

***Reflexões sobre o
sentido da vida...***



A CRISE DO SENTIDO – O que significa o vazio existencial em que vivemos?

A Busca pelo sentido pelo homem é a principal motivação de sua vida e não uma “racionalização secundária” de impulsos instintivos. Esse sentido é único e específico, uma vez que tem de ser, ou só pode ser, tornado real por ele; só então o sentido adquire importância que satisfará sua vontade de sentido.

Viktor Frankl, Em busca de sentido.

“Segunda-feira pela manhã, ele ou ela (a gosto do freguês),
acorda apressado depois do terceiro toque da soneca do
celular. O banho é rápido, o companheiro corre com os filhos
para que não percam o horário da aula e você sai correndo de
casa com uma fruta na mão para uma reunião da qual não pode
se atrasar. Durante o dia uma grande correria, um almoço
dentro da sala do escritório e uma olhada rápida para
responder às mensagens no Facebook e Whatsapp. Na hora da
saída acaba se atrasando e chegando em casa por volta das 21h
(isso tem se tornado frequente, pois o mercado não está para
brincadeira, quem dá mole tem perdido o emprego e ele não
pode se dar a esse luxo). Seus filhos dormem. O jantar está em
um prato guardado no micro-ondas. Em casa à noite não se tem
muito diálogo; compreensível... mais um dia cansativo no
trabalho.

No final de semana compensamos.” Hum Hum... Alguma coisa
parece não estar bem... Esperaria que poucas pessoas se
identificassem com alguma parte deste texto, mas sinto que
não.

Este contexto acima é citado como rotina considerada “normal” para muitas pessoas. E quando é perguntado para elas o sentimento que vem à cabeça ou ao coração no final do dia, muitas relatam “não entender ao certo, apenas sentem um grande vazio, como se tivessem feito muito, mas ao mesmo tempo não feito nada”.

A nossa rotina não mudou muito da rotina das gerações passadas. Nossos pais e avós também precisavam trabalhar muito para adquirir uma boa situação de vida, dar Educação e Saúde para a família. Não era assim? Se tudo era igual, o que nos diferencia do passado?

Nos tempos modernos, perdemos uma coisa que considero muito séria, nós perdemos as nossas “certezas da vida”, e quando isso acontece, segundo Donah Zohar e Ian Marshall no livro Inteligência Espiritual, sobram-nos problemas existenciais ou espirituais e a necessidade de cultivar algum tipo de inteligência para que possamos lidar com eles.

Isso significa que apenas ter um alto QI ou Inteligência Racional, não é mais suficiente para compreendermos a vida, pois as razões que procuramos não são racionais e tão pouco emocionais.

Não é mais suficiente viver felicidades efêmeras que vão e vêm. O homem inicia uma nova jornada pessoal onde se torna necessário questionar o próprio contexto e a maneira como se vive em busca de algo “a mais”. Para este algo “a mais” damos o nome de SENTIDO. Muitos vivem esta busca desde a infância, seja nas religiões, seja nos grupos sociais, de amigos, seja no trabalho.

A era moderna é caracterizada por um vazio representado claramente na desagregação familiar, na comunidade e na religião, pela ausência ou perda de heróis, e povoada por gente em busca de algum sentido em tudo isso.

Vivemos uma época, segundo Donah Zohar e Ian Marshall, onde não existem indicadores claros, regras claras, valores claros, nenhuma forma clara de crescer, nenhuma visão clara de responsabilidade.

A tecnologia, aos poucos, tomou espaço da cultura tradicional com seus valores sólidos e deu espaço à chamada modernidade líquida, onde vivenciamos apenas o imediato, o tátil e o pragmático.

Os dias vêm e vão, e nós roboticamente continuamos vivendo, sem muitos porquês. Acontece que nos tornamos cegos dentro da nossa própria maneira de ver. E você? Identifica-se com alguma das afirmações apresentadas no texto? Quer se aprofundar no tema e saber mais sobre isso?

Aguarde! Ainda esta semana divulgaremos a segunda etapa deste artigo.

Pense nisso!

Jackeline Leal



A CRISE DO SENTIDO – Como nos tornamos assim?

Dias atrás iniciamos um bate papo sobre o sentido da vida através do texto: A Crise do Sentido – O que significa o vazio existencial em que vivemos. Nele exploramos o vazio existencial que frequentemente tem sido experimentado pelas pessoas nos tempos atuais, sendo que a Inteligência Espiritual o nomeia como sendo uma “Ausência de Sentido”.

Neste segundo de três textos, o objetivo é compreender como nos tornamos assim, ou seja, abandonados à mercê da própria sorte no que diz respeito a descobrir ou construir um sentido para as nossas vidas.

Até então, é sabido que na falta de algum motivador que direcione as nossas ações, acabamos compensando a carência sentida (a falta de algo) através da importância exagerada ao eu individual, ou seja, a questões que envolvem o nosso EGO.

Estabilizamo-nos na base da pirâmide de Maslow e vivemos eternamente na busca por satisfazer as nossas necessidades deficitárias consideradas básicas (fisiológicas, de segurança, sociais e de autoestima), algumas pessoas ultrapassam estas barreiras atingindo o nível de necessidades espirituais, mais conhecido como a zona de realização pessoal, outras, permanecem por toda vida lutando contra estas barreiras pessoais.

Viver neste nível de busca eterna por atingimento das necessidades deficitárias não nos permite sair da zona do Ego (zona dos desejos nomeada por Freud) onde a conquista material supre a busca pela autorrealização, mobilizando-nos a buscar sentido em causas sem sentido, abuso de drogas e materialismo exagerado.

Segundo Danah Zohar e Ian Marshall, “a cultura tradicional e todos os significados e valores que ela preservava começaram a desfiar-se como resultado da revolução científica do século XVII e da ascensão paralela do individualismo e do racionalismo. Estas mudanças não só culminaram na Revolução Industrial, como também na erosão mais profunda de crenças religiosas e paradigmas filosóficos que até então serviam de alicerces para a sociedade”.

Assim, estas mudanças são um mal considerado necessário para a evolução da sociedade, mas ao mesmo tempo foi aos poucos arrancando pelas raízes o sentido que dava a raça humana.

Vamos vendo cada vez mais pessoas preocupadas com o futuro da humanidade ou com o seu desenvolvimento pessoal e profissional, mas que não sabem como assumir a responsabilidade por si mesmo. O mundo foi dividido pela dualidade “sujeitos e objetos”. O homem atual acredita que o planeta vive para ele e que pode controlá-lo como se não fizesse parte do todo e das consequências das ações realizadas nele.

Um exemplo de forma encontrada pelos homens para diminuir este vazio é a busca incansável pela perfeição do corpo em preferência a mente. As pessoas se apegaram ao sentido de completude corporal como sendo o significado de felicidade, e a ausência de doença física como sendo um resultado ótimo de sucesso pessoal. Os médicos cada vez mais se prendem à medicalização da doença enquanto o sofrimento emocional ou espiritual sequer é considerado ou é transformado em fraqueza.

Esse contexto nos torna donos do nosso fatídico destino, mas nos afasta de sermos donos de nós mesmos. O medo nos afasta de quem queremos ser, e a maioria das pessoas prefere não pensar nisso por não ser capaz de suportar tal dor. Em contrapartida, se apegam aos resultados imediatistas de um Carpe Diem literal e não existencial por simples receio de não haver um amanhã.

Perdeu-se em nossa cultura a capacidade de expressão de sentido. Não é possível ver com facilidade a expressão da alma humana. Para sermos capazes de utilizá-la novamente, fica cada vez mais essencial a transformação da nossa consciência. Para mudarmos este cenário, apenas o aprofundamento no eu e nos abismos do sentir serão caminhos assertivos.

Certamente, após compreendermos como esse vazio surgiu não se torna mais fácil a solução do problema, mas nos possibilita conhecê-lo e pensar sobre ele.

A transformação da consciência é uma luta primeiramente pessoal, de abandono do medo que temos de viver motivados por quem somos, por nossos valores e de lutar pelo abandono da vida baseada no EGO em busca de uma vida orientada por sentido. Acredito que assim construiremos um novo ser humano e certamente iniciaremos uma vida vivida por inspiração e intuição. Cenas para próximos artigos! Se você está gostando dos artigos sobre a Crise do Sentido, não perca a próxima publicação!



A CRISE DO SENTIDO – NOSSA SOCIEDADE ESTÁ DOENTE

“Como cultura, estamos enlouquecendo. Por quê? As razões são de natureza espiritual, que nossa instabilidade pessoal e coletiva deriva da forma peculiar de alienação associada ao fato de o homem ter se afastado de seu centro – alienação do sentido, valor, finalidade e visão, alienação das raízes e das razões de nossa humanidade.”

Danah Zohar e Ian Marshall

Na cultura moderna a forma mais comum de atrofia espiritual conhecida entre nós por atrofia de sentido da vida, ocorre pelo fato de estarmos nos tornando racionais demais. Nossa alma segue separada do nosso corpo, isolando-nos dos nossos próprios recursos internos – os sonhos, a criatividade, o poder da nossa imaginação.

Esta realidade nos deixa suscetíveis às oscilações emocionais, facilmente sendo provocados pelos sentimentos mais básicos, localizados no nosso cérebro límbico/racional como: raiva, medo, inveja, ira. Tornando-nos reféns das reações baseadas em emoções, ou seja, reativos.

O desequilíbrio começa a fazer parte da rotina e aos poucos vamos sendo sugados pela representatividade de um único papel, perdendo a autenticidade do eu.

Emocionalmente, deixamos de lado as habilidades empáticas e de autocontrole, pois vivemos uma vida baseada na busca por “posição e status”.

Após uma dura reflexão do abandono de que somos capazes de levar a nós mesmos, a pergunta que faço é se seria possível nos recuperarmos frente ao contexto e construirmos uma vida que tenha sentido, onde nós estejamos conectados com quem somos?

Pois bem, acredito que em certo momento da vida, este vazio existencial nos incomoda tanto, que temos dois caminhos possíveis. Um diz respeito à alienação da alma em prol do ego e uma vida cheia de inseguranças e medos eternos.

O outro, diz sobre vivenciarmos a experiência de conhecermos a nós mesmos e enfrentarmos estes medos e inseguranças. Para viver esta segunda opção é preciso abrir mão dos padrões adquiridos em nossa experiência parental e cultural, solidificados em nossa história de vida, partindo em busca da diferenciação e individualização pessoal, como descreve Richard Barrett no livro Coaching Evolutivo.

Este processo nos permite aprofundar em nossos porquês e resgatar o eu perdido, conectando o ego e a alma de maneira harmônica e existencial.

Isso não significa que o medo deixará de existir, mas que você saberá quais são eles e como vencê-los. Aos poucos, evoluímos mais e mais, e nos tornamos capazes de ir além, de vivermos uma vida de entrega e serviço, onde o todo representa parte do que somos.

Espero que tenham gostado dessa “trilogia”.

Jackeline Leal