

A Pausa Revolucionária: O Focusing como Força para a Paz:

Keynote Address da 15ª Conferência Internacional de Focusing na Alemanha, 2003

Mary Hendricks-Gendlin, PhD.

Directora do Focusing Institute

Traduzido e adaptado por João da Fonseca

O *Focusing* é uma força para a paz porque liberta as pessoas das manipulações provenientes de autoridades externas, dos papéis culturais, ideologias ou de opressões internas causadas por auto-recriminações ou sentimentos de vergonha. Esta libertação está intrinsecamente relacionada com a habilidade para pausarmos a situação continua em que estamos envolvidos, criando assim um espaço de presença particular onde uma sensação sentida¹ pode começar a ganhar forma.

Quando aprendemos a fazer isto, passamos a recusar olhar para nós próprios ou para as outras pessoas como simples coisas que pertencem a determinados grupos ou categorias culturais. Nós não dizemos “Eu sou bom, tu és mau”, ou “Eu sou uma mãe e uma esposa” como se isso definisse a totalidade de quem nós somos. Ou “Tu és o médico, eu sou o paciente” como se a nossa interação com o mundo fosse governada apenas por meio do significado desses papéis. Ou “Eu sou um Cristão ou um Muçulmano”, como se os rituais e as suas respectivas formas definissem exaustivamente a nossa espiritualidade. Nós sabemos que há sempre uma rica e detalhada complexidade, um espécie de um “algo mais” em cada experiência pessoal.

Vou-lhes contar uma história onde foi feita uma pausa aos papéis culturais envolvidos numa determinada situação, pausa essa que permitiu o alforamento de uma sensação sentida. Vão verificar como esta pausa permitiu com que “a paciente” não adoptasse o comportamento culturalmente esperado de aceitar inquestionavelmente a autoridade externa de um “médico”.

Exemplo

À 13:23 de um sábado, uma linda bebé nasceu para os seus pais após um curto e descomplicado trabalho de parto. Ela nasceu numa sala de partos de um hospital moderno num dos subúrbios dos EUA. A sua mãe e ela estavam livres de medicamentos e ficaram um longo e profundo tempo a olhar uma para a outra, criando o vínculo para a vida inteira.

O pai correu de volta para o trabalho para terminar uma apresentação importante. O pediatra escolhido por esta família não se encontrava de serviço. Um colega seu estava no

seu lugar. Uma enfermeira disse à mãe, “A bebê está com um pouco de icteríciaⁱⁱ. O pediatra quer que você passe a noite no hospital para ficarmos de olho nela”.

Horas depois na ala de pediatria, uma técnica entrou no quarto e tirou várias amostras de sangue do calcanhar da bebê. A bebê chorou sempre a cada vez que o faziam.

Algumas horas depois, apareceu outro técnico, de seringa e ampola na mão.

Mãe: “O que está a fazer?”

Técnico: “Precisamos de tirar sangue para fazer mais testes.”

Mãe: “**Espere um segundo. Pare.** Acabaram de lhe tirar sangue. Para que serve este novo teste?”

Técnico: “Para verificar a icterícia.”

Mãe: “**Espere. Tenho de pensar sobre isto. (fica em silêncio por um bocado.)** Se os resultados deste teste forem positivos, o que acontece a seguir?”

Técnico: “Teremos de esperar doze horas para depois repetir o teste”

Mãe: “Humm. **(fica novamente em silêncio)**. Então qual é a necessidade de fazer o teste agora, se o único resultado que vem daí é esperar mais doze horas para o repetir?”

Técnico: “Para se vigiar o que está a acontecer.”

Mãe: “Vamos esperar doze horas e depois eu volto a considerar se vale a pena fazer o teste.”

Técnico: “Mas o doutor ordenou que isto fosse feito agora.”

Mãe: “Desculpe-me, você não tem permissão para fazer mais nenhuns testes na minha bebê.”

Levantou-se um tumulto. A mãe, bastante cansada por ter acabado de dar à luz e por estar a tentar aprender a amamentar a bebê, foi visitada por uma corrente de técnicos, enfermeiras daquele piso e outros. A maioria disse, “Você devia fazer o que o doutor diz!” Alguns disseram, “Bom para si. Você faz aquilo que lhe parece certo.”

Por volta das nove da noite, o pediatra chamou a mãe ao seu gabinete.

Doutor: “Se você não fizer os testes que eu mandei, então eu não posso ser responsável pela sua bebê.”

Mãe: “Eu concordo. Você já não é mais o responsável pela minha bebê. Eu não quero trabalhar mais consigo.”

A mãe chamou então outro pediatra, que chegou mais cedo nessa manhã, examinou a bebê e disse, “Ela está ótima. Pode ir para casa.” No momento em que a família se preparava para sair, uma das enfermeiras disse, “O Dr. _____ está a fazer uma pesquisa sobre icterícia em bebês. Ele faz testes e recolhas de sangue a todos os bebês para a sua pesquisa.”

Vinte anos depois no New York Times, surgiu um artigo que referia que a tolerância à dor é significativamente mais baixa em adultos que experienciaram dor física em bebês. Ambos os pais estavam radiantes por terem minimizado a experiência de dor vivida pela sua filha no dia do seu nascimento.

O processo TAEⁱⁱⁱ (Thinking at The Ege) de “Espera um minuto”:

O que é que eu estava a fazer quando disse ao técnico, “Espere um minuto. Pare”. Eu estava a pausar aquela situação contínua e envolvente, a fazer uma pausa na qual eu podia deixar que a minha sensação sentida sobre o **todo** daquela situação se pudesse formar. Se eu tivesse simplesmente respondido como era esperado e dito, “Sim Doutor”, então a situação teria-se desenrolado apenas **com base** no padrão rotineiro. Ao pausar a rotina, sou capaz de sentir o todo ali presente, a situação na sua inteireza, em vez de me comportar apenas como me é esperado. Esta era uma situação bastante complexa e eu precisava de ter em pleno funcionamento toda a amplitude da situação de modo a poder fazer boas escolhas. Tinha de pesar a minha ignorância em relação aos aspectos médicos, à autoridade da opinião do médico, o meu sentir sobre a bebê, o meu conhecimento de que as rotinas governam o que se passa na maioria das instituições, os perigos possíveis para a minha filha se os testes não fossem realizados. Eu sabia que precisava de mais informação e sabia que precisava de compreender a situação antes de decidir o que fazer.

Reparem na estranha frase que disse acima: “Eu parei a situação de maneira a ter uma sensação da situação. O que é que isto significa? E porque fui eu capaz de o fazer? É porque eu sei profundamente algo aqui—Que um dos meus maiores direitos como ser humano é o de me poder libertar de qualquer situação de modo a formar o meu próprio sentir e sentido sobre ela. Este é um tipo de saber ideal para o processo do TAE. Há algo que eu sei que ainda não posso dizer de uma forma explícita. Uma primeira frase que diga o que sei é:

Quando uma pessoa pode pausar e ir para dentro de si e dizer qual é “**o meu sentir**” sobre a situação, cria-se um tipo de movimento que nos torna menos vulneráveis a pressões.

Posteriormente sublinharia “pausa” e “o meu sentir”, e perguntaria o que realmente quero dizer com estas palavras.

Fiz um processo breve de TAE que não irei desenvolver aqui, a não ser para falar das minhas “estranhas” frases com que me deparei nos seus últimos passos.

- Quando, através do fulgor e da robustez dos seus corpos, as pessoas se tornam distintas de quaisquer outras entidades, elas ficam menos susceptíveis à opressão;
- A pessoa que diz “o meu sentir” descobre-se a si mesma por meio da pausa e da separação da situação;
- A separação da situação permite-me ter o meu sentir da situação;
- Quando as pessoas se separam das situações e encontram o fulgor e a robustez do seu corpo, elas são menos susceptíveis a sentirem-se perdidas em processos de grupo ou noutras generalidades;
- As situações têm de tal maneira uma inerência em si mesmas que tu tens de te distanciar delas de forma a obteres uma sensação sobre elas.

Para explicar a importância que esta pausa tem, podemos recorrer ao artigo *A Process Model (PM)*^{iv}, de onde deriva o poder gerador da pausa. Eu faço-vos um esboço muito simples.

Um Modelo Processual do Tratamento da Pausa para formar a sensação sentida:

No *A Process Model* há pelo menos 3 níveis de “sentimento” definidos:

- Sentimentos-no-comportamento;
- Emoções introduzidas pela cultura;
- Um felt sense.

Irei explicar e dar exemplos das diferenças entre estes níveis.

As Emoções são instintuais e ligadas à cultura

Qualquer acção (e, em animais, qualquer comportamento) envolve sentimentos, mas não numa sequência separada. Qualquer acção ou interacção é um contínuo seguir em frente^v do corpo e é por isso mesmo que sentimos as nossas acções. Eu chamo a estes sentimentos como sendo do tipo “no-comportamento” ou “na-acção” (PM).

Os animais assim como os humanos possuem uma continua experiência senciente^{vi} de eles próprios nos seus ambientes, algo que inclui as suas histórias particulares (por exemplo, saber onde está a comida, gostar de se aninhar no seu humano favorito quando ele se senta no sofá, e saber exactamente como ele gosta—não subir para o seu colo mas sentar-se com as patas no seu colo.) Mas eles não fazem uma reflexão interna ou auto-consciente sobre esta continua consciência, *per se*. Em paralelo com esta consciência, os animais também possuem uma espécie de “emoção”. As “emoções” nos animais fazem parte de um padrão fixo de acção. Se o gato está pacificamente deitado ao sol, confortável naquilo que é o seu ambiente familiar e um cão ou um gato estranho entra repentinamente pela porta, a sua consciência ampla vai reduzir-se drasticamente. A cauda eriça-se e a atenção estreita-se exclusivamente naquele evento. Tudo o resto desaparece. Nos animais as “emoções” fazem parte de “padrões fixos de acção”. Os padrões fixos de

acção são estudados num ramo da psicologia animal chamado Etologia. Os etólogos defendem que o comportamento está “incorporado”^{vii}.

Nos animais, uma emoção é um comportamento que responde a uma situação imediata, não a uma entidade interna. O gato não eriça a sua cauda por pensar sobre a situação ou porque vê a imagem de um outro gato. A cauda só se eriça quando o outro gato está efectivamente presente. As emoções estão presentes no comportamento. Se os animais pudessem ter uma referência interna sobre os seus padrões fixos de acção eles teriam emoções como nós temos. Se eles pudessem fazer uma referência interna a partir de toda a contínua situação sensciente na qual o outro gato aparece, eles seriam capazes de obter uma sensação sentida.

Ao contrário dos animais, os humanos podem ter ao mesmo tempo emoções e sensações sentidas como fontes de referência interna, sem que a situação esteja literalmente presente. A capacidade básica de sentir que advém do processo e comportamento do nosso tecido sensciente, torna-se uma referência interna por meio de um processo conhecido como “versionamento”^{viii}. O versionamento acontece quando ocorre uma **pausa do comportamento**. Na pausa obtemos uma versão de toda a situação. Nós “temos”, “sentimos”, toda a situação, porque ela é um contínuo no nosso corpo, mas sem o tipo de mudança que os nossos comportamentos habituais efectuariam no momento a seguir. Os comportamentos habituais mudam a situação. Quando o comportamento habitual é pausado, nós obtemos uma versão simbólica ou padronizada da situação. Simbólico significa um “duplo” tipo de sequência comportamental. Um comportamento que faz a diferença na situação física e também na situação não-literal. Por exemplo, quando nos é pedido para votarmos mostrando as mãos numa sala cheia de gente, esse comportamento de levantar as mãos serve um **duplo** sentido, o de votar e o de ter o cuidado para não atingir a pessoa do nosso lado ao levantarmos o braço. Ambas são mudanças na situação, mas não do mesmo modo. A mudança que o gesto de votar faz não é visível na imediatez do comportamento. O levantar do braço “votante” não é um comportamento na situação física. Nós não influenciámos a situação com o nosso braço, como o faríamos se acertássemos com o braço em alguém. Uma sequência é ao mesmo tempo simbólica e literal. É dupla.

Estas “duplas” ou sequências simbólicas são culturalmente elaboradas nos humanos. Podemos afirmar que as **emoções nos humanos são padrões fixos de acção elaborados culturalmente**. As emoções emergem em certas conjunturas culturais, em momentos onde ocorrem determinadas expectativas e sequencias particulares de comportamento. Por exemplo, numa cultura na qual o desrespeito é manifestado de diferentes maneiras, a emoção da raiva vai surgir quando esse comportamento ocorrer. Ou quando o estatuto é conferido através da obtenção de certas realizações, as emoções de orgulho ou de vergonha, irão ocorrer quer essas realizações sejam ou não respectivamente alcançadas. O nosso viver corporificado consiste de situações ou “histórias”, e nas conjunturas específicas **por de dentro** dessas histórias, nós sentimos certas emoções. A cultura é o conhecimento de uma rotina de acções e sentimentos em que se consiste uma

determinada situação. A cultura pertence “a todos aqueles que estão por de dentro de uma comunidade”. Cada cultura oferece um número diferente de maneiras nas quais uma pessoa pode responder e sentir a uma situação, mas cada uma dessas maneiras pode ser reconhecida como familiar pelos outros membros dessa cultura. Se as pessoas não responderem ou sentirem as coisas da forma esperada, costuma-se dizer que há uma quebra na cultura. Quando uma situação X ocorre é suposto que nós sintamos a emoção Y e algo fica estranho em nós se não o fizermos. Por norma, não é esperado de nós a capacidade de individualmente oferecer ou promover uma versão mais avançada para a cultura.

A capacidade de ter uma sequência simbólica ou padronizada permite a formação da linguagem e com a linguagem vem a capacidade de formar “tipologias”. Para os humanos existem coisas como “uma árvore”, não somente esta árvore que nos está a abrigar de um sol escaldante com a sua sombra. Os proto^{ix} humanos podiam fazer uma “ferramenta” no local para matarem um veado para comer, mas eles não conseguiam pensar na próxima caçada nem em levar essa ferramenta com eles.

Por exemplo, depois de fazerem as ferramentas de caça, e as usarem, no caminho de volta a casa não havia maneira de sentirem a próxima caçada, de forma a poderem reconhecer as ferramentas como tais. Fazer isso significaria que eles estariam a ver as ferramentas como universais, como aquele tipo de coisa, que pertence àquele contexto, mas não havia maneira de ter estas “tipologias” (PM).

A cultura é um conjunto de “tipologias” ou padrões de interacção.

As situações são tipologias (são tipificadas), criadas por um versionamento, ou seja, são instâncias de um determinado contexto cultivado e colhido. Um ser humano é *uma* mãe, *um* filho, *um* dirigente, *um* pedinte, *um* homem.

Os primeiros tipos são “arquétipos”, tipos originais, espécies de contextos interactivos. Neles, as pessoas adquirem identidades e papéis, não como indivíduos singulares mas num contexto com os outros. E obviamente tratam-se de estruturas interaccionais entre elas mesmas, que é o mesmo que dizer que são estruturas situacionais: o modo como *um* marido actua na relação com a sua mulher, o jovem perante um idoso, o irmão da mulher do marido, etc. (PM pg 210).

Uma sensação sentida é uma sensação no corpo sobre o modo como a amplitude total^x de uma situação é sentida em nós:

Uma sensação sentida aflora **depois** da linguagem, da cultura e das emoções. Todos os indivíduos possuem camadas de vivências que podem ser diferenciadas e que não tem necessariamente que pertencer aos padrões culturais. Mas para permitir que a amplitude total do contínuo destas vivências se forme como uma sensação sentida no corpo, nós temos de pausar a história contada pela cultura. Isto é algo de novo para a maioria das pessoas. Se perguntarmos a um cliente que está perturbado com o divórcio do seu filho, o que há aí nessa “perturbação”, ou como é que é sentir tudo isso? Ou do que é que se trata? É provável que ele responda quase indignadamente, “O que quer dizer com isso? Você não ficaria perturbado!?” Todos os humanos pausam em pontos estruturados

culturalmente e tem emoções. Mas em vez de sentirem somente aquilo que é suposto sentirem dentro de uma situação cultural, as pessoas podem ter uma sensação implícita da amplitude total da situação, -- a história vivida no corpo sobre o que levou a esse momento, o que se vai fazer a seguir, muitas outras situações em que se está envolvido, uma vasta mescla de experiência que funciona implicitamente de modo a formar uma sensação sentida nesse mesmo momento. A sensação sentida é a referência interna de “como a amplitude total de uma situação é sentida em mim”. Isto é bem mais amplo do que aquilo que uma pessoa tipicamente aculturada sente.

O processo que dá forma a uma sensação sentida e que permite que ela se explique é uma nova sequência que envolve pausar o comportamento e as formas habituais de sentir. Nesta possibilidade de pausa ocorre o versionamento (sensação sentida) de todo o contexto. Quando a dançarina Isadora Duncan coreografava uma nova dança, ela ficava no meio do seu estúdio, não se mexendo durante muito tempo. De fora parecia que ela não estava a fazer nada. Mas por dentro ela estava a pausar o seu comportamento habitual e a permitir que uma sensação sentida se formasse sobre aquilo que ela desejava criar. Ela estava envolvida num processo de zig-zag entre a sua atenção e a formação da sensação sentida de uma nova dança.

No nosso novo tipo de sequência^{xi}, ela faz um movimento em direcção a um sentir que é ainda vago mas produz um efeito que por sua vez afecta o próximo movimento que emerge do seu corpo. Mas agora estes movimentos não são passos de dança, nem palavras ou imagens, mas a interacção dela com este sentir, uma espécie de apontar ou de busca ou uma espera por algo. E as novas mudanças no ambiente são mudanças neste “sentir”. Deste modo, a nova sequência é um encadeamento de mudanças na *amplitude total do contexto*, um tipo de mudança no todo que não poderia ter ocorrido pelo dançar.

Mas no sentido da VII^{xii} a situação em si mantêm-se a mesma. É esta relevância, esta sensação de estar prestes a dançar, que se mantém inalterada na sequência VII, isto é, ela ainda não está a dançar. Ela ainda está à espera. A mesma situação VII está em espera, e é pausada. A sequência VIII muda de uma nova maneira aquilo que se mantém inalterado na sequência VII.

Cada novo todo é assim uma *versão* da “mesma” situação de dança no sentido da VII. Assim como nos outros tipos de sequência que desenvolvemos nos capítulos iniciais, a nossa nova sequência aqui consiste numa cadeia^{xiii} da versão do mesmo contexto inicial pausado.

Desta sequência de versões, algo de novo vai sobressair^{xiv}. Como sempre no nosso esquema, o sentimento ou objecto sobressai desta cadeia de versões. No fundo, um “sentimento” é sempre isto. Ele é a continuidade do seguir em frente das sequências de estados corporais, é a mudança que nós sentimos como sendo “um” sentimento (e só com tempo é que o podemos sentir).

É importante enfatizar que a nova sequência não se inicia com o referencial directo. Ele não fica estacionado aí, a aguardar que o notem ou interajam com ele. Ao invés, o referencial directo é uma fonte de informação, um novo tipo de objecto, que se forma, que se ergue a partir da sequência.

A sequência começa com uma procura, um deixar vir, um esperar por...aquilo que ainda não se encontra “aí”. Mas onde é que se deve procurar e deixar? Esse espaço também é novo, e é gerado. À medida que uma pessoa procura, por assim dizer, na sensiência do seu corpo, esta procura dá por si como que impulsionada por uma mudança num espaço de alguma maneira diferente.

Embora as mudanças na nossa nova sequência possam parecer ligeiras, cada uma delas representa uma enorme mudança...é um novo tipo de fonte. Há um...acto do tipo VII, que poderia fazer essa enorme mudança. Após cada parte dessa mudança, *tudo* fica diferente. Cada parte é um novo todo, um todo mudado. Toda a dança e toda a fala ou acção que normalmente surgiriam, seriam muito diferentes se surgissem a partir desta última parte.

Eu já distingui este novo tipo de “sentir” das emoções ou de sentimentos emaranhados. Estes sentimentos familiares também provocam mudanças, obviamente. O que uma pessoa diria ou faria após o surgimento desse sentimento é diferente do que dantes. Mas eles estão incluídos em todo o contexto.

A nossa nova sequência consiste em mudanças do todo (PM capítulo VIII).

A razão para haver uma distinção entre emoção e sensação sentida é de facto deveras importante, pois quando deixamos formar uma sensação sentida de toda uma situação, surge um conjunto implícito de novas possibilidades que não existem dentro das habituais sequências culturais e emocionais.

A cultura foi um enorme desenvolvimento, mas quando as pessoas são agrupadas por “tipologias” isso cria um potencial para um novo nível de violência. Quando as pessoas diferenciam a sua sensação sentida de uma determinada situação, eles criam um campo de novas distinções que se encontram dentro de um nível diferente do que as categorias gerais e culturais. Quando ouvimos alguém falar a partir do nível da sensação sentida, nós temos uma resposta sentida que é diferente daquelas que ocorrem quando respondemos a categorias ideológicas, normativas ou culturais. Como focusers, quando escutamos alguém a falar a partir da sensação sentida, nós não percebemos a pessoa como “o marido” ou “um irlandês”. Nós sentimos o ser humano particular que está aí—este ser humano neste minuto que olha par nós a partir do seu interior—que não pode ser exactamente equiparado com qualquer conteúdo particular porque está sempre a acontecer um “ir em frente”. Quando escutamos alguém a falar a partir da sua intrincacidade^{xv}, nós não sentimos vontade de os matar ou magoar. Nós sentimos espontaneamente uma vontade profunda de ligação e de valorização dessa pessoa. Esta ligação é a base da mediação de conflitos que nós conhecemos. Nós temos algo a contribuir para a paz.

Se uma pessoa não se deixar levar por estes sentimentos emaranhados, as habituais padronizações culturais de interactividade não se vão desenrolar regularmente. Se não sentirmos respeito por um santo, apreensão quando somos chamados às autoridades, felicidade quando nos oferecem uma prenda, (e por ai fora) as padronizações culturais de interactividade não cumprem o seu propósito, de continuarem como habitualmente. PM.

Nós sabemos como ajudar as pessoas a “deixarem de exercer os seus modos habituais e ao mesmo tempo, respeitarem as diferenças culturais ou de outra índole, existentes entre as pessoas”. Aqui está um exemplo recente da nossa lista de discussão. Reparem o pausar e o esperar e a formação da sensação corpórea que é sentida.

Yasmine: Estou interessada em tornar-me uma “Fouser Muçulmana”. Só preciso de uma pequena orientação. Eu vou participar para a semana na peregrinação a Meca que se faz uma vez na vida (3 milhões de Muçulmanos juntam-se lá durante sete dias naquilo que é

suposto ser uma profunda experiência espiritual) e seria mesmo formidável se eu incorporasse o focusing. Eu sei que isto é provavelmente uma coisa pessoal, mas quaisquer sugestões são bem-vindas. Eu lamento se isto tudo soe como algo de ingénuo para o nível de discussão deste fórum, mas vocês tocaram-me num ponto e eu senti que tinha de responder.

Rob: De que trata o Focusing, é essa a tua pergunta?

Quando fores a Hajj^{xvi}, não será que irás **parar** (várias vezes): e sentir ou sondar activamente dentro do teu corpo como a jornada te vai correndo?

Antes de fazeres a viagem, não irás tu **escutar internamente** no teu *self* tudo aquilo que está entre ti e o estares em paz com a tua vida, e com todos os seres sencientes?

Quando vestires as roupas simples que os mortos usam, não irás **sentir no teu corpo** algo sobre os teus medos e incertezas sobre a morte e a mortalidade?

Quando te despires das tuas roupas habituais, irás colocar os mesmos simples vestidos que todos os outros usam. Não irás **reparar como** a igualdade radical de todos os crentes **afecta o teu coração?**

Quando deixas a tua vida habitual para trás, não quererás **reparar de um modo refrescante** o que esta experiência de simplicidade te estará a ensinar?

Durante esses vários dias, não te colocarás questões como “Quais são os meus verdadeiros valores?” – e **aguardarás (sem pré-julgamento) pela resposta do teu coração?**

Não irás sentir no teu corpo um sentimento de história e de tradição, que advém, desses locais?

Não irás sentir algo sobre o sentido do sacrifício? Do sentido desses rituais e acções? Do sentimento de estar em casa?

Eu imagino que **a cada ponto, necessitarás de tempo...** não só para parar e sentir o significado das coisas: mas também para deixar os passos surgirem a partir desse sentimento significativo...Sinto seguramente, que tu irás, **criar um espaço no qual um novo entendimento poderá surgir...**

Por isso precisarás de tempo. Tempo para ficar em silêncio e sozinha. Tempo para deixar aquilo que se conhece (os pensamentos definidos). **Tempo para ficar sossegada com o desconhecido (aquilo que ainda não se formou, e que apenas, de modo obscuro, poderá ser sentido)?**

Quando regressares, não encontrarás no teu corpo (cinco vezes por dia), um novo sentimento significativo, quando estiveres diante da Caaba^{xvii}?

Eu imagino que no contexto de Hajj, o Focusing se possa parecer com aquilo que tentei descrever aqui. Tu terás de ver por ti mesma.

Yasmine: O que escreveste tocou-me a mim e ao meu marido de uma maneira profunda e bonita. Tu deste uma nova dimensão espiritual a um ritual que se tem tornado muito doutrinado em interpretações muito limitadas. Muitos muçulmanos andam em busca de interpretações mais tolerantes e universais do dogma **Islâmico**. Á medida que escrevo isto, o meu filho de treze anos está-me a perguntar se eu tenho algum problema com o **Islão** porque ele tem problemas com muitas das coisas que lê ou que lhe ensinam na escola. Será necessário uma tremenda coragem para re-examinar os valores e crenças tradicionais que nos foram sendo passadas, será preciso uma coragem especial nos tempos que correm para se falar de amor, de tolerância e de um novo entendimento, quando muitos muçulmanos sentem uma necessidade de lealdade cega devido às discriminações, aos ataques odiosos e raciais vividos pelos muçulmanos ultimamente. Obrigado Rob. Nós iremos rezar por ti e pela paz e o amor de toda a humanidade.

O nível da sensação sentida implica uma nova ética:

As emoções são um estreitamento da senciência do corpo sobre o todo de uma situação. Elas impedem-nos de ficarmos conscientes da situação como um todo. Todos conhecemos a estratégia de “contar até dez” antes de agirmos quando estamos zangados. Isto surge porque é provável que ignoremos muitos dos aspectos da situação durante essa zanga, dizendo coisas que mais tarde nos arrependemos de ter dito. Este é o entendimento popular de como as emoções estreitam o nosso sentido da situação como um todo. **Dado que faz parte do padrão cultural, o acto de sentir uma emoção não permite alterar o padrão que lhe deu origem.** Se nos sentirmos zangados devido a um insulto dirigido a nós em público e respondermos de volta gritando, nós poderemos alterar a situação por meio do nosso grito, mas não alteraremos o padrão que engendra o acto de gritar que nasce em nós. Se o mesmo insulto em público ocorrer, nós novamente ficaremos enraivecidos por ele. **A emoção é uma mudança imensa nos nossos corpos e pode inclusivamente alterar as situações, mas não será uma mudança no padrão. Ao invés, o que o padrão em si propõe é uma mudança em nós e no nosso comportamento.**

À medida que a nossa prática de Focusing se aprofunda, nós efectuamos uma distinção cada vez maior entre o que é uma resposta emocional, culturalmente determinada e o que pertence a uma sensação mais ampla de um todo do qual um próximo passo correcto poderá vir. Nós ficamos relutantes em agir perante os outros a partir do nível cultural se isso violar a singularidade da “pessoa que se encontra lá dentro”.

O genocídio do Ruanda, no qual 800,000 pessoas foram mortas em oito dias, foi cuidadosamente e meticulosamente preparado com alguns anos de antecedência por meio

de uma campanha sistemática que consistia em definir as pessoas em grupos e associar emoções respectivas a cada grupo.

Cada vez que ajudamos alguém a encontrar a capacidade de pausar e deixar formar uma sensação sentida nós aumentamos a habilidade para a pessoa pensar por si mesma, e de não ser emocionalmente manipulada por ideologias e retóricas como aquelas encontradas em expressões como “O Eixo do Mal”.

ⁱ Do original *Felt Sense*, um conceito central do *Focusing* que representa a sensação de “algo” em nós que é ainda pré-verbal e vago, ou seja, é uma forma de conhecimento interno ou uma sensação subjectiva sobre algo que ainda não foi trazido para o nível da consciência ou da verbalização, pese embora esse “algo” seja claramente palpável, vivenciável e sentido através e por meio do nosso corpo.

ⁱⁱ Sinal clínico caracterizado por uma coloração amarelada da pele, mucosas e escleróticas.

ⁱⁱⁱ *Thinking at the Edge* (TAE) é um processo intrínseco ao *Focusing* onde se ensinam um conjunto de passos para auxiliar a pessoa a usar a linguagem verbal e escrita a partir do seu *felt sense* ou da experiência vivencial que ela tem sobre determinado assunto. É bem diferente do uso da linguagem de um modo estritamente intelectual ou conceptual, que no fundo apenas replica um conhecimento ou ponto de vista que foi retrospectivamente adquirido. É uma linguagem que aflora de um modo fresco e a partir do momento presente.

^{iv} Gendlin, E.T. (1981). *A process model*. Manuscrito por publicar (422 pp.). Versão revista publicada (1997) (288 pp.). New York: The Focusing Institute. Esta revisão está disponível desde 1998 no link http://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2161.html, numa versão com diversas correcções tipográficas efectuadas em 2001.

^v Do original é “*carrying forward*”.

^{vi} Proveniente da palavra “senciência” que significa a capacidade para sentir, seja dor, seja felicidade. No entanto ela pode não incluir, necessariamente, a capacidade de auto-consciência.

^{vii} Do original “*Built-in*”.

^{viii} Do original “*versioning*”

^{ix} Referente às primeiras formas do ser humano a aparecer na Terra.

^x Do original “*wider whole*”

^{xi} Dado que este texto foi registado numa conferência da Mary Hendricks, ele estava neste momento a apresentar imagens sequenciais de uma dança.

^{xii} Dado que este texto foi transcrito de uma palestra apresentada num congresso, estas sequências numéricas indicam imagens que estavam na altura a ser projectadas numa tela.

^{xiii} Do original “*string*”.

^{xiv} Do original “*falls out*”

^{xv} Do original “*intricancy*”

^{xvi} Peregrinação que é realizada à cidade santa de Meca por parte dos muçulmanos.

^{xvii} Construção cúbica que está edificada em Meca e que é considerada como a “Casa Sagrada” do Islão.