

interesse pessoal, servindo ao próximo sempre com amor.

A Escola de Aprendizes do Evan-

gelho estimula-nos à compreensão dos preconceitos encontrados na personalidade humana, a fim de fa-

cilitar o processo de auto-análise, e, conseqüentemente contribuir para a renovação interior.

## 70. VIDA PLENA



### 1. ORIGENS

O Posto do Centro de Valorização da Vida, da Abolição, havia programado para o ano 1983 o estudo sistemático do livro *Tomar-se Pessoa*, de autoria de Carl Rogers. Na sua finalização foi abordado o capítulo sobre Vida Plena.

Naquele dia, (9/11/83), a sala se encontrava repleta. Inexplicavelmente mais de 40 pessoas, entre voluntários da Abolição e de outros Postos da Grande São Paulo, estavam presentes.

O desenvolvimento do assunto se deu com intensa participação em clima de crescimento e entusiasmo.

Sentia-se no ar uma atmosfera de transformação e nos olhos dos participantes estampava-se o sinal de descoberta.

Desse encontro nasceu a sugestão de se incluir o tema Vida Plena no próximo Conselho Nacional do CVV, onde (em abril de 1984) iríamos viver o ponto de partida para os exercícios, hoje praticados com proveito em todas as reuniões de grupo.

Trata-se de um tema bastante rico que nos traz uma série de revelações, induzindo-nos, por consequência, à reformulação da nossa pauta conceitual.

### 2. AS GRANDES REVELAÇÕES.

Todo homem, em sua caminhada, delinea um estado ideal (que varia de pessoa para pessoa), para o qual se dirige, envidando todos os esforços.

Atingir o estado ideal seria, segundo pensam, ingressar na plenitude da vida.

Tomemos o exemplo de um camineiro que ao encetar a sua marcha

define um ponto de chegada. Até onde sua vista alcança, analisa a paisagem, e, ao divisar ao longe uma elevação define o cume da montanha como o ponto a ser alcançado. Munido de bom ânimo e determinação caminha disposto a vencer todos obstáculos.

Aos poucos, evoluindo em sua marcha, começa a entender, ao se aproximar do alvo, que o estado ideal não é estático, pois, uma vez alcançado transforma-se em real, ou seja, ao chegar ao cume da montanha conquistou uma posição real, e maravilhado pela paisagem que se descortina em sua frente, define um novo ponto de chegada que muito em breve, ao ser alcançado, passará a ser novo ponto de partida.

Em certos momentos, no intervalo reservado ao descanso, passa a refletir se o seu ideal jamais poderá ser alcançado. Onde encontrará ele a vida em toda a sua grandeza e plenitude?

A resposta vem dele mesmo: Vida Plena é caminhar, e não alcançar. Em outras palavras poderemos entender que vida plena é um processo e não um estado.

E assim, embora seja necessário possuímos um ideal e que não o percamos de vista, vamos aprendendo que a grandeza da vida não se encontra num ponto definido, mas sim, no fato de estarmos caminhando em sua direção.

### 3. VIDA PLENA

Vida Plena é uma rota ascensional onde nos extremos identificamos, de um lado a animalidade, e no oposto, a espiritualidade, ou o homem ani-

mal (defensivo) e o homem espiritual (aberto à experiência).

Caminhar pela rota ascensional é um processo de gratificações intensas, no qual nos afastamos do estado defensivo e nos aproximamos da condição de abertura.

Com isso, somos convidados a uma importante renovação de conceitos: Contrariamente ao que pensávamos, bom não é aquele que alcançou um elevado estado na rota ascensional mas, aquele que está caminhando. Logo, todos podem ser bons, independentemente do ponto em que nos encontramos no percurso. Mais vale o habitante das trevas que se esforça por crescer do que o arcanjo que, satisfeito com a sua posição elevada, estaciona.

Agora confessamos aos prezados leitores que passamos a entender com mais riqueza, o ensinamento que recebemos de um velho professor: "quando você pára de melhorar você deixa de ser bom".

### 4. OS EXTREMOS DA ROTA

Antes de falarmos sobre a condição de abertura em todas as suas conseqüências benéficas, vamos nos deter um pouco em comentários sobre o estado defensivo.

Entendemos o estado defensivo, no qual identificamos ameaças, em tudo e em todos, como vestígio de animalidade, que, de acordo com a teoria da evolução da espécie, teríamos herdado de nossos ancestrais.

Dispensável seria tecermos comentários sobre o comportamento defensivo do animal como benéfico, e, também, indispensável para a sua

sobrevivência. Entretanto, há milênios surgiu o homem no cenário terrestre, tendo dentro de si, ao lado do instinto, a razão.

Com a razão aprendeu a discernir, e, discernindo, passou a assumir a responsabilidade pelos seus atos.

Paremos um pouco para pensar e ponderemos: quão instintivo (defensivo) é ainda o homem moderno, e chegaremos à conclusão que a experiência da razão ainda é muito nova, deixando-se o homem muitas vezes conduzir por ações puramente instintivas.

É o homem animal que ainda não aprendeu a viver com todos os privilégios que a natureza lhe outorgou. E, assim, ainda somos muito defensivos.

Rotineiramente saímos às ruas protegidos por um escudo invisível tão espesso, tão reforçado, que chega, assim como acontecia aos cavaleiros medievais, a dificultar a locomoção e a obliterar a visão.

Tão "protegidos" estamos que mal conseguimos ver a beleza que há no sol, nas flores, nos pássaros e também nas pessoas.

Aceitamos os fatos com reservas, segundo um critério seletivo, admitindo somente aqueles que se identificam com os nossos padrões e os demais são rejeitados consciente ou inconscientemente.

E por assim fazermos, perdemos a oportunidade de viver a vida em toda a sua riqueza e plenitude.

E então, saímos por aí falando em dia bonito e em dia feio, como se realmente existissem dias feios.

A pior situação é a daquele indivíduo que em profunda defesa não aceita a realidade como ela é, chegando a pretender alterá-la. É o caso de um indivíduo que ao observar um pôr do sol acha que o fundo deveria ser mais azulado e não tão vermelho como está aparentando.

Tão defensivos somos que diante da dúvida ou do desconhecido, via de regra, optamos pela rejeição. Vejamos o exemplo seguinte:

Quando, nos albores da década de 50, foram descobertas na Cordilheira do Himalaia, as enormes pegadas de um ser desconhecido, não hesitaram em denominá-lo "O abominável homem das neves".

Passados alguns anos foi organizada uma expedição patrocinada por uma fundação norte-americana, visando pesquisar "O abominável".

A equipe, antes de partir para o oriente, posou para as máquinas fotográficas da imprensa, revelando, para o nosso espanto, caixas e caixas de munição, metralhadoras, granadas e até um pequeno canhão.

Foi no ano de 1962, na extinta revista "O Cruzeiro", que um colunista fez a feliz indagação: não seria, talvez, "O Abominável" boa gente?

## 5. A ABERTURA

À medida que o processo se desenvolve em nossa rota ascensional, nos distanciamos do estado defensivo e nos aproximamos da condição de abertura às experiências.

Uma pessoa aberta às experiências reconhece que os fatos são sempre amigos, sem exceção, pois expressam a realidade e a realidade, por sua vez, desprovida de ilusões, é sempre enriquecedora.

"E os fatos negativos?" Foi o que nos perguntaram certa feita, "São também amigos?".

Na verdade não existem fatos negativos, todos são positivos, pois nos ensinam, embora possam às vezes parecer desagradáveis. E, por falar nisso, consideramos que em termos de crescimento interior o fracasso é mais valioso do que o sucesso, pois nos obriga a revisões, reestudos, correções, traduzindo-se em verdadeiro aprendizado, coisa que nem sempre o sucesso nos proporciona. Conclusão: os fracassos não existem!

Reconhecendo os fatos como amigos e o valor da experiência, saímos às ruas, para a vida, de "peito aberto", sem temores, desprezando paulatinamente os mecanismos de rejeição inconsciente que tão caro nos custam ao equilíbrio interior.

## 6. UMA VIVÊNCIA PLENA

Sem manipularmos os fatos, ou distorcê-los para encaixá-los no esquema de padrões preconcebidos, aceitamos a vida como ela é, deixando-nos conduzir pelo seu curso natural que flui harmoniosamente.

Tal como o aficionado à canoa-gem, esporte que se difunde agora também no Brasil, ao ser lançado nas águas impetuosas do rio, não tenta modificar o seu curso, e, nem tampouco remar contra a correnteza. Deixa-se levar, apreciando a natureza com todas as suas cores, concentrando seus

esforços para mudar o **que pode ser mudado**.

Assim fazendo, deixando a vida fluir, aceitando os fatos sempre como experiências enriquecedoras, passaremos a viver a vida em toda a sua plenitude.

Desarmados de defesas, identificaremos a beleza que existe nas pessoas, as quais passaremos a olhar livremente de rótulos ou generalizações mas como seres diferenciados.

## 7. LIMITAÇÕES E LIBERDADES

Comentaram certa feita: ver a vida como ela é, sem ilusões, seria uma experiência muito difícil. Não nos esqueçamos, entretanto, que em contrapartida o contato direto com a realidade nos proporcionará uma visão de todas as belezas até então ocultas aos nossos olhos.

Contestaram-nos, outra feita, que deixar-se levar pela correnteza significaria anulação da nossa vontade, com o que em parte concordamos, uma vez que devemos ter "coragem para mudar o **que pode ser mudado**".

Em contrapartida, permitir que a vida possa fluir desenvolve no ser em grau superlativo, a criatividade. Tal como o canoero do exemplo citado que se vê obrigado a improvisar uma série de remadas para evitar um obstáculo ou um emborque.

Ocorreu com um amigo nosso, que convidado a tocar música erudita em violão, diante de um grupo seletivo, no primeiro minuto teve o bordão do instrumento rompido, fato que certamente lhe daria o direito de maldizer a Deus e a todo mundo, e sair batendo os pés, revoltado com a situação. Entretanto, usando da sua criatividade, durante quinze minutos dedilhou o instrumento, expandindo ao máximo a sua capacidade criativa, inventando novas posições, de modo a concluir o concerto e arrancar aplausos delirantes da platéia que percebera desde o início que o bordão havia estourado.

Há quem diga que ao aceitarmos a realidade, esta é tão definida que em qualquer situação da vida, teremos poucas opções. É realmente o que se passa, temos poucas opções, mas apesar de poucas todas serão factíveis. Contrariamente, a pessoa defensiva, que não consegue ter uma visão nítida da realidade, tem muitas opções, mas nem todas exequíveis.

## ESCOLA DE APRENDIZES DO EVANGELHO

Vejamos o exemplo:

Em certa ocasião visitamos uma grande confecção situada no sul do país, na qual estávamos realizando um serviço profissional, e, presenciamos numa sala de passadeiras uma discussão acalorada, pois os funcionários estavam pleiteando junto à gerência a instalação de uma nova prensa de passar, então dizia um:

— Se ele não me der a máquina que estou pedindo, vou pegá-lo e jogá-lo dentro daquela lavadeira.

Um outro, não menos exaltado:

— E eu?... Eu jogo essa fábrica dentro do rio (realmente a fábrica situava-se à margem de um rio).

E um terceiro aduzia de forma igualmente enfática:

— Eu solto uma bomba em cima dessa fábrica.

Aí vemos no exemplo que para o problema em questão, de imediato apresentaram três opções, entretanto, convenhamos, nenhuma delas exequível.

Foi aí que se manifestou um senhor bastante sereno. Com palavras calmas dirigiu-se aos demais:

— Para pedirmos a nossa prensa, temos que justificá-la, com o aumento da produção e a venda de duas prensas antigas.

Conquanto a sua visão identificasse somente uma opção, era a única viável.

### 8. O EXERCÍCIO DE VIDA PLENA

Já em 1984 começamos a fazer uma série de exercícios, os quais eram

intitulados “Vida Plena”, que consistiam em uma reunião de grupo em clima totalmente descontraído; alguém iniciava o exercício espontaneamente tecendo comentário sobre comportamentos defensivos, e, os outros, à medida que se sentiam estimulados davam a sua participação.

Em 1985, no sexto Conselho Nacional do CVV, havíamos alcançado uma condição excelente nos grupos de vida plena: o crescimento; nos minutos iniciais era lento e quase sem ação; bastava o “pontapé inicial” para que a evolução se processasse muito rapidamente, assemelhando-se em certos casos a uma explosão de reformulações e conquistas.

*Jacques A. Conchon*