra pessoa se expressar, enquanto você não reage, mesmo que esteja reagindo internamente. Deixe as palavras irem e apenas esteja presente.

Isso indica o destemor que acompanha a paciência. Se praticar o tipo de paciência que leva à diminuição da agressão e à cessação do sofrimento, estará a cultivar uma enorme coragem. Você vai realmente conhecer a raiva e como ela gera palavras e ações violentas. Você vai ver tudo sem agir. Quando pratica a paciência, você não está reprimindo a raiva, você está apenas sentando-se com ela - abstendo-se da agressão. Como resultado, você fica a conhecer a energia da raiva e também a saber até onde ela o leva, mesmo não indo até lá. Você expressou a sua raiva tantas vezes que sabe onde lhe ela leva. O desejo de dizer alguma coisa má, mexericar ou difamar, reclamar - livrar-se simplesmente dessa agressão - é como um maremoto. Mas você percebe que tais ações não eliminam a agressão; elas aumentam-na. Então, pelo contrário você é paciente, paciente consigo mesmo.

Desenvolver paciência e ausência de medo significa aprender a ficar quieto com o nervosismo da

energia. É como sentar-se num cavalo selvagem ou num tigre selvagem que poderia comê-lo. Há um poema sobre isso: “Havia uma jovem senhora do Níger, que sorria enquanto montava um tigre. Voltaram do passeio com a senhora do lado de dentro e o sorriso no rosto do tigre.” Sentar-se com o seu desconforto assemelha-se a cavalgar aquele tigre, por ser tão assustador.

Quando examinamos esse processo, aprendemos algo muito interessante: não há resolução. A resolução que os seres humanos buscam vem dum tremendo mal-entendido. Achamos que podemos resolver tudo! Quando nós, seres humanos, sentimos uma energia poderosa, tendemos a ficar extremamente desconfortáveis até que as coisas sejam resolvidas de algum modo seguro e reconfortante, seja do lado do sim ou do lado do não. Ou do lado certo ou do lado errado. Ou do lado de qualquer coisa a que nos possamos agarrar.

Mas a prática que estamos a fazer não nos dá nada a que agarrar. Na verdade, os próprios ensinamentos não nos dão nada para nos agarrar. Ao trabalhar com a paciência e com o destemor, aprendemos a ser pacientes com o fato de que somos seres humanos, que toda a gente que nasce e morre desde o início e até ao fim dos tempos naturalmente vai querer algum tipo de resolução para esta tensa, mal-humorada energia. E não há nenhuma. A única resolução é temporária e causa mais sofrimento. Descobrimos que, de fato, alegria e felicidade, paz, harmonia e estar bem consigo mesmo e com seu mundo vêm de se sentar em silêncio com o mau humor da energia até que ela aumente, persista e desapareça. A energia nunca se transforma em algo sólido.

Então, ficamos no meio da energia durante o tempo todo. O caminho para a genuína e inerente suavidade do coração é ficar em silêncio e ser paciente com esse tipo de energia. Nós não temos que nos criticar quando falhamos, nem que seja por um momento, porque somos simples típicos seres humanos; há só uma coisa que é única sobre nós, é que somos suficientemente corajosos para ir mais profundamente nestas coisas e explorar para além da nossa reação superficial de tentar obter uma base sólida sob os nossos pés.

A paciência é uma prática extremamente maravilhosa e de apoio, e até mágica. É uma maneira de mudar completamente o hábito humano fundamental de tentar resolver as coisas indo para a direita ou para a esquerda, classificando as coisas como certas ou erradas. É o caminho para desenvolver coragem, a maneira de descobrir o que é a vida realmente.

A paciência também não é ignorar. Na verdade, paciência e curiosidade andam juntas. Você questiona-se: quem sou eu? Quem sou eu ao nível dos meus padrões neuróticos? Quem sou eu além do nascimento e da morte? Se desejar investigar a natureza do seu próprio ser, você necessita ser curioso. O caminho é uma viagem de investigação, começando por olhar mais profundamente para o que está a acontecer. Os ensinamentos dão-nos muitas sugestões sobre o que procurar, e as práticas muitas sugestões sobre como procurar. A paciência é uma sugestão extremamente útil. A agressão, por outro lado, impede-nos de ver: põe uma cobertura rígida na nossa curiosidade. A agressão é uma energia decidida a resolver a situação num padrão rígido, sólido e fixo, no qual alguém ganha e alguém perde.

Quando você começa a investigar, percebe, por um lado, que sempre que há dor de qualquer tipo - dor de agressão, luto, perda, irritação, ressentimento, ciúme, indigestão, dor física - se realmente olhar para ela, você pode descobrir por si próprio que por detrás da dor há sempre algo a que estamos ligados. Há sempre algo a que nos estamos a agarrar.

Eu digo isto com muita confiança, mas você tem que descobrir por si mesmo se isto é realmente verdade. Pode ler sobre isso: a primeira coisa que o Buda ensinou foi a verdade de que o sofrimento vem do apego. Isso está nos livros. Mas quando é você mesmo que descobre, vai imediatamente um pouco mais fundo.

Assim que descobre que por trás de sua dor está algo a que se está a agarrar, você fica num sítio que frequentemente experimentará no caminho espiritual. Passado algum tempo, parece que em quase todos os momentos da sua vida você está lá, o momento em que percebe que realmente tem uma escolha. Você pode escolher abrir ou fechar, agarrar ou libertar, endurecer ou suavizar

Essa escolha é-lhe apresentada repetidas vezes. Por exemplo, você está a sentir dor, olha profundamente para ela e percebe que há algo muito rígido a que se está a agarrar. E então você tem uma escolha: pode libertar-se, o que basicamente significa que se une com a suavidade por detrás de toda aquela rigidez. Talvez cada um de nós tenha descoberto que, por detrás de toda a rigidez da resistência, do estresse, da agressividade e do ciúme, há uma enorme suavidade que tentamos encobrir. A agressão geralmente começa quando alguém magoa os nossos sentimentos. A primeira resposta é muito suave, mas antes que percebamos o que estamos a fazer, nós endurecemos. Então, podemos desapegar e ligarmos com essa suavidade, ou podemos continuar a agarrar, o que significa que o sofrimento continuará.

Requer uma enorme paciência até mesmo ser curioso o suficiente para procurar, para investigar. E então, quando percebe que tem uma escolha, e que há realmente algo a que você está agarrado, é preciso ter muita paciência para continuar a investigar. Porque você vai querer entrar em negação, fechar-se. Você vai dizer para si mesmo: "Eu não quero ver isto." Você terá medo, porque mesmo que comece a aproximar, o pensamento de se libertar é normalmente muito assustador. Pode sentir que vai morrer ou que algo vai morrer. E vai estar certo. Se você se libertar, algo vai morrer. Mas é algo que precisa morrer e você se beneficiará muito com a sua morte.

Por outro lado, às vezes é fácil libertar-se. Se você fizer essa viagem para ver se há alguma coisa a que se está a agarrar, muitas vezes será simplesmente uma coisa pequena. Certa vez, quando eu estava presa a algo enorme, Trungpa Rinpoche deu-me alguns conselhos. Disse: "É demasiado grande; você não pode se libertar ainda, então pratique com as pequenas coisas. Comece por reparar em todos os seus pequenos modos sendo que é realmente muito fácil e apenas habitue-se a libertar-se.

Foi um conselho extremamente bom. Você não tem que fazer o grande, porque geralmente não pode. É muito ameaçador. Pode até ser demasiado duro libertar-se ali mesmo naquele momento. Mas mesmo com as pequenas coisas, você pode - talvez só intelectualmente - começar a ver que libertar-se pode trazer uma sensação de enorme alívio, relaxamento e ligação com a suavidade e a ternura do coração genuíno. A verdadeira alegria vem daí.

Você também pode ver que agarrar-se aumenta a dor, mas isso não quer dizer que você será capaz de desistir, porque há muito em jogo. O que está em jogo é toda a noção de quem você é, toda a sua identidade. Você está a começar a mover-se para o território da ausência de ego, a natureza insubstancial de si mesmo - e de tudo, nessa matéria. Ensinamentos teóricos, filosóficos e antigos podem tornar-se bem reais quando você começa a ter uma noção do que realmente falam.

É preciso muita paciência para não se autoflagelar por fracassar em libertar-se. Mas se aplicar paciência ao fato de que não se pode libertar, de alguma forma isso o ajudará a fazê-lo. A paciência com o fato de que você não pode se libertar ajuda-o a chegar ao ponto de se libertar gradualmente - numa velocidade muito sensata e amorosa, a velocidade a que a sua sabedoria básica lhe permite mover. É um grande momento chegar ao ponto em que você se apercebe de que tem uma escolha. A paciência é o que precisa nesse momento apenas para esperar e

suavizar, para sentar-se com a inquietação e o nervosismo e o desconforto da energia.

Eu descobri que a paciência é muito humorada e divertida. É um erro pensar nela como resistência, como em "Apenas sorria e aguenta". Resistência envolve algum tipo de repressão ou tentar viver de acordo com os padrões de perfeição doutra pessoa. Em vez disso, você descobre que precisa de ser bastante paciente com o que vê como as suas próprias imperfeições. Paciência é uma espécie de sinônimo de bondade amorosa, porque a velocidade da bondade amorosa pode ser extremamente lenta. Você está desenvolvendo paciência e bondade para as suas próprias imperfeições, para as suas próprias limitações, para não viver de acordo com os seus próprios altos ideais. Há um slogan que alguém uma vez disse e que eu gosto: "Reduza os seus padrões e relaxe." Isso é paciência.

Um dos slogans da professora budista indiana Atisha diz: "Qualquer das duas que ocorra, seja paciente." Isso significa que, se ocorrer uma situação dolorosa, seja paciente, e se ocorrer uma situação agradável, seja paciente. Este é um ponto interessante em termos de paciência e de cessação do sofrimento, paciência e destemor, paciência e curiosidade. Nós pulamos o tempo todo: seja dor ou prazer, nós queremos é resolução. Então, se estamos realmente felizes e algo está ótimo, podíamos também ser pacientes, não preenchendo apenas o espaço, indo a milhões de quilômetros por hora - comprando de impulso, falando de impulso, atuando de impulso.

Gostaria de enfatizar que uma das coisas com a qual você mais precisa de ter paciência é: "Oops, eu fiz isso de novo!" Há um slogan que diz: "Um no início e outro no final." Isso significa que quando você acorda de manhã, você toma a resolução, e no final do dia você revê, com uma atitude carinhosa e gentil, como fez. Uma resolução habitual é dizer algo como "hoje eu vou ser paciente", ou algum outro tipo de esquema (como alguém disse, nós planejamos o nosso próximo fracasso). Em vez de se incriminar a si próprio você pode dizer: "Hoje, vou tentar ao máximo ser paciente." E então, à noite, você pode rever todo o seu dia com bondade amorosa e não se

recriminar. Você é paciente com o fato de que, quando revê o seu dia, ou mesmo os últimos quarenta minutos, descobre: "Eu falei e enchi todo o espaço, exatamente como fiz toda a minha vida, desde que me lembro. Fui agressivo com o mesmo gênero de agressão que uso desde que me lembro. Perdi o controle com a irritação exatamente da mesma forma que nos últimos ..." Se você tem vinte anos, há vinte anos que age dessa maneira; se tem setenta e cinco anos, são setenta e cinco anos a agir dessa maneira. Você reconhece isso e diz: "Deixa-me em paz!"

O caminho para desenvolver a bondade amorosa e a compaixão é ser paciente com o fato de ser um ser humano e de cometer erros. Isso é mais importante do que acertar. Parece funcionar apenas se você aspirar a dar-se um tempo, a relaxar, enquanto pratica o desenvolvimento da paciência e de outras qualidades, como a generosidade, a disciplina e o insight. Como no resto dos ensinamentos, você não pode ganhar nem perder. Você não pode simplesmente dizer: "Bem, como eu nunca sou capaz de o fazer, nem vou tentar." Você nunca é capaz de o fazer e mesmo assim tenta. E, curiosamente, isso acrescenta algo; acrescenta bondade para si e para os outros. Você olha-se nos seus olhos e vê-se aonde quer que vá. Você vê todas essas pessoas que se perdem, assim como você. Então, vê todas as pessoas que se apanham a si próprios e que lhe dão o dom do destemor. Você diz: "Oh, uau, que corajoso - ele ou ela se percebeu". Você começa a apreciar até mesmo o mínimo gesto de bravura por parte dos outros porque sabe que não é fácil, e isso inspira-o tremendamente. É assim que nós podemos nos ajudar mutuamente.

Pema Chödrön foi ordenada em 1974 freira da linhagem Kagyu do budismo tibetano e em 1985 tornou-se diretora do Gampo Abbey, o primeiro mosteiro budista tibetano no Ocidente. Tornou-se uma das professoras mais proeminentes do Ocidente no caminho Mahayana. Os seus muitos livros populares incluem *The Places That Scare You*, *When Things Fall Apart*, e *Start Where You Are*.