

A pergunta mais frequente

por Sylvia Boorstein

*Manter uma prática espiritual significa que nunca podemos ficar com raiva?
Não, diz Sylvia Boorstein, é sobre como lidamos com a raiva.*



"Angry People." Illustration by [Alvaro Tapia](#)

Em outubro de 1989, o Dalai Lama, sentado sozinho no palco do maior auditório do campus da Universidade da Califórnia, em Irvine, respondeu a perguntas de uma audiência de mais de 6 mil pessoas. Parecia uma conversa descontraída em uma grande sala de estar. A grande multidão permaneceu intensamente silenciosa, ouvindo atentamente enquanto ele respondia cada pergunta cuidadosamente. Em um ponto, alguém perguntou: Você já ficou com raiva?

O Dalai Lama riu, com sua risada agradável e maliciosa, e disse: "Claro, acontecem coisas que eu não quero que aconteçam, fico com raiva, mas isso não é um problema".

Parece-me que o mito mais imperecível sobre a prática espiritual, especialmente a prática da meditação, é que ela promete que a raiva terminará, de uma vez por todas. E não é assim. Quando algo acontece que não queremos que aconteça, a raiva aparece. É assim que o sistema nervoso humano funciona. Talvez seja uma maneira pela qual, através de eras de evolução, os seres humanos tenham sobrevivido. Quando nos sentimos ameaçados de alguma forma, a raiva desencadeia a adrenalina necessária para nos proteger. O potencial da mente humana adulta, no entanto, é reconhecer a raiva, localizar o medo que a despertou e responder com sabedoria, corrigindo a situação sem piorá-la. A raiva não precisa ser um problema.

É compreensível que o mito persista. Os centros de dharma que conheço são normalmente lugares calmos. Eles têm uma cultura de respostas temperadas. Eu até ensino a sorrir como prática. É um gesto que inclina a mente na direção da tranquilidade e, quando o sorriso é difícil, isso alerta o praticante para a presença de angústia mental. Eu também ensino muito sobre como cultivar a resposta compassiva do coração, que é da nossa natureza fundamental, mas mesmo assim, quando as coisas não vão do jeito que queremos, a raiva aparece.

Estas são algumas das perguntas que eu ouço com frequência sobre raiva:

P. Cultivar compaixão realmente significa que não posso mais expressar raiva?

R. Cultivar a compaixão não significa que você não pode expressar raiva. Uma raiva não manifestada cria um abismo nos relacionamentos, que não há sorrisos que possam atravessar. É um segredo. Uma mentira. A resposta compassiva é a que mantém as conexões vivas. Requer dizer a verdade. E dizer a verdade pode ser difícil, especialmente quando a mente é movida pela raiva.

O Vinaya, o compêndio das normas monásticas do cânon Pali, fornece uma lista de cinco "reflexões antes da reação". "Agora é um bom momento para conversar? Estou dizendo a verdade completa? Minha voz é doce, não severa? Estou motivado pela gentileza? Estou motivado pelo desejo de ajudar?" Eu tenho um cartão emoldurado com essas cinco reflexões na minha mesa e normalmente as pessoas pegam emprestado. Eu gosto de imaginar o Buda como um psicoterapeuta oferecendo conselhos de relevância atemporal.

P. Claro, guardar a raiva não pode ser bom. Eu tenho trabalhado com terapia há anos para entrar em contato com a minha raiva. O que devo fazer agora?

R. Entrar em contato com sua própria raiva, embora no início seja assustador, é sem dúvida um sucesso.

Isso significa que estamos menos escondidos de nós mesmos, mais presentes, mais conscientes de informações que podem nos ajudar a responder de uma forma que nos faça parar de sofrer. Como adultos, temos a capacidade de conter a expressão impulsiva, reflexiva e muitas vezes destrutiva da raiva e, em vez disso, escolher uma comunicação clara e útil.

P. O que acontecerá com minha paixão?

R. Minha experiência com explosões de raiva ou ressentimentos é que eles confundem e exaurem a mente, dispersando a paixão. Eu acredito que a paixão surge quando vemos claramente. O Buda ensinou que escolher sabiamente no meio de um desafio nos leva a uma "clara compreensão do propósito". Entendo que isso significa uma resposta vigorosa movida pela resolução. O voto de bodhisattva de acabar com o sofrimento de todos os seres é o compromisso mais apaixonado que eu posso imaginar.

Minha leitura da resposta do Dalai Lama dizendo que a raiva não é um problema, é que ele sempre buscou uma resposta sábia. Normalmente também faço isso, quando não é possível, peço desculpas por

não ter mostrado as minhas necessidades de uma forma mais útil. O primeiro verso do Guia do Modo de Vida do Bodhisattva, do comentarista budista do século VI, Shantideva, diz que todas as ações benéficas acumuladas por eras desaparecem em um momento de raiva. Às vezes os alunos perguntam: "Você realmente acha que é assim?" E eu digo a eles: "Eu não sei, mas é certamente inspirador. Eu presto especial atenção quando respondo com raiva para descobrir o que está me assustando. Me sinto consternada pelo sofrimento que causo a mim e à outra pessoa. Como minha prática está habituando meu coração à bondade, os momentos de lapso me inspiram".

Na manhã seguinte à sessão de perguntas e respostas do Dalai Lama em Irvine, os jornais anunciaram que ele havia recebido o Prêmio Nobel da Paz daquele ano.



Sylvia Boorstein é psicóloga e professora renomada de *Insight Meditation* (Vipassana). Entre os seus livros mais vendidos estão o *Pay Attention, For Goodness' Sake* e *Happiness Is An Inside Job*.