

Há, basicamente, dois modelos de realidade que indicam como percebemos o mundo. São concepções diferentes sobre a maneira de percebermos. O processo perceptivo envolve sempre a relação entre sujeito/objeto ou observador/observado.

O primeiro modelo é aquele em que outorgamos total autonomia ao objeto. O objeto é considerado completamente independente do sujeito, sendo este um mero agente passivo das informações dadas por ele (objeto).

O segundo modelo é o que professa a nova epistemologia, baseado nas investigações da Física Quântica e na Teoria dos Sistemas Vivos. Segundo o novo paradigma, a realidade não é independente do observador que a observa. A realidade é sujeito-dependente. O objeto observado não é independente do observador.

De acordo com o modelo da proposto pela ciência “objetiva”, achamos que o mundo que percebemos é independente de nós. Apenas apreendemos as impressões que ele nos concede. Este primeiro modelo é o que é mais aceito, conscientemente ou não, por nós.

Segundo este paradigma, consideramos que há uma preponderância do objeto sobre o sujeito. Somos meros captadores de informações vindas de fora. É essa ideia que justifica nossos julgamentos. Achamos que não imprimimos nosso ser quando estamos julgando, mas considerando que existe a exterioridade independente de nós, é o exterior que nos mostra o real, não tendo nada a ver conosco. Mesmo quando afirmamos que alguém é bom, mau, inocente ou culpado, sempre

achamos que ele é o que é independente de como olhamos para ele. Seria um dado objetivo.

Nossos comportamentos, posicionamentos e pensamentos têm origem nessa concepção de que há um mundo fora de nós sobre o qual não temos influência. Somos espectadores, marionetes e muitas vezes, carrascos, tudo fundamentado na *objetividade* da realidade. Desta maneira, perdemos todo o nosso poder e o delegamos ao que está fora. Nós mesmos nos despojamos do poder e o colocamos à mercê do mundo externo e do acaso. É também essa concepção dá respaldo a todo o vitimismo que sofremos. Acreditamos que somos vítimas de um mundo ameaçador que existe independente de nós.

Essa ideia da exterioridade do mundo, totalmente *independente de nós*, está tão entranhada em nosso ser que, mesmo estudando a física quântica, a teoria dos sistemas vivos e os escritos dos iluminados, dificilmente levamos esse entendimento para a nossa vida cotidiana. Continuamos a agir como se fôssemos meros espectadores e joguetes dos acontecimentos.

Para confrontar esta ideia, apresentaremos uma experiência realizada por um famoso neurobiólogo. Uma experiência com sombra de cores foi reproduzida por Humberto Maturana (1984), doutor em Biologia formado pela Universidade de Harvard. Ei-la: Um jogo de luz foi projetado sobre dois bastões: uma luz branca em um holofote e uma luz branca com celofane vermelho em outro holofote. A cor de sombra resultante desse jogo de luz é azul-esverdeada. Não há comprimento de onda dessa cor senão apenas uma distribuição própria da luz branca.

Diante disso, Humberto Maturana afirma que nossa experiência de um mundo colorido é, literalmente, independente da composição em longitude de onda da luz proveniente das cenas que olhamos. Isso significa que as cores não são

propriedades das coisas em si; vemos as cores porque estamos constituídos de forma que a perturbação do meio resulta numa resposta em nossa retina, tal que podemos ver um mundo colorido. De acordo com as experiências realizadas, infere-se que “não vemos o ‘espaço do mundo’, vivemos nosso campo visual, não vemos as ‘cores’ do mundo, vivemos nosso espaço cromático” (MATURANA e VARELA, 2001, p.28).

Emoção e Sujeito Que Percebe

Percebemos a partir de uma base emocional. A emoção é o que dá origem à percepção que, por sua vez, condiciona toda conduta. Mesmo os não humanos agem de uma maneira ou de outra, conforme estejam com medo, ou assustados ou a partir da rejeição a outro ser vivo. As emoções são a base de toda conduta, porque a conduta é a expressão operacional das emoções. As condutas serão diferentes conforme as emoções que lhe dão origem.

As emoções orientam a percepção e a percepção orienta a ação. Conforme temos medo ou sentimos amor, vamos perceber “o mundo” com temor ou amorosidade. E agiremos em conformidade com nossa percepção.

Nossa conduta, portanto, é uma decorrência de nossa percepção; conforme percebemos, agimos. E nós percebemos a partir do amor ou do medo. Quando nascemos, se tivermos uma base amorosa, isto ficará impresso em nossa psique de modo que passamos a ter uma percepção de um mundo mais amoroso; – nos relacionamentos, no trabalho, nos acontecimentos cotidianos, passamos a ter uma conduta mais amorosa.

Se, ao contrário sofrermos algum trauma ou não tivermos dedicada afetividade, teremos alguns problemas relacionais, porque vamos interpretar o mundo como ameaçador ou árido.

Vale ressaltar que é, fundamentalmente, o sentimento de que somos “seres separados” que nos provê a sensação de isolamento e medo. Nossa experiência humana é baseada no medo. Todos, sem exceção, temos medos, que assumem formas variáveis. O medo é parte intrínseca de nossa experiência.

Já foi dito que percebemos a partir de duas emoções básicas – amor e medo. Então o que dizer das outras: inveja, ciúme, ganância, mágoa? A inveja é medo de que você não consiga ser ou ter como seu vizinho, o ciúme é medo de perder o objeto de prazer, aliado ao desejo de posse, a ganância é medo de não ter o suficiente para viver o que se quer, mágoa é ausência de amor. Todas as outras modalidades emocionais são medos com vestimentas diferentes.

A partir do entendimento de que as emoções são determinantes na maneira como percebemos o mundo, podemos afirmar que nossa visão advém de nossas emoções. O modo como percebemos o real, portanto, não é exterior a nós, considerando que são nossos estados emocionais que vão configurar nossa realidade.

Partimos do pressuposto de que a visão da emoção pode vir a suplantiar a visão física. Mesmo uma rosa será vista de uma forma ou outra, conforme tenhamos sensibilidade ou não, conforme estejamos num estado de relaxamento ou preocupação. Ela poderá ser, até mesmo, imperceptível, se simplesmente estivermos muito apressados. Não importa se o céu está azul e os jardins cheios de flores, não conseguiremos ver a beleza se estivermos muito tristes e, quando tudo está bem, tudo vemos com bons olhos.

Continuando o raciocínio anterior, podemos afirmar que não existe um “lindo dia” de *per se*. O dia será lindo se a emoção assim o permitir. Mesmo fenômenos físicos englobam o estado emocional do sujeito. Por exemplo, podemos não escutar um

barulho se estivermos muito concentrados em uma tarefa, se estivermos muito preocupados ou perdidos em pensamentos. Verifica-se, assim, que mesmo um sentido como a audição precisa de um estado emocional propício para poder funcionar.

Se o mundo percebido depende do estado emocional do sujeito, isto significa claramente que o que é percebido o é segundo uma emoção ou outra. Ou seja, há sempre maneiras diferentes de percepção do mundo dependendo do estado emocional. Então, nunca há uma apreensão do real independente do sujeito. Parafraseando Maturana (2001, p.31) que afirma que “tudo o que é dito é dito por um observador”, afirmamos que “tudo que é percebido é percebido por um sujeito”.

Se a percepção sempre será vinculada a um estado emocional, poderemos dar respostas diferentes a uma mesma situação, dependendo de nosso emocionar em momentos diversos. Se estivermos mais pacíficos, ou mais agitados, nossas percepções e condutas serão diferentes.

O mundo é percebido de forma diferente dependendo das estruturas psíquicas daquele que percebe e de sua emoção no momento que percebe. As reações e condutas também serão diferentes. Uma situação de desemprego, por exemplo, fará com que uma pessoa entre em profunda depressão e a mesma situação fará com que outra pessoa a encare como uma oportunidade para desbravar novos caminhos. Outro exemplo é que, diante de uma brincadeira igual, alguns responderão como se tivessem sofrido uma ofensa, enquanto outros poderão reagir com gargalhadas. Sobre mesmos acontecimentos, haverá percepções diferentes e, portanto, respostas diferentes.

Portanto, o mesmo fenômeno suscitará respostas desiguais por pessoas diferentes ou respostas desiguais pela mesma pessoa, quando está em estado emocional diferente. Disto

inferimos que o importante não é o que acontece, mas como respondemos ao que acontece. Não se trata da realidade em si, mas de como o observador a compreende.

Essa assunção de que a visão é influenciada pelos estados emocionais, se circunscreve no modelo perceptivo em que o observador configura a realidade a partir de sua estrutura biológica e psíquica. Pois que o observado (que podem ser pessoas e situações) será visto de uma maneira ou de outra conforme o estado emocional do sujeito. Segundo *Um Curso em Milagres*, trata-se justamente da Lei da percepção: *o que é visto reflete o estado de mente de quem percebe*. (p.710)

Medo e Separação Observador/Observado

O medo é uma emoção que surge justamente pela noção da exterioridade de um mundo independente de nós. Ele acontece quando tememos algo que existe fora e que nos amedronta. O medo surge do senso de separatividade: existe um outro, estranho a nós que pode nos atacar, de quem podemos ser vítimas.

Emocionalmente, podemos enxergar o mundo com olhos amorosos ou com o olhar do medo. Em verdade, só veremos a existência do amor, se olharmos para as pessoas com olhos amorosos. É a partir de nosso próprio olhar que configuraremos o que e como será percebido “fora”. Se a emoção predominante for o medo, perceberemos o mundo com olhos de rejeição. Assim, a tendência é de vermos coisas ruins.

Olhar o mundo através das lentes do medo significa que a percepção está distorcida. O medo vê um assaltante, quando há apenas uma pessoa comum; vê cobras no escuro, quando há apenas cordas de agave, vê desespero quando há apenas uma mudança de situação. Se o que é visto é apenas o estado da

mente de quem vê, as pessoas possuídas pelo medo só conseguem ver um mundo amedrontador. Psicologicamente, se não estamos num *estado de ser amoroso*, devemos desconfiar tenazmente daquilo que por nós é percebido, pois o medo distorce a percepção.

A emoção sempre determina uma ação a ela correspondente. Se amarmos, aceitaremos as pessoas como elas são. Ao olhar o mundo com olhos do desamor, condenamos. Sob este olhar, julgamos, instruímos e ditamos como os outros devem ser. Conforme a emoção: ou amamos e aceitamos, ou rejeitamos e culpamos. Julgamos sempre que rejeitamos e muitas vezes, rejeitamos quando julgamos. A rejeição leva à separação (ou a separação leva à rejeição?), o que conduz a desarmonia, nos roubando a paz. Todas as emoções que não são o amor são emoções de rejeição e separação: medo – que pode tomar a forma de ódio, sentimento de vingança, inveja, ganância, ira.

A rejeição sempre está fundada na crença de que somos separados do Todo e das demais pessoas. Portanto, é como se não pertencêssemos organicamente ao meio do qual somos parte. Vivemos considerando a separação entre o observador e o observado, em que o objeto de nossa observação pode ser outras pessoas ou nós próprios.

O amor é a emoção que une. O medo é a emoção que separa. O medo fomenta a separação – entre nós e os outros, nos distancia do “objeto” com o qual nos relacionamos. A nova epistemologia, entretanto, indica que o observado não é independente do observador. Não “saímos de nós” para observar o mundo. Observamos o mundo a partir de nosso aparato perceptivo – que inclui nossa configuração biopsicológica.

Vivemos, principalmente, a partir da crença na separação. Esta crença na separação dá subsídios para o julgamento.

Isto só é possível porque cremos que o julgamento que fazemos do outro é independente de nosso modo de perceber e de emocionar; só é possível porque acreditamos que o observado (o outro) é independente do observador (nós). A noção de exterioridade confere ao julgamento o caráter de “neutralidade”.

Nossa conduta é permeada pelo medo, pela noção de um mundo externo ameaçador. Assim, nos conduzimos em resposta às impressões que formamos desse mundo que está fora de nós. De tal modo somos condicionados a crer na “realidade objetiva” que apenas reagimos aos estímulos vindos de fora, dado que nos consideramos completamente dependentes dos acontecimentos externos.

Há algo fundamental a ser compreendido a partir da inferência sobre modelos de realidade. Se concebermos que somos separados e independentes do que observamos e experimentamos, vamos nos considerar melhores, vamos considerar que o defeito é sempre dos outros e nos sentirmos vítimas de situações que percebermos como desagradáveis. Esta postura nos coloca à mercê de um mundo mau.

Ao contrário, ao nos darmos conta de que o nosso mundo somos nós que configuramos, que os acontecimentos têm o sabor de nossa interpretação, seremos responsáveis por nossa própria vida. Deixaremos o vitimismo de lado e passaremos a prestar mais atenção aos nossos pensamentos, padrões perceptivos e respostas emocionais.

Este modelo, que considera a realidade sujeito-dependente, instiga ao autoconhecimento. A mudança de paradigma quanto ao que é a realidade significa uma mudança de paradigma na postura diante do mundo. De vítimas, passamos a ser cocriadores de nossa vida.

O primeiro modelo de realidade, no qual concebemos que o mundo é independente de nós, nos deixa numa situ-

ação vulnerável e favorece o vitimismo. O segundo modelo, que indica que o que vemos depende nós, que a percepção do “externo” não é independente do “interno”, nos coloca a possibilidade de redenção. Não podemos mudar o mundo, mas podemos mudar nosso modo de perceber o mundo.

Paz: Decisão de Perceber Diferente e Libertação

O segundo modelo de realidade é nossa possibilidade de escape do sofrimento e da falta de paz. Se dependêssemos do externo qual seria a saída para nós? Somente tomando consciência de nossa participação na configuração da realidade, poderemos nos livrar do sentimento de vítima. Somente nos apoderando de nossa participação na tessitura do universo, poderemos sentir paz. Pois, desta maneira, nos damos conta de que a paz consiste num modo de olhar – é o nosso modo de olhar que vai nos trazer tranquilidade ou transtornar nossa mente.

Depende de nós a capacidade de olhar o outro amorosamente, através do perdão e da compaixão, ou olhar de modo condenatório. Mesmo considerando o erro do outro, poderemos olhar para o erro de modo compassivo. Não se trata de aceitar o erro como uma conduta legítima, mas de perdoar. É uma questão de decisão.

Se olharmos com os olhos de condenação, na crença de que o julgamento que fazemos dele não tem nada a ver conosco, então, nosso sofrimento cria raízes e não há possibilidade de redenção do sofrimento – pois tudo é creditado ao outro – que está fora e é independente de nós.

Se somos nós mesmos que configuramos nosso mundo e se este mundo é percebido de acordo com nossas capacidades perceptivas, não sendo independente do instrumento

através do qual ele é configurado, isto nos conduz a uma série de inferências a seguir explicitadas:

1. Se não há uma realidade independente de nosso modo de ser e estar (realidade objetiva), não podemos “atingir” a realidade. Nós configuramos nossa realidade. Não existem os eventos em si, o que há são nossas interpretações dos eventos. Tudo o que fazemos é uma interpretação dos fenômenos.
2. Se não há realidade independente de nós, nós imprimimos à realidade todo o significado que ela tem. Esta é a nossa salvação, porque está em nossas mãos mudar a configuração de realidade, o modo como percebemos os eventos. Basta que atribuamos novos sentidos, façamos novas interpretações.
3. Vemos somente nosso próprio julgamento, é o nosso julgamento do mundo o que vemos do “mundo”. Portanto, é sempre cabível a dúvida quanto à exatidão de nossos julgamentos. E se julgarmos errado? Ora, mesmo em nível puramente físico, temos exemplos abundantes de quão falha é nossa percepção: “vemos” a “linha” do horizonte, vemos os trilhos se unindo, percebemos os objetos ficarem “pequenos” conforme nos afastamos deles etc. Tudo isto nos dá margem para duvidar daquilo que os olhos físicos veem. Este fenômeno nos leva a considerar que também devemos duvidar do que a percepção psíquica nos mostra. O problema é que raramente duvidamos de nossos julgamentos.
4. É grande a possibilidade de erigirmos o mundo a partir de erros de pensamento, se nossa percepção for distorcida por emoções negativas. *O mundo que vemos é uma representação de nosso próprio estado mental* (UM CURSO EM MILAGRES, p.887). Se duvidarmos de nosso julgamento poderemos verificar que o que nos causou mágoa ou raiva, não estava “fora de nós”, mas “dentro de nós”.

Para que tenhamos paz é imprescindível uma mudança radical no modo como concebemos a realidade. Se somos nós que configuramos o mundo, somos responsáveis pelo mundo que vemos. É difícil porque, às vezes, percebemos uma situação tão dolorosa que não conseguimos sair do sofrimento sozinhos. Neste caso, temos que nos render ao Divino. Sem rendição, não há redenção.

Se a raiz da falta de paz e do vitimismo é a crença na separação entre nós e os outros, então a cura é buscar *sapere* que somos um com ele. Se sofremos, estamos percebendo de maneira errada, estamos percebendo a partir do medo e não do amor.

Como é o mundo que vemos? Isto responde à questão de se vivemos em estado pacífico ou em transtorno. Dependendo de como configuramos a realidade a sentimos como alegre ou dolorosa. De nossa percepção depende o nosso bem-estar. Podemos viver o estado amoroso ou estado desamoroso.

Considerando que nos percebemos separados, decorre que nos sentimos vulneráveis e na defensiva. Por causa deste sentimento de separação, estamos continuamente julgando, estamos também atacando. O julgamento é uma forma de ataque ao outro: uma punição pelo que ele fez ou pelo que achamos que ele é.

Então, a fim de nos libertar da falta de paz, temos que abandonar o julgamento e o ataque. Somente podemos mudar isto se mudarmos a emoção de rejeição para a emoção de compaixão ou compreensão. É necessário transmutar a emoção negativa. A fim de desistir dos pensamentos de ataque (julgamento, raiva, vingança) é preciso, fundamentalmente, corrigir a visão, o que acontece quando transmutamos a emoção.

Importante recordar que se o outro é nossa interpretação do outro, é a interpretação que temos que mudar, não o

outro. Mas se nos vemos vítimas, desenvolvemos pensamentos de ataque, estabelecemos guerras, às vezes silenciosas, às vezes efetivas, no mundo dos eventos. Reconhecendo o outro como uma imagem que fazemos dele, podemos nos libertar do pensamento de que somos atacados (vítimas) e de ataque (achamos legítimo atacar, pois somos vítimas). Somente nesta nova compreensão a paz é possível.

A solução para o senso de separação está, pois, na unidade: olhar tudo com amor, não com raiva, medo ou sentimento de vingança ou inveja. Estabelecer-se na unidade, – o outro não é separado de nós, mas é parte de nosso mundo, de nossa percepção e emoção. É necessário um profundo processo de cura. Para ter paz é imprescindível curar a percepção e a emoção. É confortador saber que existe uma outra maneira de olhar para o mundo.

Este novo paradigma é libertador porque, se não há realidade “lá fora”, não estamos “presos” ao mundo, mas podemos mudar o mundo, configurando-o de outra maneira. Nisto está a possibilidade de escape do sofrimento. Nisto está a possibilidade da paz.

Referências Bibliográficas

FUNDAÇÃO PARA A PAZ INTERIOR. *Um curso em milagres*. Rio de Janeiro, 1993.

MATURANA, H. e VARELA, F. *A árvore do conhecimento*. As bases biológicas da compreensão humana. São Paulo: Palas Athena, 2001.