

PSICOLOGIA DO PODER E LIBERTAÇÃO

Perante tantas injustiças gritantes que o povo sofre, porque ele fica paralisado? O povo sente insegurança e humilhação, e foi conduzido para negar seus sentimentos e tomar uma conduta de vítima. Isto é uma armadilha poderosa de autorepressão.

Além de sua força coerciva e bruta o poder repressivo usa várias artimanhas psicológicas para deixar o povo oprimido e passivo. O capitalismo tem sua base na competição generalizada. Aí se estabelece o poder com o princípio de dividir para governar, sendo que na competição todo cidadão é levado para se tornar um inimigo do outro.

Educação funciona na base de condicionamento das crianças e jovens para aliena-los. Desde que nascemos fomos reprimidos para não chorar, não ter medo, não fazer birra e ficar vergonzados pela paixão que sentimos por outro. A cultura do poder é reprimir os sentimentos do povo para que todos nós reprimimos a nós mesmos e que nos sentimos como vítimas impotentes. Assim foi implantada na nossa mente uma eficiente autorepressão crônica.

Porque uma companheira que está casada como um homem agressivo que trai e humilha ela, não consegue se libertar? Porque uma criança ou jovem que está sendo abusado durante anos sexualmente pelo próprio tio, não consegue se libertar? Porque o povo humilhado não reage? Porque a humanidade está adormecida mesmo quando a competição na ganancia, que é a essência do capitalismo, está levando a terra as chamas, destruindo a planeta debaixo dos nossos pés?

Carlos Maringhella falou: *Não tive tempo para ter medo*. Esta frase pode ser entendida em duas maneiras opostas. Uma delas é, não se deve ter medo, tentar agir como se não sentisse o medo no perigo que existe. Isto significa reprimir o medo. Outra maneira seria entender que ele está dizendo que no perigo temos medo sim, mas é necessário colocar todo foco em agir com equilíbrio para conseguir captar, avaliar e tomar ações rápidas necessárias. Mesmo tendo medo, aceitando o medo, mas focando nas ações. E após o perigo passar, permitir conscientemente o medo que teve. Um grito de luta *não tenha medo*, deveria ser mudado para *permita seu medo e foca na ação*.

Com diz o povo: A situação faz ladrão e o poder corrompe. A pessoa que cai no sistema de poder transforma sua personalidade sem perceber. Por isso qualquer sistema de acumulação de poder é uma armadilha de acumulação da loucura; mania de grandeza, ganancia, egoísmo, frieza, alienação e paranoia. Poder cria uma falsa sensação de existência, a necessidade disto surge possivelmente da falta de amor que a pessoa sofreu desde da sua infância.

A reflexão é estruturada em temas:

- Sentir é a base de pensar e agir
- Temos total liberdade de sentir e pensar e liberdade limitada de agir
- Fomos conduzidos para negar nossos sentimentos – autorepressão
- Fomos conduzidos para culpar algo ou alguém dos nossos sentimentos – autorepressão
- O que fazer para caminhar para libertação?

Sentir é a base de pensar e agir

Sentir é uma dimensão mais profunda e forte no ser humano que o intelecto. Sentimos algo, e logo pensamos e agimos de acordo. Evidentemente podemos agir de forma contrária também, eu sinto raiva de você, aceito consciência disto podendo usar autodisciplina para não te agredir. A seguir há alguns exemplos:

- Você **escolheu sua companheira/o** pelo sentimento ou pela razão. Quando você tem um conflito com ela/ele, qual é aspecto mais difícil de lidar, o fator racional ou a raiva dela/e?
- Você é **corintiano ou gremista** por questão de razão ou pelo seu sentimento? Você continua como gremista mesmo que o Grêmio perca cinco anos em seguida? Seu comprometimento é mais uma questão de pensar ou sentir?
- Quando o **nenê chora**, sabemos que ele está comunicando sobre algum problema sem ainda ter palavras. O rosto dele fica transformado e o corpo dele fica tenso. Procuramos adivinhar qual é a necessidade dele e atendê-lo de acordo. – Se acertamos, o nenê para de chorar e sorri contente.
- Quando você **perde algo importante**, você fica triste, melancólico, seu rosto demonstra a sua tristeza, mesmo que tentasse escondê-la. – Se você permitir sentir a sua tristeza, ela passa de modo natural.
- Quando você está em **perigo**, você reage com medo. Se alguém tenta agredir você, você fica com medo e raiva. Com estes sentimentos você comunica seu **sistema neurológico** sobre o perigo, para que ele comunique e coordene o sistema hormonal e outras atividades fisiológicas do corpo. Seu rosto e corpo ficam tensos, seus sentidos ficam apurados, você começa a produzir **hormônios de estresse** para se tornar fisicamente forte. O sangue vai para os músculos, a digestão de alimentos paralisa, às vezes você reage com diarreia ou total paralisia de digestão. – Após o perigo passar, se você permitir sentir o que estava sentindo, o medo e a raiva passam naturalmente.

Temos total liberdade de sentir e pensar e liberdade limitada de agir

No fundo, todo ser humano tem total liberdade de sentir e pensar. Ninguém tem o controle sobre sua alegria, amor, medo, raiva, culpa... Você é totalmente livre em seu modo de sentir. Mas na liberdade de ação somos limitados, é proibido agredir, humilhar, mentir, roubar, tem que ir à escola, ao trabalho etc.

Liberdade implica na responsabilidade. E logo, responsabilidade requer liberdade. Você só pode ser responsável por algo se tiver a respectiva liberdade de ação. Liberdade e responsabilidade são inseparáveis, são dois lados da mesma moeda, são sinônimos.

Todo ser humano gosta de sentir liberdade. Ser livre é ser você mesmo sem exigências. Ser humano livre reage pela sua consciência espontaneamente sem precisar se mascarar ou controlar. Liberdade sendo responsabilidade significa amor, portanto, felicidade e

igualdade. A pessoa ou o povo que sente liberdade na sua alma não aceita ser desrespeitado ou injustiçado.

A mais profunda e poderosa sensação da liberdade se situa na liberdade de sentir (ou na dimensão metafísica). Quando o ser humano momentaneamente consegue sentir-se livre, ele sente uma maravilhosa libertação. Ele é livre do “fardo” da educação que os pais, as escolas e principalmente a sociedade do poder impôs nele. Ele se torna ele mesmo. A pessoa pode sentir esta liberdade mesmo com toda repressão externa, seja até numa prisão (Mahadma Candhi, Viktor Frankl, Nelson Mandela...). São estas pessoas que o poder tem medo. Elas são as mais perseguidas.

Fomos conduzidos para negar nossos sentimentos – autorepressão

Vivemos numa cultura de superficialidade e crença na racionalidade. Nós fomos conduzidos sistematicamente para reprimir o nosso sentir, negar ou controlar insegurança, tristeza, medo, raiva, humilhação etc. Quando me sinto ofendido faço um esforço gigantesco para que ninguém, nem eu mesmo, perceba isto.

Ao nascer a criança recebe sinais dos pais para parar de chorar, não ter raiva, não ter medo, estar calma e grata. Não temos costume de ouvir com respeito e atenção um adolescente sobre o descontentamento ou revolta dele. Na escola não há espaço para sentimentos, os professores tentam lidar com educandos como se fossem seres racionais, sendo que eles mesmos não são. Nos locais de trabalho os sentimentos são considerados impróprios, vergonhosos, sinais de desequilíbrio e fraqueza. Os sentimentos são tabu de tal modo que quando um jovem fica pela primeira vez apaixonado, ele tem medo de ser humilhado pelos pais e, portanto, não fala sobre seus novos sentimentos de felicidade.

E quando estamos lutando contra um só sentimento nosso, estamos bloqueando os outros também. Quando você luta contra sua tristeza, não consegue sentir curiosidade e amor. Quando você luta contra seu medo, não sente indignação e coragem. Isto é uma das armadilhas psicológicas dos sistemas de poder em todos os níveis, seja num casal, família, escola, local de trabalho e sociedade (capitalismo, colonialismo, feudalismo...).

Os sentimentos como angustia, medo, raiva, inferioridade, culpa e tristeza são sentimentos doloridos, portanto, claro, não gostamos de sentir eles. Inclusive eles causam tensão e incomodo físico no nosso corpo. E além disto fomos educados para desprezar e esconder sentimentos. Assim se cria uma armadilha para nós nos auto-reprimir:

- Se você sofre uma **violência humilhante** e tenta esquecer isto, você instala a sensação do medo e humilhação no modo crônico (trauma). Quando você está lutando contra sua consciência (sendo a memória um aspecto da consciência), você faz violência contra o seu ser, e isso dói. – Quando a pessoa aceita seu sentimento de raiva e humilhação, ele vai passando naturalmente.
- Você está na **prova**, está com **medo de errar**, portanto angustiado e tenso. Aí você tenta controlar o seu sentir e assim entra numa luta contra si mesmo. Aí que você fica confuso, sua cabeça não consegue se concentrar, não lembra direito, sua capacidade de percepção cai e a criatividade fica bloqueada. E ainda mais, **sua**

motivação de acertar cai (conforme Vanderlei Luxemburgo, técnico de futebol). – Não se pode controlar o sentir sendo que ele pertence ao campo de total liberdade.

- Quando você tenta controlar sua **angústia e medo**, você começa a ter medo da angústia criando assim um círculo vicioso; medo do medo. – Mas se você permite senti-la, a angústia e o medo vão passando naturalmente.
- As relações de **pais com os filhos** se baseiam no amor, mesmo assim pode ocorrer muitos anos de ódio entre eles. A raiva ou ódio é algo concebido como proibido, a ser escondido inclusive de si mesmo, portanto, ele se torna crônico. – Se permitir conscientemente sentir o ódio, ele passa, e as relações se equilibram.
- Num **ato de luta** como ocupação ou manifestação, pistoleiros e/ou policiais aparecem com agressão e força física muito superior, aí você fica com medo. Quando o perigo passou, você se tranquiliza naturalmente. Mas se você tenta lutar contra o medo, controlar o medo, você age de modo desequilibrado e o medo se instala em você e demora para passar (trauma). – O que você precisa é permitir o medo e concentrar o seu foco em como agir na hora de emergência.
- A pessoa pode tentar **esconder o medo transformando-o numa agressividade**. Agressividade tem sua origem sempre em insegurança, medo e inferioridade. O medo e agressividade podem ser “instalados” já na infância. Então a agressão na maioria das vezes não pertence à própria situação do momento, mas é uma conduta crônica que aparece em qualquer momento quando a pessoa busca justificativas, as tais chamadas causas, para ter “direito” de sentir medo, raiva, humilhação...
- Mesmo quando ficamos **apaixonados** sentimos tanta vergonha e medo de sermos debochados que não contamos isto nem para os próprios pais. – Nossa sociedade é tão perversa que até paixão e sexualidade são tabus, mas a violência barbara é uma diversão essencial no entretenimento.

Medo e raiva são essencialmente importantes para a pessoa que está sentindo isto. Ela está sentindo uma necessidade de ser respeitada e reconhecida na sua raiva ou medo. Quanto maior é a raiva, maior é a necessidade de ser respeitada. Mas nossa tendência é fingir que não estamos percebendo a raiva da pessoa. Assim ela se sente mais rejeitada ainda. – A melhor maneira de lidar com a pessoa com medo ou raiva é ter interesse pelo sentir dela em si sem precisar entrar nas tais chamadas causas, e ouvi-la com incondicional respeito.

Sentimentos repetitivos ou contínuos de estresse, como medo e raiva, causam desequilíbrio fisiológico e provocam doenças físicas. Não queremos isto, e nem a consciência disto. O serviço de saúde caiu numa armadilha de ter como seu objetivo eliminar sentimentos “negativos” com antidepressivos, tranquilizantes ou estimulantes. Isto é uma violência contra a liberdade de sentir. O foco de serviço de saúde mental é tirar o paciente da sua depressão, tentando eliminar o sintoma que é sentir tristeza, desesperança, exigências, impotência, medo, raiva e culpa... Parece que a ciência de saúde e a psicologia desconsidera a liberdade de sentir. – O sintoma é um alarme, o sistema de alarme está funcionando, é necessário ouvir e respeitar o alarme para poder agir com amor.

Fomos conduzidos para culpar algo ou alguém dos nossos sentimentos – autorepressão

O sistema de poder visa que o povo se culpa por sua desgraça. E de preferencia o si mesmo, que o povo é preguiçoso, incapaz, ignorante, fraco e precisa de alguém forte que com mão de ferro cuide dele.

Quando uma criança (Carlos) chama a outra (Maria) de burro, Maria reage espontaneamente e fala, quem fala é. Parece que Maria tem consciência que Carlos está sentindo desvalorização ao ofender o outro. Esta consciência que a criança ainda tem confirma a tese de Sócrates; aquilo que eu faço com o outro, estou fazendo no meu sentir comigo mesmo. Quando estou culpando o outro, estou sentindo culpa dentro de mim, estou me culpando. Assim eu sou a primeira vítima dos meus atos. Mas, mais tardar na escola a criança aprende a cultura de culpar o outro pelos seus sentimentos.

Se você está me culpando por eu ter te ofendido, você está entregando a mim sua liberdade. Sua liberdade de sentir está agora sob minha responsabilidade. Desta forma somos educados, isto é o normal. O normal é uma violência contra o próprio ser.

Nós somos educados para perder o contato com a liberdade de sentir. A pergunta porque você está se sentindo triste é sentida pela criança como uma insinuação para não ficar triste. Tudo se explica e nada se resolve. – Ao invés, nós deveríamos pedir com interesse e total respeito para a criança descrever seu sentimento de tristeza em si. Quando a criança percebe este respeito por sentir dela, ela vai aprender a respeitar a sua tristeza, e assim a tristeza passa de forma natural.

Nosso pensamento dominante é desconsiderar a liberdade de sentir, assim caímos na intelectualização (alienação) e vitimização (passividade). Fazemos perguntas, porque esse medo, porque tanta raiva, porque triste...? Queremos saber a causa como se isto resolvesse o problema. Sempre temos que achar o culpado. Assim alimentamos a vitimização e paralisia.

Temos uma indústria de promotores, advogados e juizes que lidam com inúmeros processos de ofensas verbais, cada parte acusando um o outro. De tal modo que o maior jornal da Suécia teve um artigo sobre bullying verbal com o titulo: “Quem primeiro acusa o outro, ganha perante o juiz.” Significando que temos que ter pressa para denunciar o outro para não sermos denunciados primeiro pelo outro e perder o julgamento perante o professor, diretor da escola, chefe, juiz... Isto provoca mais e mais paranoia entre nós – dividir para governar.

Culpar é condenar. Nos Estados Unidos dois por cento da população está condenada e sendo desumanizada nas prisões, o Brasil não está muito atrás disto. Uma pessoa que condena outro, tem que se achar melhor ou superior. Se seu pai batia em você com um cinto, ele fez errado, mas quem é você para condenar outra pessoa? Você não precisa perdoar seu pai, basta você não o condenar. Perceber e lidar com erros é obviamente necessário, mas condenar é aumentar a cegueira.

Condenar implica não aceitar o fato e, portanto, não aceitar a consciência do fato. Ao condenar você está negando sua consciência, e a consciência sendo a nossa essência, você está violentando a sua essência. Isto dói profundamente. E você não percebe, que justo você mesmo está se violentando. Mas não te critique, você como todos nós, somos vítimas

da educação e formação do poder repressivo (econômico-social). Mesmo sendo vítima você não precisa ter uma conduta de vítima, de se vitimizar, isto seria mais uma autonegação.

Para os sistemas de poder a negação de liberdade é essencial para poder manter o povo adormecido e sob controle. Assim o povo humilhado é levado para culpar outros e a si mesmo. O povo é conduzido a ter a conduta de vitimização em vez de reagir com sentimentos de indignação, iniciativa, coragem e liberdade.

Esta repressão é como uma trava interna. Por isso que a pessoa agressiva consegue o poder sobre os outros. Por isso que há manipulação emocional nas relações humanas, numa cooperativa, nos coletivos de modo geral e entre os países. Por isso não conseguimos falar sobre conflitos e problemas entre nós. Isto explica porque os povos se submetem às barbaridades do sistema capitalista que traz tanto sofrimento humano e destruição da natureza.

O que fazer para caminhar para libertação?

Vamos voltar as nossas perguntas iniciais: Porque uma companheira que está casada como um homem agressivo que trai e humilha ela, não consegue se libertar? Porque uma criança ou jovem que está sendo abusado sexualmente pelo próprio tio, não consegue se libertar? Porque o povo humilhado não reage?

Estamos tão enraizados e acostumados no capitalismo que questioná-lo é classificado como uma loucura, sendo que o capitalismo é a normalidade. Temos medo do anormal. Estamos tão levados a reprimir o nosso sentir e assim ignorar a nossa liberdade que nem sequer desconfiamos disto. Ela é como um trauma coletivo tão normal que é até muito difícil perceber isto. Como abrir esta trava na nossa mente?

Para criarmos uma sociedade de liberdade (responsabilidade), igualdade e solidariedade precisamos trabalhar em duas dimensões, dimensão social e humana.

Na dimensão social precisamos desenvolver e aplicar a horizontalização do poder ao máximo pela democracia participativa. Significando submeter a democracia representativa a democracia direta. O povo vota direto sobre todos os assuntos importantes sem delegar seu poder para representantes, que são facilmente corruptíveis pelo poder econômico.

Uma transformação das estruturas de poder para igualdade e solidariedade deve ser acompanhada com uma transformação nas relações humanas. Esta transformação requer um caminho de conscientização com o princípio de valorização incondicional humana, social e da natureza.

Como sair deste paradigma capitalista instalado nas nossas cabeças? E passar para um paradigma socialista de autogestão onde os princípios de igualdade e solidariedade são naturalizados nas todas relações, seja na vida afetiva, sexual, educação, trabalho, cooperação e liderança.

Precisamos aprender novos hábitos de lidar com o sentir, e conseqüentemente de pensar e agir. Precisamos mudar profundamente as nossas relações para igualdade e solidariedade com princípios de valorização incondicional humana e social e da natureza tanto nas

famílias, escolas, trabalho como sociedade em geral. Durante os últimos vinte anos em vários coletivos, cooperativas, escolas e institutos do Movimento dos Trabalhadores Rurais Sem Terra (MST) foi desenvolvida e experimentada a ferramenta chamada *Método Conscientia* como uma possível “muleta” para exercitar estas novas relações com resultados interessantes.

A pessoa ou o povo reprimido não oferece risco para os poderosos. Mas a pessoa ou o povo que aprende a respeitar o sentimento do outro e de si mesmo, sabe valorizar a si mesmo, a vida e a natureza. O povo se respeitando está em contato com as riquezas humanas no seu ser tais como percepção, alegria, coragem, ética, criatividade, iniciativa, amor e união.

Igualdade e solidariedade tanto nas relações sociais como humanas é a nossa utopia de socialismo de autogestão. Este caminho não tem fim, mas sim, um rumo. Não temos que chegar lá, mas vamos traçar e manter o rumo a nossa utopia. O povo que sente liberdade na sua alma, liberdade de sentir, não se curva perante a repressão.

Che Guevara: A revolução se torna real quando os hábitos revolucionários (igualdade e solidariedade nas nossas relações) se tornam cotidianos.

PS; 01.08.2018 no jornal Folha de S. Paulo há uma citação do presidente D. Trump: “O poder real é, nem quero usar a palavra: medo.” Ele tampouco não percebe que o “poder real” está na repressão do medo que o povo é induzido. Medo leva para indignação e raiva que torna a pessoa mais forte para reagir perante injustiças, mas a pessoa reprimindo seu medo, ela se paralisa.

conscientia.se, Pertti Simula, 01.08.2018