

Por que eu sofro pelos outros?

Autor: [Aruanan Alex Possato](#)

Tive uma família bem complicada. Abandono, doenças psiquiátricas, alcoolismo, separações, idas e vindas, traições. Tudo isso passou pelos meus olhos e ouvidos de criança, embora eu não me sentisse profundamente atingido pelos problemas. Tirando uma ou outra vez, fisicamente eu não era atingido, e emocionalmente eu sempre considerei que possuía uma força descomunal me protegendo e orientando. Na verdade, eu achava que todos os acontecimentos eram como provas para a minha evolução e por eu ter o equilíbrio, a paciência e o bom-senso, deveria ser o redentor daquela situação.

Cresci. Ainda na adolescência, buscando explicações racionais para a questão de haver pessoas com tantos problemas e outras com pouquíssimos ou nenhum, busquei na espiritualidade um conhecimento que me aliviasse a alma. Embora eu não tivesse a menor noção, estava já instalada na minha mente a crença de que pessoas mais evoluídas amparam o sofrimento das menos evoluídas e ficam no aguardo de uma vida melhor, num futuro incerto.

Esta idéia começou a ser gravada através das palavras e comportamento da minha avó, que foi quem me educou durante toda a infância e início da adolescência. Ela não se permitia um momento de prazer, de curtir a vida, e procurava encontrar problemas no comportamento de todos. Se não houvessem problemas imediatos, ela fazia tanta força mental que “somatizava” em seu corpo dores, doenças, etc. Minha avó era uma pessoa boa em termos católicos, cheia de princípios e moralismos. Exatamente por isso, ela não vivia em busca do prazer e da felicidade, e tinha plena convicção de que a vida era para ser sofrida, e não vivida.

Sem perceber, eu carreguei a mesma idéia: sofrer pelos outros traria a minha redenção! Bem egoísta esta idéia: eu me colocava como alguém que era melhor que o outro e que saberia as soluções para o sofrimento deles! Esta idéia macabra de que o sofrimento purifica a alma é simplesmente uma indução continuamente lançada pelas pessoas que estão em posição de comando: governo, religiões, instituições, mídia.

A mente humana desconhece o certo ou o errado

A neurolinguística, estudando o funcionamento da mente e o porquê das atitudes e comportamentos humanos, percebeu que a mente humana é uma espécie de gravador que registra frases, sensações, emoções, associa tudo e processa um resultado. Para a mente não existe o certo ou o errado. Ela grava conceitos transmitidos pelos outros e aceita-os como verdade. Por exemplo, o mesmo nazista que achava certo matar judeus, salvava crianças e idosos em bombardeios. O mesmo judeu que condena veementemente o holocausto, segrega e agride palestinos. A mesma pessoa que quer absoluta liberdade para si, prende os filhos dentro de casa dizendo que é amor. Tudo isto é absolutamente normal, e ocorre com todo mundo.

A mente grava pela repetição e se houver emoção envolvida na gravação, ela cria uma gravação muito difícil de ser apagada.

- Você não sabe como eu estou dando duro para sustentar esta casa! Você não valoriza nada!
- Você não percebe como ele está com problema? Eu tenho que ajudá-lo!
- Você não tem coração! Não pensa em ninguém!

Esse tipo de frases, faladas com emoção, “grudam” na mente e somos induzidos a acreditar nelas. Não existe raciocínio neste caso, não existe certo ou errado: a mente irá repetir o conceito sem pensar se é verdade ou não. Ela simplesmente escolherá “um lado”!

Existe algo que causa maior emoção que o aparente sofrimento dos outros? O que as campanhas contra a fome mostram, para motivar a doação? O que as campanhas anti-tabagismo mostram? O que os programas que dizem ser contra a violência mostram?

Sufrimento, sofrimento! Mas onde está, especificamente, este sofrimento? Quem é que vê o outro sofrendo? Como funciona este processo de reconhecer o sofrimento?

Sofremos o nosso sofrimento interior

Depois de um tempo - bem longo, diga-se de passagem - entendi que não havia nenhum sofrimento na minha família. Havia problemas, sim, alguns até bem graves, mas o sofrimento era o meu sofrimento interior!

Você lembra, leitor, quando eu disse que queria resgatar os problemas da minha família? Pois é, neste momento assumi para mim mesmo que eu tinha que sofrer. Foi a “ordem” que eu dei a mim mesmo. E o pior: não coloquei prazo para este tal do resgate! Seria infinito, se eu não percebesse isso a tempo.

Neurologicamente falando, a gente só reconhece alguma coisa fora se existe um conceito gravado dentro. Eu só posso ver o sofrimento fora se eu tenho dentro de mim a idéia e a emoção de sofrimento. É por isso que existem pessoas que vivem em condições extremamente precárias, mas estão felizes, tranquilas, em paz com elas mesmas - elas escolheram dentro delas viver a emoção da alegria. Enquanto, por outro lado, existem pessoas como a minha avó (e eu, até tempos atrás) que estavam bem, mas cultivavam a idéia de que é necessário sofrer!

Alegria e sofrimento estão dentro de nós. Todos têm quantidade farta dessas “idéias e emoções”. Alegria e sofrimento não têm realidade, não têm vida própria, não são seres. Alegria ou sofrimento só pode surgir quando a mente humana realiza um único e decisivo ato. Focar!

É isso! O foco! Nossa mente funciona como um farol em noite escura, buscando identificar silhuetas. Se eu encontrar uma silhueta de “sofrimento” e não tirar mais o foco dela, é isso que se manifestará na minha vida. Que tal focar, então, a alegria somente? Experimente!

Sobre o Autor



Aruanan é Master Practitioner em Programação Neurolingüística. Jornalista e coordenador de grupos de auto-conhecimento.