

# SOBRE A NEUTRALIDADE E O NÃO JULGAMENTO

(ou FATO, GOSTO, JULGAMENTO E CONDENAÇÃO)

Algumas vezes quando estamos falando sobre neutralidade e não julgamento nas turmas dos cursos de formação de terapeutas nos perguntam: "Então não temos que ter opinião formada sobre nada?"

E aí eu me lembro da psicologia hindu que diz que uma das funções do nosso complexo psíquico (que no hinduísmo se chama *antakarana*) chama-se *buddhi*, e uma das suas funções é o exercício das escolhas e das opções, do discernimento e da discriminação.

Isso acontece desde os níveis subatômicos, já que a existência é um fenômeno de infinitas possibilidades onde tudo o que acontece é fruto escolhas e opções que – usando um jargão da Física Quântica - ocasionam os colapsos,.

E as nossas escolhas e opções são feitas em níveis conscientes e inconscientes.

Quando está se falando de neutralidade está se falando da não identificação com o seu próprio julgamento, pois julgar, avaliar, pesar, medir, analisar, ter opinião, isso é quase que natural, automático na mente. O psiquismo ferve de julgamentos e escolhas.

Por isso é tão importante a meditação, por resgatar em nós a capacidade de observar sem julgar e sem racionalizar. Ou seja, uma parte de nós está se trabalhando no humano, vivendo a vida, recebendo e sentindo o que a vida traz (e o que atraímos), refinando suas escolhas e opções, limpando os registros do passado, burilando suas arestas, e uma outra parte de nós apenas observa, apenas é consciente do aqui e do agora. É a chamada mente testemunha.

E da observação neutra é que vem a real compreensão, e não necessariamente da racionalização, como acredita nossa cultura.

A racionalização, a intelectualização, estão sempre presas à relatividade, ao jogo cósmico dos pares de opostos (por isso escolhe-se e opta-se), e obviamente, ao binômio passado/futuro.

A observação neutra não. A observação isenta e neutra não analisa, nem avalia, nem julga. Apenas testemunha. E assim compreende.

Me lembro no pouco tempo em que frequentei uma faculdade, de um professor que na cadeira de Semântica e Semiologia, em uma das poucas aulas que fui, expressiu um conceito que foi (e é) extremamente importante

na minha formação, e que eu acabei chamando de "Fato, gosto, julgamento e condenação".

Vou dar um exemplo simples para facilitar a compreensão desta linha de pensamento :

A tatuagem. Vamos imaginar aqui que a pessoa do nosso exemplo é uma pessoa bem conservadora e que detesta tatuagem.

- Fato : A tatuagem hoje é uma prática amplamente disseminada por todas as nacionalidades, idades, sexos, raças, religiões e classes sociais.

- Gosto : "Eu não gosto de tatuagem".

- Julgamento : "Tatuagem é coisa de bandido e de prostituta".

- Condenação : "Tatuagem deveria ser proibido" (ou "Toda a pessoa tatuada deveria ser presa ou obrigada a tira-la").

Penso que se déssemos uma utilização mais saudável ao nosso aparelho psíquico, deveríamos em primeiro lugar, sermos capazes de observar de forma neutra e sem julgamento para poder compreender o que se observa, isto é, o fato.

Por outro lado o gosto vai sendo construído ao longo da vida em função de vários fatores (kármicos, genéticos, culturais, educação familiar e escolar, influências das amizades e da mídia, etc.). Não penso que é o caso negar ou desqualificar o gosto. Gostar ou não gostar (*raga e dwesha* na psicologia hindu) é inerente ao ser humano. Talvez só precisemos entender que o nosso gosto não pode se cristalizar, empedrar, nem pode nos dominar, nos escravizar. Tem que ser equilibrado porém mutante, em constante atualização e expansão, e tem estar disponível para ir se reeducando, ampliando e aprofundando.

E a nossa apreciação dos eventos deveria parar por aí. Na conscientização do fato e na aferição do gosto.

Mas a nossa mente quase sempre continua o processo e nos leva inevitavelmente ao julgamento e a condenação. E isso já nos afunda em uma perspectiva totalmente egóica sobre o fato em questão. A partir daí entra em cena, por exemplo, o estar certo ou errado.

O gosto também é uma perspectiva egóica, mas se estivermos conscientes disso e estivermos sempre disponíveis para mudar e melhorar, não acarreta em nenhum problema o gostar e não gostar. Você não precisa achar que o outro está errado, nem o julgar e condenar se ele gosta de coisas diferentes de você.

A cura para o julgamento e a condenação pode ser a auto referência, ou seja, perceber que aquilo que eu não gosto, julgo e condeno no outro, de alguma forma, em algum nível, eu não gosto, julgo e condeno em mim, e eu sei que atraí o outro para me fazer este espelho através da ressonância, para que eu pudesse entrar em contato com questões que provavelmente eu não estou vendo e/ou não estou trabalhando.

ERNANI FORNARI