



Emoções de Acordo com os Textos Clássicos

Elisabeth Rochat de la Vallée

<http://elisabethrochat.blogspot.com/>

Traduzido por Marcelo Nunes

Revisado por
Ephraim Ferreira Medeiros

Projeto

www.medicinachinesaclassica.org

Uma questão básica abre o capítulo 8 do Ling Shu, sendo ele o capítulo de maior referência sobre as patologias induzidas pelas emoções:

«Huangdi perguntava a Qi Bo:

Para cada puntura, o método consiste, antes de tudo, em não falhar quanto ao enraizamento nos Espíritos.

Sangue e circulação vital (circulação do Sangue - Xue Mai 脈), nutrição e defesa (Ying Wei 營衛), essências e Espíritos (Espírito Vital - Jing Shen 精神), eis o que os cinco Órgãos Zang entesouram.

Quando a situação chega ao ponto em que, por consequência de transbordamento e de completa invasão, eles se retiram dos Zang, então as essências se perdem e Hun e Po são arrastados numa agitação incontável, vontade e propósito tornam-se confusos e desordenados, savoir-faire (saber fazer, habilidade, talento, a boa conduta da vida para manter a presença dos Espíritos e a abundância das essências) e reflexão nos abandonam.

De onde vem isso? Deve-se incriminar o Céu? É culpa do homem?»

O capítulo segue com uma apresentação sobre o Espírito, as Almas e a Mente e também aborda a dinâmica da Mente em um ser humano. No centro dessa apresentação encontra-se o Coração/Mente (Xin), que permite a uma pessoa «assumir o comando da existência». Em seguida, o capítulo prossegue com uma exposição das doenças causadas pelas emoções exacerbadas e como essas doenças levam a uma morte prematura.

Como o ser humano é diferente dos outros dez mil seres?

Céu e Terra se entrelaçam de modo único para produzir um ser humano:

«O homem é (o produto da) a força vital (De 德), do Céu e da Terra, (por) a mistura de yin e yang, a união dos Espíritos da Terra e do Céu (Gui Shen 鬼神) e o melhor dos Cinco Elementos (fases).» (Li, Liyun)

Os seres humanos, produzidos a partir da vitalidade mais sutil, são abastecidos com seu próprio Espírito Vital:

«O Qi grosseiro faz insetos, o Qi sutil (Jing Qi 精氣) faz os seres humanos. Portanto, o Espírito Vital (Jing Shen 精神) pertence ao Céu e a estrutura óssea pertence à Terra.» (Huainan zi capítulo 7, Jingshen, Monkey Press)

Uma maneira de expressar esse entrelaçamento entre Qi do Céu e Qi da Terra no ser humano reside na observação de sua animação, governada por dois tipos de almas: as almas celestiais espirituais, chamadas Hun, e as almas terrenas e corpóreas chamadas Po.

Falar em alma corpórea é como um paradoxo na nossa cultura e idioma; na China tradicional, essa é a realidade da vida humana, onde a carne, o corpo torna-se permeado pela Mente, o Espírito. Inversamente, a Mente, o Espírito é afetado pelo que acontece no corpo.

Assim, um ser humano nunca pode se comportar como um animal, seguindo apenas sua tendência natural, seu instinto. Tudo o que ele faz é sempre resultado da interação entre corpo e espírito. O lugar ou a função que melhor expressa esses processos é o Coração humano, que participa dos dois aspectos da vida: o celeste com as habilidades mentais, o Espírito, e o terrestre com a forma física, a carne e o sangue. Esses dois aspectos nunca podem ser separados. O Coração humano representa o entrelaçamento do Céu e da Terra.

O Coração é sempre uma massa física, um órgão corporal e uma função fisiológica; é também o sentimento, a capacidade de experimentar desejos e emoções e de controlá-los; é também a Mente, a capacidade de conhecer e de pensar, avaliar e decidir, capaz de compreender os padrões subjacentes que são os princípios organizadores de toda e de cada forma de vida, sendo capaz de perceber e penetrar no significado profundo do que existe a fim de conduzir e nutrir a vida de acordo com esses princípios.

Graças ao fluxo do sangue, que mantém constantemente uma relação com o Coração e suas batidas, o que está na Mente e o estado do Coração circulam e preenchem todos os espaços do corpo físico. Então, em última análise, é o Coração/Mente que decide o movimento do Qi e as reações do corpo. Nesse contexto, um ser humano, para cumprir seu destino, deve cultivar seu Coração para construir seu Espírito Vital, tornando-se como um espírito em sua realidade interior

«Por natureza (Xing 性), o humano possui sangue e Qi (Xue Qi 氣) e um Coração que permite o conhecimento (Xin Zhi 知). Tristeza ou alegria, euforia ou raiva não existem permanentemente no interior. Elas são reações à incitação dos objetos. Então, a prática da Arte do Coração (Xin Shu 術). » (Liji, Yueji)

Por natureza, um ser humano tem a inteligência para entender o funcionamento do Coração/Mente e se comportar seguindo a ordem natural, diminuindo desejos e paixões que perturbam os movimentos harmônicos do seu Qi.

Uma emoção sempre se refere ao estado físico e ao aspecto espiritual da vida. O sentimento de uma emoção não existe sem uma sensação física; o movimento do Qi relacionado a uma emoção funciona tanto na Mente como no corpo.

Uma emoção intensifica um movimento do Qi de mesma natureza, causando perturbações na dinâmica vital. Nos clássicos médicos, esses movimentos do Qi são classificados de acordo com cinco elementos, que são os cinco aspectos do dinamismo vital do Qi.

Assim, a pergunta do Ling Shu 8 é: qual seria a real natureza do homem? Ser preso ao transbordamento das paixões sem ser capaz de evitá-lo? Ou usar seu dom natural para iluminar sua Mente e evoluir em direção a uma vida mais equilibrada?

Muitos textos afirmam que o que distingue os seres humanos das outras criaturas é o seu discernimento:

Fogo e água possuem sopro vital (Qi 氣), mas não têm vida. Plantas e árvores possuem vida, mas não têm consciência. Pássaros e animais têm consciência (Zhi 知), mas não

têm um senso de moralidade e justiça (Yi 義). Seres humanos possuem sopro vital, vida e consciência, e adicionam a eles um senso de moralidade e justiça. Por essa razão eles são os seres mais nobres do mundo. (Xunzi ch.9, Transl. John Knobloch, C.U.P.)

A principal característica de um ser humano é a capacidade de seu Coração/Mente de conhecer e discernir para compreender os princípios da vida e identificar seus padrões subjacentes para guiar sua vida. Parte do problema é que, quando uma emoção perturba determinado movimento do Qi, ela perturba todo o funcionamento do órgão responsável por aquele Qi, criando desordem na fisiologia e doenças no corpo. Isso também gera desordem na dinâmica da Mente, uma vez que, para funcionar bem, a Mente precisa do melhor equilíbrio possível entre os cinco Órgãos Zang, os cinco elementos e os cinco espíritos.

Ninguém é alheio aos desejos e emoções. Gostos e desgostos, naturalmente, existem em um ser humano; mas se ele não educar-se, esses gostos e desgostos - que contribuem para alimentar sua vida quando moderados e apropriados - vão prejudicá-lo. É natural e bom que um indivíduo tenha desejo de comer; é prejudicial comer mal e excessivamente por gula, como nenhum animal vai fazer. Apenas um ser humano pode morrer sob o efeito de uma raiva violenta e incontrolável.

«Quando o Céu deu vida ao homem proporcionou a ele ter apetites e desejos. Certos desejos pertencem à natureza essencial (Qing 情) de um ser humano, e aqueles que são essenciais para sua natureza são inerentemente moderados (Jie 節). O sábio mantém esses limites em boas condições, fazendo com que os desejos parem no lugar certo; é por isso que quando age ele não transgride os limites de sua natureza essencial (Qing 情). Assim, o desejo da orelha para os cinco sons, do olho para as cinco cores, e da boca para os cinco sabores, pertencem à nossa natureza essencial. Em relação a esses três, os desejos do nobre e do ordinário, do sábio e do estúpido, do digno e do indigno são os mesmos. [...] O que diferencia o sábio é que ele mantém limites para os desejos inerentes à sua natureza essencial. Se as ações de uma pessoa estão fundamentadas na valorização da vida, elas vão satisfazer os desejos de sua natureza essencial. Se essas ações não estão ligadas a isso, vão deixar de fazê-lo. Uma ação fundamentada ou não na valorização da vida é a raiz da vida e da morte, da sobrevivência e da destruição.» (Lushi Chunqiu II, 3, Transl. J.Knoblock & J. Riegel)

Em chinês antigo, o ideograma Qing 情 significa disposições naturais, «natureza essencial», propensões inatas; mas o mesmo ideograma também é usado para emoções e paixões que destroem a ordem natural da vida e impedem a conexão com o dom original. A diferença reside na utilização que um humano faz do que faz dele humano, ou seja, o Coração/Mente. É responsabilidade de cada ser humano canalizar seus desejos e emoções, não para limitar sua vida, mas para tornar-se melhor e mais pleno. Isso não tem nada a ver com a repressão ou supressão.

Talvez o mito mais conhecido da China antiga seja o da história de Yu, o Grande regulador das águas das inundações. As enchentes sempre foram um problema na China. Um homem lendário, com o nome de Kun, foi o primeiro a enfrentar essa dificuldade; ele construiu diques e barragens para evitar o transbordamento do rio, forçando a água a ser contida sob pressão, forçando-a a elevar o seu nível, agindo contra a sua verdadeira natureza, já que, por natureza, a água desce e não sobe. Depois de um tempo, os diques

se romperam e as inundações foram mais mortais que nunca. Seu filho, Yu (o Grande) fez o oposto: ele cavou valas para canalizar as águas para o mar, permitindo que a água seguisse sua natureza, que é descer, para alcançar o seu destino, que é chegar ao mar. Portanto, canaliza-se a água para permitir que ela cumpra seu destino, seguindo sua natureza; não para forçá-la. A água que se expande nas inundações perdeu o seu próprio caminho e traz desastres e calamidades por onde passa.

Emoções não controladas são associadas a um transbordamento. São como as águas de uma inundação (conforme o Capítulo 8 do Ling Shu). Se as emoções perturbam a clareza da Mente, que é a singularidade de um ser humano, seu discernimento, é obscurecido, sua Mente fica cega em vez de ser iluminada. Assim, uma pessoa incapaz de controlar suas emoções é incapaz de realizar sua humanidade, para acessar a sua verdadeira natureza.

Saber sobre o perigo das emoções proporcionou o cultivo de vários meios ou métodos para evitar a sua chegada prematura e exagerada. Mantendo a Mente clara o suficiente para estar ciente do surgimento de uma emoção e permitindo que a pessoa a controle.

A arte de nutrir a vida (Yang Sheng 養) oferece técnicas para trabalhar sobre o Qi como, por exemplo, exercícios de respiração para acalmar uma emoção. No caso do aumento da raiva ao ponto de perturbar julgamento de alguém, o exercício apropriado irá equilibrar novamente os movimentos internos do Qi. Quando o Qi está bem equilibrado, onde está a raiva?

Tudo que exerce um efeito sobre o Qi precisa ser examinado, a fim de não perturbar a sua regulação.

Isso inclui a sexualidade, comer e beber, atenção para com as estações, etc.

«Os primeiros reis estabeleceram a doutrina dos cinco sabores, então eles produziram a harmonia (he 和) das cinco notas para fazer suas mentes uniformes (ping qi xin 平其) para aperfeiçoar seu governo.» (Chunqiu Zuozhuan, Duke Zhao 20, trad. Fung Yulan)

Confucionistas usam Ritos - ou Justeza e Adequação - para orientar e moderar as emoções; isso também faz parte da educação. Um bom Confucionista examina diariamente seus sentimentos e pensamentos interiores, vigilante para detectar qualquer coisa inapropriada ou mal colocada.

«Quando alegria, raiva, tristeza e felicidade não surgem, isso é chamado equilíbrio (Zhong 中). Quando surgem, mas são todos expressos com equilíbrio e moderação (Jie 節), é chamado harmonia (He 和). »(Zhongyong, transl. G. Richter)

Alguns adentram na fusão com a natureza, mantendo longe de seus interesses tudo o que desperta nos homens emoções e desejos, incluindo o medo da morte ou o apego pela vida. Nutre-se um vazio no Coração para se unir ao Dao.

Todos esses métodos físicos ou mentais tentam disciplinar as emoções, a fim de evitar qualquer equívoco, fruto de um Coração que trabalha cheio de emoções.

Quando o Coração está ocupado com uma emoção, cada pensamento ou concepção, vontade ou intenção irá refletir essa emoção e, então, não mais refletirá a realidade de uma situação, ser, relação, etc.

A imagem frequentemente utilizada nos textos clássicos é a do espelho, espelho de bronze ou espelho da água. Uma mancha no espelho de bronze ou a agitação na água alteram a imagem; a mancha não pertence ao objeto, mas ao espelho; a agitação também pertence apenas à água. Emoções pertencem ao Coração e distorcem o seu trabalho, tornando-o cada vez mais sem sentido.

O que está no Coração está em toda parte, em qualquer percepção, ação e reação.

«É a natureza essencial da orelha que deseja os sons; mas se a Mente (Coração, Xin 心) não encontrar prazer (Le 聲) neles, os ouvidos não ouvirão nem mesmo cinco tons. É a natureza essencial do olho que deseja as cores; mas se a Mente não encontrar prazer nelas, o olho não olhará nem mesmo cinco cores. [...] Os locais do desejo são as orelhas, olhos, nariz ou boca, mas o local do prazer ou desprazer é a Mente (Coração, Xin 心). A Mente só encontrará prazer em tais coisas se antes encontrar harmonia e equilíbrio (He Ping 和平).» (Lushi Chunqiu V, 4. Transl. J.Knoblock & J.Riegel)

Somente um Coração/Mente calmo e tranquilo, permite que o Qi flua perfeitamente através de todos os órgãos, fazendo com que os aspectos físicos e psicológicos permaneçam em seu melhor estado; é a perfeita saúde e a mais forte prevenção contra as doenças. Controlar as emoções fortalece a pessoa, evitando a perda de vitalidade relacionada aos movimentos desordenados do Qi. Acalmar as emoções permite retornar a sua verdadeira natureza. Essa é a base para nutrir a vida e viver por um longo tempo.

«Quando Sangue e Qi (Xue Qi 血氣) estão concentrados nos cinco Órgãos (Zang) e não dispersos fora deles, tórax e abdômen estão preenchidos, anseios e desejo diminuem. Quando tórax e abdômen estão devidamente preenchidos, e anseios e desejos diminuíram, os ouvidos e os olhos são claros (Ming 明), audição e visão aguçadas (Cong 聰). Quando audição e visão estão claras, aguçadas, chamamos isso de iluminação (Ming 明).

Quando os cinco Órgãos são capazes de se submeterem sem resistência ao Coração, por mais poderoso que seja o nascer da vontade, o comportamento não se desvia. No entanto, com o poderoso nascimento de uma vontade, se o comportamento não se desvia, os Espíritos Vitais (Jing Shen 精神) prosperam e o Qi não se dispersa. Quando os Espíritos Vitais prosperam e o Qi não se dispersa, há perfeita ordem (Li 理). Perfeita ordem, promove equilíbrio, e então a livre comunicação, e então os Espíritos (Shen 神). Com os Espíritos, ao olhar não há nada que não se veja; ao escutar não há nada que não seja ouvido; ao fazer não há nada que não seja realizado. Assim, problemas e preocupações não podem entrar e o Qi Perverso (Xie Qi 邪氣) não pode atacar.» (Huainanzi capítulo 7, Jingshen, Monkey Press)

Este artigo foi utilizado para a Conferência de Rothenburg em 2013.