

O Hábito da Felicidade

TSERING PALDRON

O Hábito da Felicidade

Pergaminho

CAPÍTULO 1

O hábito da felicidade

A maior parte dos ensinamentos budistas tibetanos sobre como transformar o sofrimento ensina a lidar com os momentos de crise, sejam eles doenças, problemas materiais, emocionais ou perdas. O público-alvo destes ensinamentos vivia num contexto muito diferente do nosso, tinha um estilo de vida muito simples e natural e estava inserido numa sociedade que, praticamente, desconhecia a depressão, o suicídio e a doença mental. Porém, nós, além de termos de enfrentar as mesmas crises que eles, precisamos também de lidar com o mal-estar que sentimos diariamente.

É cada vez mais frequente as pessoas viverem num estado de desconforto e de ansiedade permanentes que não é causado por qualquer situação aguda ou momento de crise. É, simplesmente, o seu estado mais comum, um misto de agitação, de stresse e de ansiedade, agravado pelo peso do passado, pelo receio do futuro e pela resistência ao presente.

Diz-se que a felicidade é uma opção. A consciência de que somos nós quem cria tanto a felicidade como o sofrimento está a invadir o pensamento coletivo. Tal facto pode transmitir a ideia de que basta tomar uma decisão para que tudo mude instantaneamente. Claro que não é assim tão simples!

Perder hábitos nefastos e ganhar bons hábitos é perfeitamente possível, mas exige dedicação. Não é como carregar num botão ou tomar um comprimido. Trata-se de tomar consciência de padrões de comportamento, em grande parte automáticos

e que, por vezes, nos acompanham há anos. Muitos deles foram-nos transmitidos na infância, pelos nossos pais e educadores, e, posteriormente, reforçados pela experiência de vida.

Quando temos uma perspetiva negativa das coisas, isso tende a tornar-se um círculo vicioso; conseqüentemente, abordamos qualquer situação com receio e desconfiança, cheios de antecipação negativa. Logo à partida, esta atitude condiciona-nos a interpretar a situação negativamente e a comportarmo-nos de forma muito mais defensiva do que é necessário, o que, geralmente, acaba por produzir maus resultados. Perante estes, concluimos que, de facto, tínhamos toda a razão em estarmos apreensivos. Assim, cada nova experiência reforça os nossos medos e angústias, fazendo-nos entrar numa espiral destrutiva da qual não é fácil sair.

Termos consciência de que a nossa atitude determina muitas das dificuldades e dos sofrimentos com que nos deparamos, e que temos, também, a opção de os enfrentar de forma diferente é já um grande passo, talvez o mais difícil e essencial. Sem ele, continuamos a culpar os outros, as circunstâncias ou a vida sem nunca considerarmos a nossa responsabilidade.

Tomar consciência é como despertar. Apercebemo-nos de que procurámos as causas da felicidade no sítio errado; de que tentar mudar o mundo e as pessoas não resulta; de que há certas situações que se repetem na nossa vida. E, de repente, pensamos: «Será que posso fazer algo?»

Aceite a responsabilidade

Aceitar a responsabilidade é uma mudança radical de perspectiva, talvez um pouco assustadora. Na verdade, habituamo-nos a culpar os outros, a sociedade, o Universo ou Deus – conforme o caso – e, por isso, assumir a responsabilidade pela nossa vida

pode parecer desconfortável. Porém, se tudo dependesse de outras entidades, humanas ou divinas, estaríamos totalmente à mercê da sua boa vontade e, nesse caso, restar-nos-ia conquistar as suas boas graças. Se não acreditarmos na providência, temos de esperar que haja alguma justiça no Universo e que os acontecimentos da vida não sejam pura e simplesmente aleatórios. Este ponto de vista é angustiante.

Em contrapartida, quando nos apercebemos de que é possível modificar a experiência do mundo ao mudarmos de perspectiva, fazemos uma fantástica descoberta. Verificamos que, afinal, temos o poder de transformar a nossa vida radicalmente, de escolher como nos queremos sentir, não dependendo, além do mais, de ninguém. Isto é poderoso.

No início dos anos 2000, durante um período, fui várias vezes ao Taiti. Havia lá um grupo budista que me convidava anualmente para dar conferências e seminários. Nessa altura, havia uma praga de uns insetos originários da Califórnia a que os taitianos chamavam «moscas mijonas». A particularidade deste nome deve-se ao facto de elas se alimentarem sugando a seiva das árvores e, depois, expelirem uma grande quantidade de urina. Nessa ocasião, era tal o número desses insetos que, se parássemos debaixo de uma árvore, sentíamos cair uma espécie de chuva muito fina e um pouco pegajosa.

Numa dessas idas, tivemos a sorte de receber Rabjam Rinpoche, um importante mestre tibetano, vindo diretamente do Nepal onde, nessa altura do ano, estava bastante frio, o que contrastava, brutalmente, com a temperatura quente e húmida do Pacífico Sul. No primeiro dia, de manhã, estávamos debaixo de umas árvores para nos protegermos do sol e Rinpoche transpirava bastante. Com agrado, notou que havia uma ligeira chuva deliciosamente fresca e, solícitamente, expliquei-lhe do que se tratava.

No final da tarde, Rinpoche deu uma conferência em Papeete e, para explicitar a importância da perspectiva no modo como

experimentamos as coisas, relatou o que lhe acontecera de manhã: «Enquanto pensei que era chuva achei delicioso, mas assim que me explicaram que era urina, fiquei enjoado e saí imediatamente debaixo da sombra.»

Entre o instante em que sentiu agrado e aquele em que sentiu nojo não aconteceu nada de concreto, contudo a sua experiência transformou-se radicalmente. Esta transformação resultou apenas do facto de ter mudado de perspectiva em relação à chuva. Este pequeno incidente não tem nada de inédito: coisas deste género estão sempre a acontecer-nos mas, geralmente, nem lhes damos atenção nem delas tiramos quaisquer conclusões. No entanto, elas ajudam-nos a entender como a avaliação que fazemos das situações determina o modo como nos sentimos. Porém, não podemos cair em extremos: como é óbvio, nem tudo na vida é escolha nossa. Seria tolice imaginar que doenças, catástrofes naturais ou crises económicas dependem de nós. Claro que o local onde nos encontramos, aquilo que fazemos e o que somos resulta em grande parte de sucessivas escolhas que fomos fazendo ao longo do tempo. Todavia, o mundo é uma teia tão complexa de interdependências que os fenómenos não são todos da nossa responsabilidade. É essencial percebermos que, mesmo quando não escolhemos certos acontecimentos da nossa vida, temos sempre a liberdade de decidir a importância que lhes damos, como os interpretamos e como queremos reagir a eles.

Talvez tenha vivido experiências difíceis no passado – quem não as viveu? – e talvez sinta que elas o marcaram profundamente e que não as consegue ultrapassar. Ao ouvir falar em responsabilidade, pode interrogar-se: «Como posso ser responsável por experiências negativas passadas, por exemplo, por coisas que vivi quando era criança?»

Mas a questão não é essa. Ser ou não responsável pelo que aconteceu no passado não altera o facto de nada poder fazer

agora para o modificar. O que passou, passou, não existe mais. Nada que alguém possa fazer vai mudar seja o que for. Por isso, não vale a pena martirizar-se.

Em contrapartida, há algo muito importante que pode fazer já: decidir que não quer que o passado continue a ditar a sua vida, que quer virar a página e iniciar um novo processo. Ainda que não seja muito agradável de ouvir, a verdade é que a única coisa que o prende ao passado é a sua vontade de continuar preso a ele. Depende apenas de si dar o passo decisivo que lhe permite passar de vítima impotente a criador responsável da sua própria vida. Ninguém pode impedi-lo de o fazer, mas também ninguém pode fazê-lo no seu lugar.

Há pessoas que pensam que, para se libertarem do passado, precisam de investigar em detalhe tudo o que lhes aconteceu até concluírem que não são culpados por serem quem são. A culpa reside na educação que receberam, no ambiente familiar, no facto de o pai ou a mãe não os terem amado como era suposto, de terem muitos irmãos ou, pelo contrário, de serem filhos únicos. Obviamente, todas estas circunstâncias influenciam quem somos, todavia, não são desculpa para não quereremos mudar.

Aliás, se quisermos ir por aí não devemos contentar-nos em perceber como é que as disfunções dos nossos pais originaram as nossas já que estaríamos a pressupor que, por um lado, somos o resultado daquilo que eles foram mas, por outro, eles escolheram ser assim. Se seguirmos este caminho, então teremos de investigar o que os fez serem como eram e, provavelmente, o que levou os nossos avós a comportarem-se daquela forma. Em boa justiça, teríamos de remontar no tempo, sucessivamente, geração após geração até ao início da humanidade.

Não sei se é preciso complicar tanto. Se compreender a génese de algumas das nossas disfunções nos ajudar a desempossarmo-nos delas e a ganhar distância, tanto melhor.