

Palestra do Guia Pathwork® n° 092

Palestra Não Editada

10 de novembro de 1961

## NECESSIDADES REPRIMIDAS, RENUNCIANDO ÀS NECESSIDADES CEGAS, REAÇÕES PRIMÁRIAS E SECUNDÁRIAS

Saudações, meus queridos amigos. Deus abençoe cada um de vocês. Abençoada seja esta hora.

Começamos a discutir as necessidades, mas tocamos apenas a superfície desse importantíssimo tema. Portanto, vamos examiná-lo melhor. Entender a importância das necessidades e tomar consciência delas é mais do que um simples esclarecimento e insight. Vou mostrar a vocês que, com relação às necessidades reprimidas, juntamente com a inconsciência delas, vocês vão descobrir todas as deformações e conflitos não resolvidos da sua alma – e portanto da sua vida. Assim, esta fase do trabalho de vocês nos leva para um pouco mais longe e mais fundo do que as imagens com suas conclusões erradas.

Existem, basicamente, duas espécies de necessidades: as necessidades instintivas e aquelas da autoimagem idealizada. As necessidades instintivas derivam dos dois instintos fundamentais de autopreservação e reprodução. Essas necessidades podem ser muito saudáveis e normais. No entanto, se forem reprimidas, elas se transformam em poderosas forças de destruição. Não são necessariamente apenas as necessidades falsas e imaginárias que são destrutivas. Uma necessidade que, em si mesma é saudável e normal, pode ser destrutiva quando a consciência dela é reprimida ou inexistente. Entre as necessidades do eu idealizado figuram, por exemplo, a necessidade de glória, a necessidade de triunfo, a necessidade de satisfazer a vaidade ou o orgulho. Para entender esse processo específico, vocês precisam recapitular como a autoimagem idealizada começou a existir.

Muitas vezes, essas duas espécies de necessidades se misturam e se fundem, de modo que vocês deixam de perceber – mesmo inconscientemente, se posso usar esse aparente paradoxo – o que é uma necessidade saudável e legítima e o que não é. Elas se embaralham e se sobrepõem. Não são apenas as necessidades do eu idealizado impostas de fora, doentias e criadas artificialmente que geram sentimentos de culpa; com a mesma frequência, as necessidades saudáveis, normais e legítimas de todo ser humano provocam sentimentos igualmente fortes de culpa. Muitas vezes isso se deve à influência do ambiente, a imagens de massa distorcidas, a equívocos de massa. A ignorância de vocês e a ignorância dos educadores e pais geraram uma visão distorcida que leva vocês a reprimirem e a controlarem o que devia ser estimulado de maneira construtiva. Essa ignorância generalizada deixa de reconhecer o que é intrinsecamente humano e até necessário.

Uma vez que vocês se libertam da resistência e da repressão, há um grande alívio em reconhecer que, muitas das vezes em que vocês sentiram a maior culpa, as situações eram não apenas nor-

mais e saudáveis, mas de fato muito criativas. Por causa desses equívocos, vocês, propositadamente, deixaram essas necessidades à míngua. Assim, elas não desapareceram, mas, por um processo de deslocamento, reaparecem de maneira destrutiva, de modo que vocês, inconscientemente, procuram contentar a reivindicação insistente delas de uma maneira que não pode fazer justiça às reais exigências delas. A força motriz que procura aplacar a fome é mal direcionada. A direção correta e os esforços adequados no sentido de satisfazer as necessidades reais e legítimas só podem acontecer se houver plena consciência, para que a inteligência se combine com as forças instintivas.

O equívoco de vocês a esse respeito gera repressão e posteriormente um mecanismo de defesa, que é muito, muito destrutivo. Alguns dos meus amigos já tiveram ocasião de começar a ter um vislumbre desse quadro. Talvez vocês perguntem: “o que o mecanismo de defesa tem a ver com isso?” Bem, a resposta é que as necessidades reprimidas fazem vocês agir contrariamente aos seus interesses, a fim de satisfazerem essas necessidades. Portanto, os seus atos geram experiências que fazem essas necessidades ficarem mais ainda à míngua. Como isso dói, vocês produzem uma defesa contra esse sofrimento, que é ainda mais contrário à satisfação que tanto querem.

Em termos simples, isso mostra a direção do trabalho de vocês agora. Todo esse processo precisa ser deslindado e trazido à consciência. Somente então vocês serão capazes de criar um padrão de comportamento mais adequado, capaz de trazer o resultado que vocês desejam, e que não é nada de que vocês devam se envergonhar, porque ele traz felicidade e satisfação. Assim, vocês podem ver que o mecanismo de defesa existe não apenas porque vocês temem os riscos da vida, do amor e do envolvimento, mas também por causa da sua idéia equivocada de que determinadas necessidades são proibidas e erradas. Portanto, vocês também se protegem contra essas necessidades que existem em vocês. Não estou falando apenas do que é conhecimento comum a esse respeito – as necessidades sexuais. A coisa vai muito mais longe. A esta altura, a humanidade já sabe que as necessidades sexuais não precisam ser reprimidas. Em si mesmas, elas não são prejudiciais nem pecaminosas. Mas a humanidade ainda não percebeu que existem muitas outras necessidades que recebem um tratamento igual ao que foi dado às necessidades sexuais. Essas outras necessidades, que atingem uma esfera mais profunda da humanidade, precisam ser trazidas à tona, reconhecidas e adequadamente direcionadas, como já foi feito, em parte, com as necessidades sexuais.

Como já afirméi, se as suas necessidades forem reprimidas, o impulso de gratificação se torna muito mais forte. Isso é lógico, porque a consciência e o conhecimento claro de uma necessidade permitem que vocês lidem com ela de uma maneira mais condizente com as circunstâncias. Permite que vocês façam uma opção, abram mão de alguma coisa para, no fim, conseguir aquilo que for mais gratificante para vocês. A capacidade de abrir mão dessa forma indica maturidade. Por outro lado, a repressão, provocando necessidades cegas e busca cega de sua satisfação, impossibilita a visão dos problemas envolvidos. Assim, vocês não conseguem agir para o seu melhor interesse. Saber quando abrir mão pode ser necessário para obter uma satisfação maior, mas em alguns casos vocês não agem assim porque não enxergam. A necessidade premente faz com que vocês se agarrem ao que conseguem obter, o que muitas vezes é totalmente inadequado. A inconsciência e a cegueira estimulam a cobiça infantil de querer satisfação imediate em tudo. Quando isso se mostra impossível, a frustração é intolerável, e vocês se vêem presos num círculo vicioso de continuar a fazer aquilo que vai contra seus interesses. Somente a consciência das suas necessidades permite que vocês agüentem a frustra-

ção temporária, se ela for necessária, se não puder ser evitada. Vocês serão capazes de abrir mão da premência de satisfação imediata porque vão enxergar mais longe e, assim, atender às suas necessidades saudáveis, se não agora, pelo menos no futuro. Vocês vão fazer essa escolha livremente, por causa da consciência.

A inconsciência das necessidades e a culpa inconsciente e a crença de que elas são erradas faz com que se transformem em um nó apertado, e a premência de satisfazê-las torna impossível aguentar a frustração, o que é um dos sinais da imaturidade. Essa falta de satisfação confirma que vocês estão errados ao terem a necessidade. Com isso, elas são ainda mais afastadas da consciência e vocês partem em busca da satisfação. Com esse castigo, a premência fica ainda maior e, portanto, mais difícil de controlar.

Agora passa a existir a situação aparentemente paradoxal em que a consciência das necessidades da pessoa e de sua legitimidade possibilita buscar sua satisfação. E para isso, a frustração às vezes é um fator necessário que precisa ser suportado. Por outro lado, a inconsciência e a repressão geram uma urgência tal que prevalece a situação imatura e inconsciente na qual a pessoa não consegue suportar a frustração. Ela não consegue abrir mão de nada que seja, e portanto sabota a possibilidade de preencher suas necessidades.

À primeira vista, isso pode ser muito difícil de entender, porque não pode ser aplicado a fatos específicos. Não existem regras e regulamentos gerais. Isso só pode ser entendido se e quando vocês descobrem esse processo em si mesmos, como ele se manifesta no seu caso específico. Quando vocês permitem a si mesmos conhecer as necessidades brutas, sua importância, sua validade, o objetivo desejado, vocês podem seguir em frente e observar o que fizeram no passado para sabotar esses objetivos, como vocês fizeram isso, que mecanismos de defesa provocaram essa sabotagem. Finalmente vocês vão chegar a um ponto focal, bem no seu íntimo, onde vão descobrir que são ferozmente conservadores, não querem abandonar nada. Dessa forma vocês estão presos e acorrentados àquilo que, na terminologia humana dos dias de hoje, se chama uma situação neurótica. Toda neurose se forma em torno de um núcleo assim de necessidades reprimidas e da incapacidade de abrir mão de alguma coisa para se satisfazer. Isso, por sua vez, provoca os sintomas neuróticos da impotência, da dependência, da incapacidade de fazer escolhas, de enxergar apenas duas alternativas igualmente insatisfatórias. Vocês ficam divididos ao meio quando estão nessa situação. Se não fosse uma parte de vocês que desaprova essas necessidades, não seria necessário reprimi-las. Portanto, uma parte de vocês diz “não” a elas. E quanto mais vocês dizem não, mais prementes elas se tornam, e a outra parte de vocês combate o não e combate o mundo que não lhe oferece satisfação gratuitamente. É somente quando vocês dão a si mesmos todo apoio e cooperação que conseguem praticar os atos necessários e adotar os padrões de comportamento que, no fim das contas, proporcionarão um grau suficiente de satisfação, mesmo que não seja o ideal das suas fantasias infantis. No entanto, essa satisfação real, verdadeira, trará uma felicidade muito maior, apesar de não ser perfeita quando comparada às fantasias infantis. Isso será consequência da força e da autoconfiança que vocês adquiriram no caminho, da consciência de que isso cabe a vocês, e não aos outros, o que vai mais que compensar a diferença entre a realidade e a ilusão.

O momento em que vocês chegam ao ponto em que (por enquanto) não conseguem renunciar varia de pessoa para pessoa. Também aqui não se pode nem deve fazer generalizações. Isso só serviria para enganar vocês e levá-los a buscar a solução por um processo intelectual, ao invés de, como eu sempre defendo, permitir que as emoções atinjam a consciência, pois assim vocês encontrarão as respostas em si mesmos. É somente com a consciência de tudo isso que vocês terão possibilidade de distinguir as necessidades naturais e saudáveis daquelas criadas artificialmente, impostas pela autoimagem idealizada. É somente quando vocês aprendem a satisfazer com maturidade as necessidades saudáveis e naturais que vocês, nessa medida, se tornarão capazes de renunciar às falsas necessidades. Vocês não podem nem dar início à tentativa de expulsar à força essas falsas necessidades. Isso não faria nenhum bem. Tudo o que vocês podem e devem fazer é tomar consciência delas, por um lado e, por outro lado, aprender gradualmente a fazer o que é realista e adequado para satisfazer as necessidades reais. Isso fará com que as falsas necessidades desapareçam automaticamente. A princípio, e devagar, a intensidade delas vai diminuir, mas aos poucos elas vão desaparecer totalmente, quando vocês conseguirem a verdadeira satisfação, em função de suas atividades saudáveis interiores e, portanto, também exteriores. As falsas necessidades, mesmo quando são satisfeitas uma vez ou outra, deixam vocês vazios e insatisfeitos.

Sempre que existe esse núcleo de divisão interior, de repressão e, portanto, de atividades auto-destrutivas e resultados indesejados, de cair na armadilha da incapacidade de fazer escolhas apropriadas que levariam a resultados positivos, prevalece na psique uma situação de fermentação, de distorção, que gera uma enorme quantidade de novos conflitos que acabam se manifestando em situações exteriores em que vocês não conseguem lidar com o que têm pela frente. Vocês não conseguem decidir e optar. São levados. E tanto interna como externamente, vocês só enxergam duas alternativas igualmente insatisfatórias. E ficam divididos entre elas. Por um lado, vocês se curvam às necessidades e, ao submeter-se, pacificar, conciliar, vocês sentem muita raiva e desprezo por si mesmos. Por outro lado, vocês se revoltam contra essa própria necessidade de satisfazer suas necessidades. Nenhuma das duas alternativas gera um resultado construtivo. Em nenhuma dessas alternativas vocês encontraram o ponto de renúncia para o fim construtivo de, no fim das contas, satisfazer suas necessidades.

Quando todo esse processo atinge a consciência, é um dos passos mais importantes no caminho de vocês para a liberdade. Depois que vocês entenderem de que maneira se escravizam, também vão ter consciência do desprezo que sentem por si mesmos. Inconscientemente, vocês atribuem esse desprezo à existência das necessidades. Mas vocês vão constatar, quando tudo isso atingir a consciência, que na verdade e de fato não é preciso sentir desprezo por si mesmo por causa de necessidades saudáveis. Vocês vão ver que o verdadeiro motivo do autodesprezo é a falta de vontade interior de abrir mão. E quando vocês aprenderem a fazer isso, surgirá uma nova força, um respeito por si mesmos que será uma ótima experiência para vocês. No início, eles vão aparecer apenas ocasionalmente. Mas a cada nova vitória, vão permanecer por mais tempo, e as recaídas serão mais fracas e menos freqüentes.

Além do mais, quando vocês encontrarem esse sutil ponto de abandono, deixarão de ser escravos das suas necessidades pelo simples fato de agora terem consciência delas e, também, porque nesse momento vocês vão começar a procurar a melhor forma de buscar satisfação. A incapacidade

de renunciar é o fator mais essencial dos seus sentimentos de inferioridade e inadequação. A capacidade de renunciar dará a vocês força, autoconfiança e um respeito saudável por si mesmos, que nada mais na terra poderia lhes proporcionar. E simplesmente porque essa força surge de dentro, vocês podem abrir mão das necessidades falsas, distorcidas, impostas de fora, artificiais, e começar a fazer o que é necessário, passo a passo, para preencher suas verdadeiras necessidades. Mas, primeiro, é preciso adquirir esse respeito por si mesmos. Sem ele, vocês ficam travados e bloqueados. E o mecanismo de defesa destrutivo – tentando fazer justiça a dois impulsos mutuamente excludentes, a favor e contra a satisfação das necessidades – é em grande parte produto do desprezo que vocês têm por si mesmos devido à incapacidade de renunciar.

Mas cuidado para não encontrarem uma resposta rápida sobre qual é esse ponto de renúncia. Não tomem um determinado desejo particular e o sacrifiquem devido à idéia equivocada de que ele é esse ponto. Isso pode ser muito enganoso e não fazer mais que incentivar o falso autossacrifício, o derrotismo, a autodestrutividade. A descoberta desse ponto só vem depois de muita consciência desse processo e, quando ela acontece, vocês têm certeza de que aquele é o ponto. Não vai haver dúvida na cabeça de vocês. O que é mais importante, não vai haver sensação de perda, de ter renunciado a algo precioso. Vocês não vão se achar “bons” por terem feito isso. Mas vão fazer isso sabendo perfeitamente o que estão fazendo e por que estão fazendo. Vão querer fazer, porque entendem perfeitamente que isso é para o seu próprio bem, mas não é egoísta. É somente quando sentimentos assim acompanham o ponto de renúncia que vocês sabem que de fato o encontraram. Até então, vocês precisam batalhar muito explorando suas emoções, trazendo à superfície as necessidades reprimidas e desemaranhando o processo interior, observando ao mesmo tempo as ações e reações exteriores subseqüentes.

Quando se trata das sutilezas da psique humana, os equívocos e interpretações incorretas tendem a ocorrer ainda mais do que nos níveis mais superficiais da vida humana. Portanto, cuidado com o falso sacrifício que muitas vezes substitui a verdadeira renúncia, que não é jamais um sacrifício. É um expediente inteligente, ao qual se chega mediante o enfrentamento completo de uma situação real. Se vocês renunciaram a algo que não seja seu, para começar, não é um sacrifício. Portanto, vocês não serão levados para a ilusão perigosa de renunciar a algo que poderia ser seu – e depois sentir uma falsa satisfação consigo mesmos, ao contrário do verdadeiro autorrespeito. O ponto de renúncia significa simplesmente a descoberta de um aspecto sobre o qual vocês não têm poder, a adaptação àquilo que existe, reunindo ao mesmo tempo forças para fazer o que vocês podem fazer. Significa abrir mão apenas da ilusão à qual vocês se apegam devido à premente necessidade inconsciente.

Não fiquem preocupados se alguns de vocês, ou talvez a maioria, estejam “boiando” completamente quando falo desse ponto de renúncia. Ele virá, devagar mas com certeza, no decorrer deste trabalho. Para aqueles que não estão fazendo este trabalho com ajuda de alguém pode ser realmente difícil entender, mesmo que seja remotamente, do que estou falando.

Outro fato dessa situação de necessidades reprimidas e mal direcionadas, com todas as conseqüências que sugam a energia, a força e o autorrespeito de vocês, é a capacidade de se relacionar e

reagir. É muito evidente, se vocês pensarem bem. Pois quanto mais prementes são as suas necessidades – enquanto não têm consciência delas – tanto mais cegos vocês ficam, e menos capazes de serem vivos e livres numa situação real e, portanto, de reagir à situação da maneira apropriada e adequada. A resposta inadequada não pode deixar de colocar em movimento uma cadeia de reações negativas.

Nesse sentido, podemos falar de reações primárias e secundárias. Quanto mais saudável é a psique, mais liberdade existe com relação ao estado que acabamos de expor, menos escravidão existe, mais a pessoa é capaz de ter reações primárias. Com isso quero dizer o seguinte. Vocês reagem com originalidade e espontaneidade a outra pessoa ou a uma situação somente quando não estão presos na armadilha das necessidades reprimidas, com a conseqüente situação negativa de que falamos agora. Se vocês não conseguem suportar a frustração e renunciar porque não ousam encarar uma situação real indesejável e lidar com ela, vocês não conseguem ser espontâneos. Não ousam consultar suas impressões intuitivas, que são tão valiosas. Ficam confinados a uma espera dependente, e portanto suas respostas e reações são secundárias. Elas serão baseadas no que vocês acham que serão as reações dos outros a vocês. Nem é preciso dizer que isso impede a verdade, a espontaneidade e a realidade. Quando há reações secundárias, vocês voltam a atenção interior, muitas vezes inconsciente, apenas para reagir ao que vocês acreditam que existe, e não ao que realmente existe. Quando há reações primárias, livres da ilusão de esperar satisfazer as necessidades reprimidas, vocês são capazes de enxergar o que realmente existe.

Quanto mais reprimidas e, portanto, mais prementes são as suas necessidades naturais, mais vocês ficam cegos, mais limitada passa fatalmente a ser a perspectiva de vocês. E, portanto, é maior a probabilidade de vocês julgarem mal as reações dos outros a vocês – por exemplo, ao tomar como certo que vocês são magoados ou rejeitados por outra pessoa, quando na realidade nada disso existe. A inconsciência das necessidades distorce a realidade em uma de duas direções. Tudo é exageradamente bom ou mau, favorável ou desfavorável. Vocês são incapazes de lidar adequadamente com as situações, de avaliar as pessoas. São capazes apenas de ter respostas secundárias, condicionadas. Mesmo quando, por acaso, elas são verdadeiras, não são dignas de confiança e jamais dão a vocês a sensação de segurança. É somente a capacidade de dar respostas primárias originais, diretas, que delinea o quadro intuitivo e confiável assentado em terreno firme. Ele nasce de vocês, da sua liberdade, da sua capacidade de enfrentar uma situação e lidar com ela, mesmo que ela vá contra o que vocês querem – e dessa forma torna vocês capazes de renunciar às ilusões. As reações secundárias têm origem no apego a uma ilusão e, portanto, na falta de coragem para enxergar o que realmente existe. Por exemplo, se a sua necessidade de que gostem de vocês é tão grande que vocês nem pensam na possibilidade de isso não acontecer, vocês não conseguem observar a situação com objetividade e liberdade, descobrir como ela de fato é. Vocês não ousam permitir a si mesmos gostar do outro enquanto não têm certeza de que a recíproca é verdadeira. Se há sinais de que o outro gosta de vocês, somente então vocês passam a gostar dele. Isso é uma reação secundária. O fato de vocês gostarem da outra pessoa pode ser verdadeiro, mas também pode se basear em considerações que nada têm a ver com a realidade. No entanto, se vocês têm liberdade suficiente para lidar com o fato de o outro não gostar de vocês, vocês simplesmente vêem e reagem espontaneamente, com base nas suas observações, sem a influência daquela necessidade. Nesse caso, vocês renunciaram à necessidade premente de que os outros gostem de vocês, colocando em lugar dela a verdade da situação. É somente quando vocês lidam com essa verdade que adquirem condições de fazer o que é preciso

para satisfazer a sua necessidade. Ou as reações livres e espontâneas de vocês geram circunstâncias favoráveis para que os outros gostem de vocês, ou então, reagindo de maneira primária, vendo a verdade, vocês percebem que o fato de aquela pessoa aprovar e gostar de vocês não vai lhes trazer nenhuma satisfação, de qualquer forma, e vocês ficam livres para encontrar alguém mais compatível em outro lugar. Isso pode se aplicar ao parceiro, a amigos, às pessoas em geral, não faz diferença. Talvez com esse exemplo, tão simples, vocês tenham uma noção melhor do processo que estou descrevendo.

A capacidade de ter reações primárias é da maior importância. A incapacidade de ter tais reações provém da repressão das necessidades, do apego à ilusão por causa disso, e da posterior incapacidade de renunciar à ilusão e enxergar a realidade. Ao mesmo tempo, a ausência de reações primárias reforça a escravidão de vocês. Vocês ficam cada vez mais dependentes dos outros – portanto, passam a ter medo deles. E o trágico é que a sua dependência se baseia muitas vezes em ocorrências, fatores e condições totalmente ilusórios. Assim, na verdade vocês combatem algo que não existe e perdem a chance de preencher suas necessidades boas e saudáveis. Para preenchê-las, a liberdade e a força para apresentar reações primárias é um pré-requisito essencial. É preciso atacar dos dois lados. Ao tornar mais e mais conscientes as emoções e necessidades reprimidas, vocês vão descobrir a sua persistência em se apegar à ilusão e à esperança, a sua falta de vontade de encarar a realidade, a sua falta de vontade de renunciar a uma meta desejada, mesmo que seja apenas ilusória. Esse processo vai libertar vocês, de modo que poderão ter reações primárias. Por outro lado, ao fazer observações suficientes sobre o fato de que vocês têm reações apenas condicionadas e não originais, finalmente vai torná-los capazes de ousarem reagir incondicionalmente, originalmente, apresentando assim reações primárias. Isso vai ajudar vocês a encararem a realidade e renunciarem à ilusão, para ficarem livres na busca da verdadeira satisfação das suas necessidades.

Eu sei, meus amigos, que esta não foi uma palestra fácil. A maioria de vocês vai levar um bom tempo para assimilá-la de fato. Quanto mais vocês avançarem no trabalho pessoal neste caminho, mais cedo isso vai acontecer. E eu fico contente em notar que alguns de vocês já chegaram bem perto. Mesmo se agora vocês tiverem apenas uma noção interior, um vislumbre de entendimento de algumas coisas que digo, isso já vai ajudar muito. No trabalho de vocês no caminho, uma vez que se depararem com a situação interior com todos os aspectos que descrevi, é mais uma vitória, e um grande passo à frente. Significa que vocês estão perto de resolver um aspecto doentio, distorcido da sua alma que lhes trouxe muito sofrimento e frustração desnecessários.

Querem fazer perguntas?

PERGUNTA: Como você determina o que é uma necessidade artificial e o que é uma necessidade natural?

RESPOSTA: Vamos supor que você descubra a necessidade de satisfazer a sua vaidade. Você sabe perfeitamente bem que isso não é necessário para viver, ou então vamos supor uma necessidade de triunfar sobre os outros. É muito possível viver sem isso. No entanto, essa descoberta não pode e não deve ser usada para passar um sermão a você mesma e expulsar a necessidade. Isso só levaria a mais repressão. É preciso que você descubra por que essas necessidades existem. Fatalmen-

te você vai descobrir que uma necessidade real e saudável ficou à míngua e que a artificial ocupou o lugar dela. O fato de certas necessidades serem falsas não deve ser aceito simplesmente porque eu disse para vocês fazerem isso. A melhor forma de distinguir a real da falsa é considerar a satisfação que a necessidade traz a você e aos outros. A satisfação de uma necessidade falsa traz uma gratificação superficial, temporária, curta, muitas vezes à custa de outra pessoa ou à custa de uma necessidade mais premente de você mesma. A satisfação de uma necessidade real, por outro lado, gera algo muito construtivo para todos os envolvidos. A sua gratificação também será construtiva para outros, e não vai prejudicar outros fatores importantes da sua própria personalidade. É o resultado do crescimento e gera mais crescimento, além da felicidade e da satisfação.

Quando você descobre uma necessidade em si mesma saudável, se a consciência dela tiver sido reprimida, ela vai conter fatores doentios. Isso, por sua vez, faz com que a necessidade saudável fique fora do alcance e aumente tanto de intensidade que fica ainda mais impossível encarar a realidade, lidar com a frustração, renunciar à ilusão relacionada a ela. Quando você examinar todos esses fatores dentro de si, será impossível não ficar muito mais ciente de quais são as necessidades construtivas, saudáveis, reais, e quais não são.

PERGUNTA: E sobre uma forte necessidade de harmonia?

RESPOSTA: Em si mesma, é uma necessidade saudável. Mas se ela ficar tão forte que, para satisfazê-la, você deixar de lado, por exemplo, a necessidade igualmente saudável e legítima de autoafirmação, de independência, de sucesso, de felicidade, de realização – todas elas requerem uma certa dose de saudável espírito de luta – nesse caso alguma coisa está errada e essa coisa é muito prejudicial para você. Você fica com a necessidade de harmonia, e dessa forma viola outra parte essencial do seu ser, resultando em repressão, descontentamento, ansiedade, sensação de fracasso, de desprezo por si mesma. Muitas vezes isso é projetado em outras pessoas. Enquanto a necessidade de harmonia não interferir nas outras necessidades, e enquanto você for capaz de, às vezes, renunciar à necessidade de harmonia para satisfazer outras necessidades, então está tudo bem. Somente você pode julgar quando é assim ou não. Nas novas descobertas que fizer, inevitavelmente você vai chegar a uma conclusão sobre isso e prosseguir a partir daí.

PERGUNTA: Quando a pessoa chega a essas raízes profundas, quando é capaz de enxergar o que provoca essa total deformação da psique e como ela se manifesta em muitas áreas, e então essa área fica muito avassaladora, a pessoa fica doente e luta para sobreviver a isso. Como se pode combater as fortes reações quando a pessoa chega de fato a essas deformações?

RESPOSTA: Quando a reação é assim tão forte, a experiência assim tão negativa, alguma coisa em você continua lutando para não renunciar. Isso significa necessariamente que uma parte de você ainda acredita que sua existência proporciona a você alguma vantagem ou proteção. Em vez de expulsá-la à força, é melhor se propor a descobrir em que aspecto você acredita que é vantajoso manter a situação deformada, e de que maneira você acredita, com alguma parte do seu ser, que sua ausência trará uma desvantagem de algum tipo. A sua batalha, a sua forte reação, deve-se em parte ao fato de tentar expulsar a necessidade à força, sem entender a crença irracional na vantagem em oposição à desvantagem. Enquanto não houver esse entendimento, inevitavelmente você vai sentir enorme ansiedade, porque a situação deformada tem uma função, segundo a sua crença inconsciente e errônea. Portanto, trate de descobrir o que é, e a batalha terminará.

Por ignorar isso, você fica temporariamente incapaz de mudar. E com isso, ainda mais impaciente consigo mesmo. Você tem pressa em se libertar, mas não consegue fazer isso sem sentir extremo desconforto. Essa impaciência com a demora envolve uma batalha interior que intensifica o medo de renunciar a uma preciosa “defesa”.

A impaciência é provocada, em grande medida, pelo equívoco inconsciente de que você precisa ser perfeito para sentir felicidade e contentamento. Mas isso não é verdade, como alguns de vocês já começaram a descobrir. Por causa desse equívoco, você fica num estado muito frenético quando descobre uma distorção e ainda não é capaz de eliminá-la, porque ainda falta algum entendimento. Quando existe esse estado frenético, é ainda mais difícil descobrir a desvantagem imaginada que faz você não querer renunciar à situação em questão.

PERGUNTA: Quando a pessoa começa a perceber essa profunda frustração, essa profunda agressão, que é provocada pela neurose, ela fica doente antes de estar consciente. Ela foge inconscientemente de muitas formas para não encarar aquilo que há dentro dela, que ela sente que destrói toda a sua estrutura. Depois de reconhecer, a coisa de fato é em parte eliminada, mas depois surge algo mais profundo, e a pessoa mais uma vez usa a mesma doença para fugir. Esse é o meu problema. Como romper esse padrão de usar a doença como fuga?

RESPOSTA: Você disse que alguma coisa ainda mais profunda vem à tona. Nesse caso, isso é a resposta da razão de você lutar contra a solução doentia, errada – seja uma doença ou qualquer outra coisa que constitua uma fuga. Como eu disse antes, a “vantagem” imaginada da falsa solução pressiona para vir à tona, mas a personalidade tem medo de encará-la. Assim, é preciso passar outra vez pelo mesmo processo de superar a resistência. Nesse processo, muitas vezes parece que a pessoa descobre repetidamente os mesmos elementos. É o movimento espiralado da evolução e do desenvolvimento. Quando vocês avançarem neste caminho, vão se conscientizar da fuga e da resistência no momento em que elas se manifestam, enquanto antes só descobriam isso em retrospecto. Essa sincronização é o único indício do verdadeiro progresso. As manifestações negativas não somem no ar depois de terem sido descobertas. Elas reaparecem muitas vezes quando vocês as observam em ação, com intervalos cada vez menores entre a ocorrência e a descoberta, até a sincronização e a desapareção final. Essa é a espiral que fica mais e mais estreita, até terminar em um só ponto. A ignorância desse processo muitas vezes provoca sofrimento, porque vocês podem acreditar que tiveram uma recaída, o que deixa vocês mais impacientes, mais frenéticos e sem esperança. Mas esse entendimento permitirá que vocês se descontraíam, observem mais, para que respostas ainda ocultas venham para primeiro plano. Essas respostas, além de tornarem mais fácil diminuir o hiato entre as reações erradas que derivam do estado negativo e suas manifestações posteriores, também resultam, por fim, na renúncia ao mecanismo de defesa prejudicial e deformado. Você entendeu?

PERGUNTA: Sim, mas parece uma coisa infundável....

RESPOSTA: Não, não é infundável. O movimento espiralado fica menor e mais estreito, como acabei de dizer. Até finalmente chegar um momento em que ocorre uma mudança interior, quase que por si mesma. Torna-se perceptível um novo padrão de reações, que você iniciou quase que sem saber. Esse é o resultado da longa luta, mas se você não desistir e passar de novo pelas mesmas repetições aparentemente desestimulantes, a cada vez descobrindo de novo a mesma coisa, finalmente você vai sentir essa nova reação automática, espontânea. Nunca é algo forçado e propositado. Se for, não é autêntico.

PERGUNTA: Quando, por exemplo, você percebe que não se satisfaz com o segundo lugar, mesmo sabendo que isso é imaturo e irrealista. Mas não consigo evitar esse sentimento. É impossível.

RESPOSTA: Nesse caso também está faltando a “razão” por trás. Você precisa aceitar que essa distorção estraga as coisas para você, em vez de trazer vantagens. Quanto mais você observar e entender isso, mais fácil será descobrir que você mantém essa situação porque a criança em você acredita que isso lhe trará mais felicidade. Somente a tranqüila observação do que é verdadeiro, do que é mais vantajoso e do que não é, que acabará por permitir que você renuncie, que mude. Essa mudança também virá como se fosse sozinha. A observação desse processo, o entendimento da razão porque a psique o mantém, vai produzir resultados – não adianta tentar eliminá-lo à força.

PERGUNTA: Assim como a abordagem psicológica, não é verdade que orar e voltar-se para Deus, pedindo ajuda, é um grande auxílio para nós?

RESPOSTA: A abordagem psicológica é, na verdade, a oração em ação. Se você analisar o que realmente acontece, verá que em todas as distorções que você descobre, reconhece e entende – sem lições de moral – você faz o melhor para se purificar. Como mencionado em algumas palestras recentes, a chamada abordagem psicológica não entra em contradição com a abordagem espiritual. Naturalmente, a oração ajuda e deve ser recomendada. Mas quero fazer mais por vocês além de defender a oração. E vocês precisam fazer mais do que apenas orar pedindo ajuda. Precisam observar a sua atitude quando oram. Trata-se de algo muito profundo e sutil. Se vocês oram e descobrem a atitude oculta de que esperam que Deus aja por vocês, a sua abordagem não é apenas não construtiva, mas também indica uma atitude errada, profundamente arraigada, em relação à vida e o papel de vocês na vida. Se vocês oram para pedir ajuda, mas sabendo plenamente que a ação cabe a vocês, que precisam encarar e finalmente mudar, por causa do entendimento completo, que precisam querer enxergar a verdade, que isso depende dos seus esforços e da sua disposição, nesse caso a oração é muito proveitosa. Existe uma tênue diferença entre essa atitude correta e saudável e a idéia de que vocês vão ficar esperando que Deus lhe dê seja o que for. Esse último tipo de oração não traz benefício nenhum.

PERGUNTA: Mas a abordagem espiritual que você ensinou e que acrescenta tanto à abordagem psicanalítica – como fica?

RESPOSTA: Eu já expus plenamente nas últimas palestras por que é saudável e bom para vocês, nessa etapa específica do seu desenvolvimento, dar menos ênfase à chamada abordagem espiritual e mais ênfase à chamada abordagem psicológica. Para nós, é tudo uma só coisa. São apenas diferentes facetas, aspectos, e abordagens que levam ao mesmo fim. A ênfase no espiritual, mantida por muito tempo em detrimento do autoconhecimento, leva ao escapismo e à falsa religião de que falei recentemente. Leva ao conceito errado de Deus. Se vocês relerem esta palestra, vão entender o que quero dizer. A idéia de que vocês negligenciam Deus pelo fato de não discuti-Lo, a idéia de que voltar a atenção para as distorções para poder mudar afastariam vocês da espiritualidade é, naturalmente, completamente inverídica. Basta usar o bom senso para ver isso. Se existirem essas idéias vagas, pode ser medo de descobrir e mudar o que quer permanecer oculto. Pode ser a expressão de uma esperança infantil de que, por falar sobre Deus e o mundo dos espíritos e suas leis, vocês vão conseguir mudar sem dor nem desconforto. Isso não pode ser feito, é claro. Mais conhecimento intelectu-

al sobre fatores espirituais não induz a mudança interior. Mas o que vocês todos estão fazendo agora neste caminho fatalmente acarretará uma mudança interior que vai levar vocês para mais perto da verdadeira espiritualidade do que todas as palavras que vocês ouvirem no mundo, por mais verdadeiras e belas que sejam. A crença exterior é uma coisa; a capacidade interior de vivenciar essas crenças é uma questão totalmente diferente. Leva muito mais tempo, exige muito mais esforço e dor conseguir a segunda capacidade que mencionei. Infelizmente, isso é muito deixado de lado por todas as denominações e sociedades religiosas. Elas ainda lidam com o mero processo mental, que muitas vezes entra em contradição e conflito com a verdadeira vida interior, a vida das emoções.

Que todos vocês, que cada um de vocês encontre na palestra de hoje alguma coisa que traga um pouco mais de luz e ajuda para o seu trabalho, um pouco mais de incentivo, de esperança, de força, de impulso interior, sem tensão nem ansiedade, para que vocês se libertem da sua escravidão, para que se tornem íntegros em vez de divididos. Vão em paz, meus queridos, por essa gloriosa estrada do autoconhecimento e da liberdade. Sejam abençoados, fiquem com Deus!

---

Os seguintes avisos constituem orientação para o uso do nome Pathwork® e do material de palestras:

Marca registrada / Marca de serviço

Pathwork® é uma marca de serviço registrada, de propriedade da Pathwork Foundation e não pode ser usada sem a permissão expressa por escrito da Fundação.

Direito autoral

O direito autoral do material do Guia do Pathwork® é de propriedade exclusiva da Pathwork Foundation. Essa palestra pode ser reproduzida, de acordo com a Política de Marca Registrada, Marca de Serviço e Direito Autoral da Fundação, mas o texto não pode ser modificado ou abreviado de qualquer maneira, e tampouco podem ser retirados os avisos de direito autoral, marca registrada ou outros. Não é permitida sua comercialização.

Considera-se que as pessoas ou organizações, autorizadas a usar a marca de serviço ou o material sujeito a direito autoral da Pathwork Foundation tenham concordado em cumprir a Política de Marca Registrada, Marca de Serviço e Direito Autoral da Fundação.

O nome Pathwork® pode ser utilizado exclusivamente pelas regionais autorizadas pela Pathwork Foundation.