

Faça as pazes com suas emoções intensas

Ao fechar os olhos e seguir a minha respiração, disse silenciosamente a mim mesma: “Eu te amo tanto. Eu te amo tanto”. Me vi como uma criança vagando pelas ruas de Saigon, me sentindo bastante triste. Me vi de pé junto a uma ponte, com pensamentos sombrios. Me vi chegando a este país como adolescente, com uma pequena mala numa mão, e segurando meu irmão mais novo na outra mão. E surgiu um pensamento em mim: “Você veio de tão longe. Eu te amo tanto. Obrigado por todos os esforços que você fez na vida, para que ainda possa estar aqui.”

Antes de começar a praticar, não sabia como cuidar das minhas emoções fortes. Me lembro de que, ainda criança, já tinha passado por muitos traumas — abuso sexual, abuso verbal, e por ser uma criança imigrante no Vietnã. Estava bastante deprimida.

Claro que não chamava depressão. No Vietnã, nem sabia que existia uma palavra para depressão. Dizíamos que estávamos tristes. Mas eu costumava vagar muito pelas ruas. Inventei canções sobre a minha vida. Essas canções eram bastante tristes. Lembro-me de cantar e depois chorar. Até cantava para o meu irmão, e ambos chorávamos.

Em Saigon havia muitas pontes e sempre que estava numa ponte ou passando de bicicleta por uma, o pensamento de suicídio surgia na minha mente. Isso foi tão ensaiado dentro de mim desde muito nova, que, ao me tornar adolescente, só piorou. Na universidade, e na faculdade de medicina, sempre que houve dificuldades na vida ou nos relacionamentos, o meu pensamento ia imediatamente para o suicídio. Era como um padrão automático.

Pensava: “Porque é que eu vivo?” “Qual é o sentido desta vida?” “Vale mais desistir.” Na maior parte das vezes, não queria morrer, mas os pensamentos suicidas surgiam como a primeira opção para mim.

E foi assim que ao me tornar praticante, percebi que isso se tornou um hábito, uma parte da minha personalidade. Pouco a pouco, aprendi a respirar com isso, e a dizer a mim mesma: “Estou morrendo todos os dias, não preciso desejar a morte. O corpo passa por mudanças a cada momento. As células da pele desprendem-se. O cabelo cai. Tudo está mudando.”

Portanto, a questão não é se devemos viver ou morrer. A questão é: como é que estou vivendo e como é que estou morrendo? Será que posso viver de forma bela? Será que posso morrer de forma bela a cada momento? Isso ajudou a mudar a minha atitude em relação à tristeza.

Vejo que, à medida que pratico os quatro tipos de alimento de forma mais diligente, mais positiva, lentamente, agora já não experimento emoções fortes com tanta frequência. Estou bastante estável e firme no meu modo de ser. Quando a tristeza surge — claro, coisas ainda acontecem — já não reajo com tanta força. A frequência e intensidade das emoções fortes diminuíram muito. Mas também a forma de responder a elas, para que não permaneçam por muito tempo.

Porque em vez de culpar as circunstâncias externas, aprendi a voltar para mim mesma, respirar e dizer: “Eu escolho a paz. Eu escolho a harmonia dentro de mim. Não quero causar mais danos a mim mesma.” Seja o que for que aconteceu, já aconteceu — não preciso explodir. Posso simplesmente voltar a mim e cuidar de mim primeiro. Quando estiver calma, posso perguntar à pessoa o que ela quis dizer ou fez. Ou posso ter

compreensão suficiente dentro de mim, ao ponto de já nem precisar de esclarecimentos. Posso simplesmente deixar ir.

Isso é uma escolha — e é uma escolha maravilhosa. Todos nós passamos por emoções fortes, seja tristeza, raiva, insegurança, ciúmes, dúvidas, arrependimento, ansiedade etc. Todos passamos por isso.

Algumas emoções são mais fortes do que outras, dependendo da fase da nossa vida. Depende também da nossa personalidade, de como expressamos as emoções. Ao longo dos anos, como praticante espiritual, aprendi a considerar as emoções antes de mais nada, como uma onda. As emoções também podem ser vistas como: uma tempestade, um alimento (nutrição), um hábito, ou um vício. Vou abordar cada uma delas sob esta luz, para que possamos obter uma compreensão mais profunda de nossas emoções.

As emoções como uma onda. No momento em que sentimos uma emoção, pode ser que nem estejamos conscientes dela. Como quando se está com raiva e alguém diz "Você está com raiva" e você responde: "Não estou." Ou perguntam: "Está triste? Aconteceu alguma coisa?" E você diz: "Não, não estou triste. Não há nada errado." Às vezes, a emoção já passou. E olhando para trás, um dia depois, às vezes uma semana, um ano, ou até anos mais tarde, é que percebemos o que sentimos. Olhamos para uma onda.

Ela não começa no topo, nem termina na base. Uma emoção começa muito antes, nas profundezas do oceano. Na corrente de fundo — tantas condições, tantas ondas anteriores que empurraram a água, até que se formou esta nova onda, ou este tsunami que se manifesta. Depois, acalma — mas também serve de base para outra onda. Também ajuda a construir outra onda.

Por isso, quando vemos uma emoção como uma onda, sabemos que não estamos presos nela — nem quando ela está no auge, nem quando já se acalmou. Mas aprendemos a cuidar dela, em cada ponto ao longo da onda. Gosto de pensar que, ao praticarmos a atenção plena, aprendemos a abraçar a nossa emoção. Somos como um surfista — em vez de surfarmos a onda para a frente, aprendendo a surfar para trás, olhando para ela depois de ter passado e a aprender quais foram as condições que ajudaram a formar aquela onda ou tsunami em particular.

Como isso afetou nosso corpo? A tensão, o cansaço, o agravamento de um problema de pele. Alguns problemas de saúde física ou mental. Alguma insônia, por exemplo. Então olhamos para os efeitos que aquela emoção em particular acabou de ter no nosso corpo, nos nossos pensamentos, na nossa fala. E, aos poucos, retrocedemos e identificamos: Quando estava no auge, como é que me afetou nesses momentos? De que forma? Que pensamentos tive? Que tipo de discurso usei? Que tipo de palavras, e que tipo de ações corporais, movimentos, tensão senti?

Assim, aprender a voltar atrás nessa onda e, lentamente, identificar as causas e condições subjacentes que desencadearam essa onda específica. Talvez alguém tenha dito algo que ativou em nós um sentimento de insegurança. Desencadeou uma memória da infância, de algo agradável ou doloroso. Talvez tenha sido uma imagem, um som, até um cheiro, uma palavra, um toque — um toque também pode despertar uma memória agradável ou dolorosa, uma experiência passada. Um pensamento pode, sem dúvida, desencadear uma emoção.

Assim, aprender a ter consciência de que podemos ficar deprimidos durante tantos anos, e, mesmo assim, sabermos tão pouco sobre essa emoção específica e sobre como ela nos afeta, em termos de corpo, mente, dos nossos hábitos e comportamentos.

Nesse mesmo espírito, também podemos olhar para uma emoção como uma tempestade. Mais uma vez, uma tempestade começa a se formar. Como um ciclone, por exemplo, numa certa zona avançada na Florida, ou na Califórnia. Quando temos uma tempestade de chuva, sabemos que ela começou em outro lugar — talvez na Costa Leste, ou mais ao norte da Califórnia, ou mais ao sul e vem subindo.

Na tempestade, aprendemos também sobre o olho da tempestade. Quando casas e carros voam pelo ar, chuva intensa, água subindo tanta coisa acontece. Mas no olho da tempestade, há uma zona no centro da tempestade — que pode ter até 30 quilômetros de raio — onde há calma e silêncio, e quase nenhum efeito da tempestade se faz sentir.

Por isso, também podemos olhar profundamente para as nossas emoções como uma tempestade: Como é que ela se formou? Quais as condições? Quais as causas que a trouxeram? E podemos ver como fomos arrastados pela tempestade — pelos nossos pensamentos, pela nossa fala, pelas ações do nosso corpo. Também pelo ambiente exterior, pela presença de outras pessoas. Certas pessoas e certas coisas nos ajudam a ficar mais calmos. Certas pessoas, e coisas desencadeiam em nós sentimentos de perda de controle, de confusão.

Assim, observamos que há momentos em que podemos estar no olho da tempestade. Há formas de praticar para estarmos seguros no centro da tempestade, em vez de sermos arrastados, feridos, e depois magoarmos os outros.

*(Palestra de Dharma de Sister Dang Nghiem– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/voYr68nQBP4>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*