

FICHA TÉCNICA

Título original: *La Vie Intérieure*

Autor: *Christophe André*

Copyright © L'Iconoclaste et France Culture, Paris, 2018

Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2018

Tradução: *Helena Sobral*

Revisão: *Ana David/Editorial Presença*

Capa: *Catarina Sequeira Gaeiras/Editorial Presença*

Composição, impressão e acabamento: *Multitipo — Artes Gráficas, Lda.*

1.^a edição, Lisboa, julho, 2018

Depósito legal n.º 442 259/18

Reservados todos os direitos
para a língua portuguesa (exceto Brasil) à

EDITORIAL PRESENÇA

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

info@presenca.pt

www.presenca.pt

ÍNDICE

Introdução	9
Manual de instruções	17
Compreender a vida interior	19
A introspeção	23
A música	27
O arrependimento	31
A embriaguez ligeira	35
A leitura	39
A solidão	43
A vontade	47
As caminhadas	51
A admiração	55
A meditação	59
A doença	63
O prazer	67
A vergonha	71
A casinha	75
A escrita	79
A fragilidade	83

O sentimento de estranheza	87
A inveja	91
A fraternidade	95
O exame de consciência	99
A aceitação	103
A passagem do tempo	107
A ruminação mental	111
Os rostos da felicidade	115
O perdão	119
A decepção	123
A compaixão	127
O ciúme	131
O sucesso e o fracasso	135
A oração	139
A morte	143
A concentração	147
Olhar o espelho	151
A ternura	155
As resoluções	159
O infinito	163
O sentimento de impotência	167
A interdependência	171
A nostalgia	175
Agradecimentos	179
Breve bibliografia	181

1

«À primeira vista, seria tentado a dizer que não há vida interior, que a vida interior não existe. A vida não é interior, nem exterior, a vida é. Mas o paradoxo é demasiado fácil. [...] Creio que um dos primeiros dados sobre o que outrora se chamava – e que alguns continuam a chamar – a vida interior é um estado de resposta a um ligeiro choque vindo do exterior. É uma sensibilidade ultradesenvolvida a um apelo extremamente ténue, ínfimo, subtil.»

CHRISTIAN BOBIN,
À LA RECHERCHE DE LA VIE INTÉRIEURE

COMPREENDER A VIDA INTERIOR

O que é a vida interior? É tudo aquilo de que tomamos consciência quando nos desviamos suavemente das solicitações exteriores. Nesse instante, apercebemo-nos de que temos corpo; de que respiramos; de que nos atravessam sensações, sejam elas agradáveis ou desagradáveis; de que somos habitados por emoções, por pensamentos. A vida interior é o espaço onde tudo se funde, o dentro e o fora: pois a nossa vida «de dentro» não é uma bolha arrancada ao «de fora»; e a fronteira que separa ambos, se é que existe, é porosa...

A vida interior opera em surdina, feita de tudo o que não nos chama à atenção. As coisas importantes cumprem-se muitas vezes no segredo e no silêncio. E nós deveríamos esforçar-nos mais frequentemente por fazer a distinção entre o que é urgente e o que é importante.

O urgente é aquilo que exige a nossa atenção imediata e que nos valerá uma sanção se não for cumprido: trabalho, tarefas concretas, vida social e outros compromissos necessários. É por isso que lhe damos prioridade.

Agarrar o essencial

Contudo, deixámos de ter lugar para o importante que, na maioria das vezes, exige tempo e discernimento: caminhar na natureza, estar com as pessoas que amamos, meditar, fazer aquilo que prezamos...

Assim passamos ao lado do essencial. E com o passar dos anos, essa ausência aprofunda-se, e passamos a fazer apenas coisas urgentes, mas nada do que é importante. Será preciso uma doença, um acidente ou uma crise para nos despertar. E, nesse instante, é a vida interior que nos vai ajudar, talvez mesmo salvar, revelando-nos o que somos, o que verdadeiramente conta na nossa vida, por que motivo estamos aqui...

A vida interior é a parte submersa da laboração do espírito. Submersa, mas não impenetrável. Ao longo destas páginas exploraremos juntos as diversas vias que lhe dão acesso.

Algumas delas destacam os esforços a realizar, como a introspeção, a meditação ou as caminhadas. Outras nascem por ocasião de momentos reveladores: ora trágicos, como a experiência da morte de um ente próximo, ora triviais, como beber uns copos de vinho. A vida interior alimenta-se da atenção que damos ao murmúrio da nossa alma: se lhe reservarmos algum tempo, as alegrias e as tristezas, os contentamentos e as irritações dir-nos-ão muito sobre nós próprios e sobre a forma como levamos a vida.

Tornarmo-nos mais humanos

O conhecimento da nossa vida interior não fará de nós mais eficazes nem mais eficientes. Se é apenas isso que procuramos, o melhor será buscá-lo noutra lugar. Todavia, ela trar-nos-á mais

gosto pela vida. E tornar-nos-á mais humanos: será que nos sentimos humanos quando já não temos tempo nem sequer para parar e refletir, sentir, respirar, contemplar? Para existir? Sentir-nos-emos humanos quando não fazemos mais nada exceto trabalhar, consumir, numa agitação permanente em todos os sentidos? Ou um morto-vivo? Ou um robô?

Escutemos de novo o que nos diz Christian Bobin sobre a vida interior: «Ao entrar nesse reino, devemos abandonar todas as referências ao mundo exterior, onde tudo se rege pela louca exigência da eficácia. Pois aí já não se trata de fazer algo com vista a uma outra coisa, mas sim de sentir a passagem da vida em nós.»

Será que lhe interessa sentir a passagem da vida dentro de si?

2

«Terei perdido o meu tempo ao fazer o inventário de mim próprio tão continuamente, tão cuidadosamente? Pois aqueles que apenas se analisam através do pensamento, oralmente, uma hora passada, não se examinam de uma forma tão essencial e não se penetram como aquele que faz disso o seu estudo, a sua obra e o seu ofício, que se dedica a manter um registo permanente, com toda a sua fé, toda a sua força.»

MICHEL DE MONTAIGNE
ENSAIOS



A INTROSPEÇÃO

VIAS DE ACESSO

A introspeção é a ação voluntária que consiste em olhar para nós próprios, em tomar consciência dos pensamentos, dos sentimentos, dos impulsos que juntos compõem a nossa paisagem interior e nos influenciam.

Este termo, bem como a ação que ele designa, parece ter caído em desuso: quem é que hoje em dia ainda se demora com a introspeção? Quem é que ainda se esforça por se escutar e se compreender a si mesmo? Enquanto psicoterapeuta, tenho por vezes a sensação de que o único momento em que os meus doentes refletem sobre si é o das nossas consultas, uma vez por semana ou por mês. Convenhamos que esse tempo é bem escasso para se visitarem...

Desde o século XIX e o nascimento da nossa sociedade de consumo que poetas e pensadores sentiram o perigo. Stefan Zweig falava das «novas condições das nossas existências, que arrancam os homens de todo o recolhimento», e Nietzsche vociferava: «Não estarão todas as instituições humanas destinadas a impedir que os homens sintam a sua vida, devido à dispersão constante dos seus pensamentos?»

Parar

Porquanto, no que respeita à introspeção, o primeiro grande esforço é o de ter tempo para se desprender dos chamamentos da vida exterior. A introspeção pressupõe parar, recuar, suspender as ações, renunciar à facilidade, ao gosto açucarado das distrações, ao sabor forte das ações... A sociedade pressiona-nos a agir, pois necessita de nós para funcionar. Culpabiliza os períodos de inatividade. Pressiona-nos igualmente a consumir, pelo que se dedica à caça dos períodos sem consumo. Ora a introspeção não é socialmente produtiva, pois não fabricamos nada nem gastamos nada. Portanto, a sociedade nada fará para nos encorajar a fazê-lo...

A iniciativa terá de ser nossa: várias vezes por dia, só nós poderemos decidir nada fazer, empenharmo-nos vigorosamente na não-ação, que é o terreno fértil para a vida interior: parar de agir para refletir sobre o que se passa dentro de nós.

Todavia, encontraremos então uma outra dificuldade: a nossa vida interior nunca é explícita e tranquila, jamais imediatamente inteligível. As nossas sensações e os nossos pensamentos estão sempre em movimento, em desordem, numa torrente em que se fundem o essencial e o superficial. É escusado esperar por evidências ou revelações num primeiro olhar sobre nós próprios. De início, apenas veremos desordem e confusão. Deveremos então demorarmo-nos por uns instantes, o tempo de nos habituar-nos, como quando entramos na penumbra de uma cave ou um sótão. Detemo-nos, respiramos, observamos. Demoramo-nos: qual foi a última vez em que se deu ao trabalho de não fazer nada?

Um passo para a liberdade

Qual é o interesse, perguntarão os hiperativos, em explorar a nossa interioridade? Eles preferem a ação, a reflexão subordinada a objetivos que devem ser atingidos; e quando estão cansados, a distração. Porque não? Esse estilo de vida é um belo meio para se tornar num escravo: escravo de si próprio (do seu passado, dos seus hábitos, dos seus impulsos) e escravo do ambiente que o rodeia (com as suas manipulações e injunções).

Todavia, para quem prefere a liberdade, a introspeção é um ato que instaura, reforça e acalenta a sua humanidade. É o ato de consciência que faz da pessoa não um consumidor dócil ou um trabalhador eficaz, mas sim um ser humano, cheio de dúvidas e de sonhos...