



## OUTRA PORTA

Maria José Costa Félix  
maria.felix@xis.publico.pt

Viver é relacionarmo-nos com os outros e connosco mesmos. Todos gostaríamos que os nossos relacionamentos decorressem sem tensões, porém raramente isso acontece.

Todos nós procuramos o amor e achamos que é através dos relacionamentos sentimentais que o podemos encontrar. Procuramos amor, mas, muitas vezes, acabamos por encontrar dor – a dor da traição, do abandono, da injustiça, da humilhação...

A razão desta crença prende-se com dois tipos de necessidades totalmente opostas: as reais, vindas da mente ilimitada que nos habita, que é a nossa verdadeira essência, e as ilusórias, que vêm daquilo que o ego pensa sobre a nossa pessoa. Ao nível do consciente, achamos que, ao querer ter amigos, ser amados e fazer parte de grupos, estamos a procurar o amor. O ego diz-nos que é por aí que o encontramos. Contudo, aquilo que nos encaminha nesse sentido é uma necessidade de sobrevivência de que não temos consciência.

Há uma outra forma de ver o mundo. E tudo pode ser diferente ao nível dos relacionamentos. Mas enquanto não se alterar qualquer coisa neste sistema de pensamento, que, alimentado pela culpa, promove a separação, andamos iludidos acerca de nós próprios, das nossas verdadeiras necessidades, com medo dos outros e do mal que nos possam fazer.

Este foi o tema de um recente seminário promovido pelo terapeuta Carlos Anastácio, com

base nos ensinamentos de “Um Curso em Milagres” e nos trabalhos do psiquiatra Gerald Jampolsky que, na próxima edição, continuará a ser abordado na XIS.

**Por medo, atacamos.** Vivemos desde muito cedo na ânsia de encontrar alguém que nos dê segurança, conforto e compreensão, convencidos de que só assim poderemos sentir-nos completos e felizes. Quando essa pessoa surge, juntamente com a ilusão de felicidade, o medo de que desapareça faz-nos esquecer de nós próprios.

Entretanto, se a relação se torna conflituosa, aparece no horizonte a ideia de culpa e, na altura da separação, o culpado tem um nome. Naquele que se considera injustiçado pelo “fim do amor” pode, então, desenvolver-se um sentimento de vingança. Ou de ódio.

Tudo o que acusamos nos outros está, no entanto, dentro de nós, diz Carlos Anastácio. “Os nossos relacionamentos partem de

um sistema de pensamento assente no ego, que, quando nos limita e separa, também nos faz ter medo. É como defesa que criamos barreiras e atacamos os outros. Mas, ao atacá-los, estamos a atacar-nos a nós mesmos. O ataque é a fonte da culpa. Ao projectá-lo, estamos apenas a aumentar a nossa culpa, pensando que nos estamos a desfazer dela.”

**Não somos o nosso ego.** Condicionado pelo passado, a identidade que o sistema de pensamento assente no ego nos confere está totalmente afastada da realidade a que pertencemos. E é para garantir essa nossa identidade – efémera e instável –, que o ego nos leva a funcionar com medo, numa tentativa contínua de sobreviver. A culpa – de onde nasce o medo – é o que mantém essa identidade e alimenta a separação. Os problemas surgem deste dualismo.

Vemos o mundo através de um sistema de pensamento que nos dá uma identidade que se alimenta das suas limitações. Mas este mundo não é a realidade.

Carlos Anastácio explica: “A primeira necessidade que nós temos é a de amar. E todos os nossos actos têm inicialmente a intenção de satisfazê-la. Só que acabamos por ser guiados por uma outra necessidade inconsciente que vai sendo criada sem o nosso conhecimento: a de sobreviver – mental e emocionalmente. Tudo o que estamos a perceber é condicionado pelo passado. Este é o problema fundamental da humanidade e explica por que é que um relacionamento baseado na culpa não pode funcionar bem.” x

E ainda

## A nossa essência é a mente ilimitada

A identidade que pensamos ter não nos pode conduzir ao amor, na medida em que é um ataque à nossa verdadeira identidade, à criança que vivia em nós num estado de paz e só conhecia o amor e nada podia afectá-la. Até que teve um pensamento errado, de que se esqueceu de rir, e nela se instalou um sentimento de culpa.

De acordo com “O Curso em Milagres”, pa-

ra encontrar o amor na interacção com os outros, temos obrigatoriamente de mudar o nosso sistema de pensamento assente no ego.

### Contacto

Carlos Anastácio

T. 21 315 11 37 e 91 723 17 58

**Nora:** Devido a uma falha editorial, o primeiro parágrafo do texto “Plenitude de vida”, publicado na passada semana, deve ler-se da seguinte forma: “Alguns mestres espirituais, cuja filosofia de vida é de renúncia total, ensinam-nos que valorizar mais a qualidade do que somos em vez da quantidade do que temos, quaisquer que sejam as circunstâncias materiais da nossa vida, faz-nos sentir que o que temos de momento é suficiente. Deixamos, por isso, de desejar e lutar por algo mais. De competir com os outros ou invejá-los por conseguirem o que nós não conseguimos. E de passar a vida ansiosos, apressados, irritados, magoados, deprimidos.”

As nossas desculpas aos leitores e ao autor do texto em causa.