

SENTIDOS, SENTIR, SENSIBILIDADE NOS EXERCÍCIOS

ou

O discernimento das moções tem seu enraizamento no corpo

Las bases somáticas del discernimiento - Asun Puche
Manresa vol. 83, n. 326 (2011) pp. 27-38

Inácio de Loyola se deixou seduzir plenamente por Deus, dando assim um giro radical e integral em sua vida. Convertido em peregrino, foi aprendendo a escutar os **movimentos** que nele se davam nesse processo de atração transformadora *para e a partir de* Deus, num exercício cada vez mais afinado de plena consciência.

De maneira muito intuitiva, e arriscando-se na ausência de marcos conceituais sobre os quais se apoiar, Inácio se adentrou, implícita e indutivamente, em um modelo integrado do ser no qual o **corpo** se situa como meio, e lugar de ressonância, da vida espiritual.

S. Inácio tinha muito em conta a **dimensão corporal e afetiva** no processo dos Exercícios. O encontro com Deus se realiza a partir da totalidade do ser; e nesse ponto de união, as diferentes dimensões da pessoa se encontram alinhadas dando lugar a uma eleição coerente com sua realidade.

A experiência inaciana parte das **sensações e afetos** para entrar no mais profundo deles, buscando o sentido mais nobre e elevado a partir do qual se originam e para o qual movem, e encontrar o dom mais nobre, a **vida** que caminha em direção à sua plenitude.

S. Inácio chamou de **exercícios espirituais** a todo modo de preparar-se interiormente com esse propósito. E propôs uma série de procedimentos e disposições que facilitem transitar um percurso para abrir-se à vida do Espírito, tendo a Humanidade de Jesus Cristo como eixo central.

S. Inácio aprofundou nos **movimentos**, aparentemente opostos, que aconteciam em seu interior, alimenta-do pelo seu desejo de seguir a Cristo Jesus, até chegar a ver neles o **modo** pelo qual Deus mesmo o condizia a percorrê-los e transcendê-los, a partir do encontro com Ele. Encontro cujo fruto tomará forma de serviço, um modo de atuar e de ser no mundo.

Este aprofundamento levou Inácio a conectar com o **sentir**. A base do discernimento implica **sentir** os matizes de ambos os impulsos – o de movimento para a maior vida e o que a afasta dela – em suas diferentes manifestações, para chegar a diferenciá-los a partir de sua mesma marca corporal.

Um **sentir** que vai transparecendo-se até chegar a perceber o movimento mais profundo do qual a pessoa possa ser receptora. Até chegar aí, atravessam-se outras densidades de movimentos que produzem diversos tipos de sensações internas, e que apontam para diferentes respostas.

A partir dos diversos níveis do **sentir**, Inácio foi percebendo as ressonâncias corporais que aconteciam nele e foi aprendendo a identificá-las e a diferenciá-las segundo sua natureza e seus efeitos **sentidos**.

O **corpo** contém todos os níveis de profundidade do ser e fala deles mediante as **sensações**, mais grossas nas camadas mais exteriores e mais finas e sutis nas mais interiores. Abrir-se à linguagem das sensações em todos as suas graduações de densidade é a escuta **no sentir**.

Uma escuta a partir da qual somos interpelados, pois a Palavra de Deus se fez carne e, a partir de então, somos chamados a ser eco da Palavra que em nós deseja ser pronunciada. O eco ressoa em nós, e da mão de Inácio nos é oferecida uma via de transformação para desalojar outros ruídos alheios e assim abrir-nos à escuta cada vez mais nítida do som da Palavra no mais profundo de cada um de nós.

Embora os exercícios que Inácio propõe sejam **espirituais**, estes o são **no corpo**, pois não há “sujeito” sem um corpo que se saiba como tal. A transformação pessoal – **conversão** – acontece de forma integral no ser, e esta conversão acontece e é recebida **no e a partir** de seu corpo.

Portanto, o **discernimento** das moções de consolação e desolação tem seu enraizamento no corpo. Desvelar sua base somática é de grande ajuda para poder reconhecê-las, identificá-las e atuar conforme aquilo que elas nos dizem sobre o “toque” de Deus em nós.

A moderna cultural ocidental se consolidou como dona da **razão** e descuidou de realidades que considerou menores como as **emoções** e, em geral, o mundo do corporal. Caiu-se na negligência do corpo enquanto lugar originário da vida, e a atenção que este recebeu foi a banalização. Tudo isso foi afastando as pessoas do acesso vivencial à sua fonte, que não se acha nos conceitos, ideias e racionalizações, senão no mais íntimo e profundo de cada uma de suas células. A vida não é abstração, senão vivência.

As ciências avançaram na concepção da unidade mente-corpo; os passos foram dados desde a abertura à inteligência emocional até a descoberta da inteligência corporal. O intelectual cede passagem ao vivencial.

O **corpo** é quem percebe. O corpo é sujeito inicial em todo predicado de significados culturais. Antes de poder raciocinar, o corpo percebe e sente. A mente conjuga a informação que o corpo proporciona e cuja sabedoria confirma. No processo de decisão, a mente humana acrescenta elementos de capacidade executora, que são funcionais e adaptativos na medida que estão sintonizados com as sensações e sinais produzidas no corpo, que é quem conecta com a realidade e informa sobre ela. A capacidade da mente de atribuir significados coopera – ou interfere – neste processo.

Para que a mente decida, o corpo tem de **sentir**. É a *mente corporal* ou o *corpo pensante*. É essencialmente, a mente-no-corpo.

Nossa existência é encarnada; assim também são os processos mentais e os fenômenos espirituais. Isto nos posiciona em um modelo integrado do ser.

A partir da inteligência do corpo fica expressa a sabedoria do ser. As neurociências já dispõem da evidência para poder concluir que não é tão somente o “cérebro quem pensa”, mas que é a totalidade do organismo físico, e faz isso a partir da informação “sentinte” (que foi sentida).

Como consequência de sua aprendizagem adquirida, o corpo gera o que se denominou “**marcadores somáticos**”, sensações próprias que informam sobre as consequências de uma decisão antes que o cérebro tenha raciocinado sobre as diferentes opções.

A inteligência do corpo se manifesta através de diversas expressões, que vão coordenando-se a partir de um complexo percurso. O conhecimento se elabora a partir de uma graduação de mudanças físico-químicas que denominamos *sensações, emoções, sentimentos e pensamentos*.

Todos eles são diferentes movimentos – *emoções* – do corpo interno dos quais podemos tomar consciência e chegar a diferenciar, embora eles se intercomunique uns com outros, inseparavelmente.

Assim, por exemplo, as **emoções** são mudanças internas que o corpo gera como resposta a uma determinada situação. Sua raiz etimológica do latim “*movere*”, mais o prefixo “*e*”, expressa um “movimento para” e indica que em toda emoção há um impulso para uma ação.

De fato, a **e-moção** é energia em movimento. É uma mudança energética que se produz no corpo e que guia para algum tipo de ação.

Diferença entre “emoção” e sentimento

A **emoção** – enquanto conjunto de mudanças internas no organismo – se dá como resposta automática a um estímulo. Logo, associamos essa reação do corpo com ideias relacionadas com ela e com o objeto da reação. A consciência de todo este processo, a percepção de todo esse conjunto, é o que constitui o **sentimento**. A tomada de consciência do estado corporal e a capacidade de designar esse conjunto de mudanças adequadamente, nos permite dizer: “sinto tristeza” ou “sinto alegria” ...

As cinco emoções básicas são: *asco, medo, aborrecimento, tristeza e alegria*. Em sua origem mais primitiva, estes estados corporais foram levando a situações que permitiam a sobrevivência. No processo evolutivo, no qual a linguagem começou a fazer parte, foram se desenvolvendo matizes derivados destes padrões básicos numa bela e sofisticada interação entre sensação e consciência. Assim, apareceram os **sentimentos**, que descendem dos cinco grupos de emoções básicas. Cada um surge frente a situações específicas e aponta para diferentes tipos de resposta para a melhor resolução do estado do qual informam.

Assim, por exemplo, os sentimentos derivados do medo, como a indecisão ou a insegurança, indicam a conveniência de realizar ações encaminhadas a reduzir a vulnerabilidade frente a uma situação, favorecendo a capacidade de enfrentá-la, o que trará um aumento de confiança.

Os sentimentos como a satisfação, a felicidade, ou o prazer falam da conveniência da situação na qual nos encontramos e convidam a prosseguir-la, aprofundá-la e enriquecê-la. Do mesmo modo, como todos os sentimentos derivados da alegria, convidam a um compartilhar.

As **emoções** e os **sentimentos** em interação com o **pensamento** e com as opções de atuação apontam para o potencial que se encontra no adentramento e no afinamento destes dinamismos, vendo neles manifestações da vida evoluindo para uma maior plenitude. A partir desta chave pode-se fazer uma leitura dos sentimentos, e, portanto, das emoções, como um movimento vital que contém a possibilidade de desvelar maior realidade e de gerar maior comunhão.

Para isso, uma maior capacidade para detectar *estados internos* e um maior conhecimento sobre a natureza intencional das emoções e dos sentimentos, permitirá uma melhor adequação da resposta pessoal frente os variados e ricos matizes de nossa experiência. Esta aprendizagem implica também conhecer os modos de operar da mente, as interferências e desvios que se produzem no processo de tomada de

consciência do estado interior, assim como no de sua interpretação. Portanto, afetará também ao tipo de resolução e ações que se levarão a cabo. Estas interferências são dadas pelos condicionamentos adquiridos, familiar e culturalmente, tais como pré-juízos, expectativas, valores morais e demais construções mentais como o temor ou a culpabilidade.

Assim, pois, aprender a tomar consciência das sensações internas e dos pensamentos momento-a-momento, é uma prática de discernimento continuado, e que se realiza a partir de uma instância superior, ou mais profunda, que a da própria mente.

A escuta interior nos Exercícios Espirituais: o discernimento.

S. Inácio, mestre da escuta interior, chegou a captar com grande finura os diferentes e sutis matizes que ressoavam nas diferentes camadas de seu ser, até perscrutar nas profundezas do mesmo.

As **consolações** e **desolações** seriam um tipo de “moções” associadas a vivências de tipo espiritual: o impacto da vida sutil do Espírito na dimensão corpórea. Abrir-se a essa escuta e atuar a partir daí, para ir realizando a expressão mais autêntica e plena de cada ser.

Inácio percebeu aquilo que a neurologia mais atual descreveu, ou seja, que primeiro acontece a **sensação** e logo o **pensamento**, e que as “moções” são acompanhadas de pensamentos. Tudo isso está recolhido na afirmação: “os pensamentos que **saem** da consolação são contrários aos pensamentos que **saem** da desolação” (EE. 317). E como se deve combater “às várias agitações e tentações do inimigo” (EE. 320), que hoje identificaríamos com o **ego**, como conjunto de condicionamentos mentais que restringe a expansão da pessoa para a melhor expressão de seu ser.

Do mesmo modo, as “razões aparentes, sutilezas e assíduas falácias” (EE. 329) são claramente mecanismos da mente condicionada que afastam da verdadeira experiência que se manifesta no sentir, e que pode ficar obscurecida por uma inadequada interferência mental. Essa é a razão por que S. Inácio, nas regras de Segunda Semana, centre a atenção justamente nos pensamentos (EE. 332; 333; 334), pois pode ser que através deles o **ego** tenha entrado “serpentinamente”, apresentando interesses que não conduzem ao maior bem.

Embora a **moção** seja prévia ao **pensamento**, este também causa efeitos, movimentos, no corpo inteiro. Uma ideia construída a partir do ego e não a partir da autenticidade do ser na qual se manifesta Deus, também pode produzir algum tipo de “consolação”. Mas poderemos reconhecê-la como **falsa**, porque no curso dos pensamentos vai se desviando para alguma “coisa má ou menos boa que a que tinha proposta fazer”, ou pelos efeitos sensíveis que produz, como inquietude, confusão, que afastam da paz e serenidade.

Efeitos todos eles perceptíveis no interior da pessoa, e com claras ressonâncias corpóreas que remetem, todas elas, ao estado de mal-estar. Tão claras chegaram a ser essas ressonâncias, que Inácio as põe como pista a partir da qual examinar todo o processo (EE. 334).

Quando a pessoa está capacitada na escuta interior, o discernimento torna-se profundamente **sensitivo**.

A diferença é tão sutil como distinguir o tipo de eco que ressoa no interior: suave e doce e sem resistências “como gota de água que entra na esponja”, ou som agudo e estridente “como quando a gota de água cai sobre a pedra” (EE. 335).

No terreno da certeza, somente é atribuível a Deus “dar consolação à alma sem causa precedente” (EE. 330), pois a mente condicionada não pode, com suas faculdades, criar uma experiência de amor tão íntegra e tão plena, e menos ainda em ausência de nenhum estímulo – sentimento ou conhecimento – prévio.

O plano de tal experiência não procede, pois, da mente, nem se dá nela, senão em um lugar que a antecede e a transcende, assumindo-a ao mesmo tempo. Por isso deixa à pessoa “sem duvidar nem poder duvidar” de que essa experiência de amor seja verdadeira, procedente de Deus. Não há juízo nem valoração, senão tão somente experiência; consciência de pura gratuidade.

Quando a pessoa se esvaziou de si mesma, de seus próprios conteúdos afetivos e mentais – disposição à qual Inácio deseja conduzir o exercitante -, pode Deus dar-lhe a sentir sua Presença e comunicar-lhe sua essência de amor.

Como esperto conhecedor dos percursos interiores, S. Inácio adverte daquilo que pode acontecer quando a **mente discursiva** entre em ação depois de tal experiência (EE. 336). “Como consequência dos conceitos e juízos”, e por uma inadequada interpretação, ou por ingenuidade, ou por uma obscurecida intenção, a pessoa pode chegar a conclusões que não procedem diretamente da graça da qual foi receptora.

Traduzindo em outra linguagem: é como se Inácio estivesse dizendo que a consciência não-dual, que é aquela que se experimenta na consolação sem causa precedente, não é frequentemente sustentada. E, por-

tanto, no retorno à consciência ordinária dual, de separação, a pessoa pode “*formar pareceres que não são dados diretamente por Deus*”. Daí a recomendação de pôr “*muita vigilância e atenção*” na observação e discernimento entre um tempo e o seguinte.

O **tempo** no qual se dá a “*consolação sem causa precedente*” é um tempo de puro presente, de plena vivência da Presença de Deus. É um tempo sem-tempo. Um momento unitivo no qual se dá na pessoa uma consciência não-dual. Passado esse tempo de silenciamento, a consciência regressa ao modo de processamento dual do pensamento e da linguagem, da separação no tempo, e muitas vezes se identificará de novo com ele. Por isso, a eleição por primeiro tempo – na qual também se dá a experiência unitiva – entrou no âmbito da prudência. Contudo, quando acontece, a **decisão** é diáfana pois é mostrada à pessoa uma concretização em um lugar de seu ser ao qual não pode ter acesso por si mesma, senão que é conduzida.

Acompanhar no processo de discernimento e reconhecimento desse estado ao qual, pela graça, e a partir da elevação de sua pura receptividade, a pessoa é levada, ajuda a que esta permaneça na consciência de unidade a partir da qual vai aprendendo a atuar.

Em definitiva, trata-se de poder trazer todos os elementos de apoio possíveis para que a pessoa viva a partir desse estado à qual é convocada: “a contemplação de amor”.

A escuta mais profunda se realiza a partir da quietude e do silêncio interior. Como no lago sem ondas em cuja superfície lisa se refletem as imagens, o ouvido interno capta o som de vida criada e criadora só quando os ruídos construídos forem aquietados. Trata-se de ajudar a afinar mais a capacidade de escuta interior para melhor *sentir e discernir*.