

## DISTORÇÕES DOS INSTINTOS DE AUTOPRESERVAÇÃO E PROCRIAÇÃO

Saudações, caríssimos amigos. Deus abençoe a cada um de vocês. Deus abençoe esta hora.

Esta noite vou discutir dois instintos humanos básicos na sua forma distorcida: o instinto de autopreservação e o instinto de reprodução. Esses instintos, na sua forma pura, desempenham um papel muito importante. No entanto, quando há problemas psicológicos e imaturidade, quando há distorção e irrealidade, esses instintos passam por uma distorção e deixam de funcionar de maneira construtiva.

O instinto da sobrevivência, ou da autopreservação, objetiva conquistar, manter, preservar, melhorar a vida. Por sua própria natureza, ela atua contra tudo que destrói a vida ou a segurança da vida. Assim como o corpo objetiva a saúde para poder viver, também a alma objetiva a saúde para poder viver a vida da maneira mais construtiva. Para viver, a pessoa precisa estar a salvo da destruição e dos danos. Vocês já sabem, a esta altura, que o que a alma saudável considera seguro difere do que a alma doentia e imatura considera. A alma doentia considera não segura qualquer rejeição, qualquer negação de amor, admiração e aprovação, mas além disso vivencia esses episódios como uma “morte”. Todos vocês que seguem este caminho e fazem este trabalho já se depararam com reações emocionais como essas. Aqui vocês podem observar um exemplo típico de como o instinto de autopreservação entra num canal errado e se manifesta de modo errôneo. A alma de vocês acredita que, para preservar a vida e a segurança, vocês precisam lutar contra a ilusão da rejeição em qualquer forma que se apresentar. Essa luta também assume várias formas. Uma delas é a criação de uma autoimagem idealizada.

A insegurança emocional (presente em algum grau em toda criança) é combatida destrutivamente por meio do instinto distorcido da autopreservação. À medida que avançam neste caminho, vocês aprendem a se conscientizar cada vez mais dos sentimentos de enorme ameaça, mesmo sabendo, intelectualmente, que isso é exagerado, irracional e muitas vezes totalmente falso. No entanto, vocês não conseguem deixar de se sentirem ameaçados, em perigo. Por dentro, se comportam como se a sua vida estivesse em jogo sempre que ocorre alguma desconsideração verdadeira ou imaginada. Essa desarmonia é a manifestação do instinto distorcido de autopreservação em ação, lutando pela “segurança da alma” ou, como se diz com mais frequência, pela segurança emocional. Essa segurança ou estabilidade é buscada da maneira errada. Em vez de adquirir um domínio interior e respeito próprio saudável, que são decorrência natural da eliminação de erros, por dentro e sutilmente vocês procuram obrigar os outros a dar-lhes segurança, querendo encontrar determinados sentimentos que, como vocês acreditam, eles deveriam ter em relação a vocês. Vocês combatem a insegurança emocional se contendo e represando as forças da alma porque, inconscientemente, parece que isso é uma proteção. Quando é saudável, o instinto da autopreservação leva a pessoa a deixar de

restringir a atividade. Quando existe distorção, a atividade interior ou exterior que, em si mesma, pode ser saudável, é pensada como perigosa e, portanto, não é tentada.

A deformação do instinto de autopreservação traz em sua esteira outras distorções de tendências de caráter. Alguns defeitos passam a existir, de acordo com a estrutura do caráter de cada um. São, por exemplo, avareza, mesquinha interior ou exterior, rigidez, preconceito, ideias preconcebidas – em suma, qualquer tendência ou impulso interior que prende, que não deixa a pessoa se soltar. Essa deformação pode se manifestar em qualquer plano da personalidade. Exteriormente, por exemplo, a pessoa talvez seja generosa em assuntos materiais, porém em algumas áreas da vida interior pode existir avareza emocional e mesquinha. Se vocês examinarem com cuidado os movimentos do preconceito e das ideias preconcebidas, vão ver que eles têm a mesma origem da avareza, da mesquinha, da inflexibilidade, com o mesmo ingrediente de agarrar-se a alguma coisa porque isso parece ser um caminho “seguro”.

O sentimento aqui descrito – de prender, de mesquinha – não é evidente. Mesmo depois de algum tempo neste trabalho, a princípio só é percebido vagamente. Mas à medida que vocês prosseguem no autoexame, ele adquire contornos mais nítidos. Vocês vão tomar aguda consciência dele e depois entender sua importância. Aqui, como em qualquer outro aspecto deste trabalho, quanto mais vocês se conscientizam e entendem a causa e o efeito das emoções negativas, mais fracas elas automaticamente se tornam.

As reações interiores são movimentos da alma. O movimento de alma dessa distorção específica significa conter rigidamente forças que deveriam fluir livremente. É um movimento invertido, restritivo, que acaba levando à estagnação, à inanição interior. Pode não afetar a personalidade como um todo. Depende das áreas em que essa distorção existe, e em que grau. Essa restrição impede a assimilação de novas ideias e mudanças de atitude que podem ser saudáveis e adequadas e, posteriormente, podem produzir correspondentes novas emoções e experiências. A restrição dita regras rígidas de comportamento e atitudes, ideias, opiniões, sentimentos e reações imutáveis que, por isso, não mudam enquanto essa distorção fundamental persistir. Isso equivale a uma constipação emocional que pode ou não extravasar para a área física do ser.

Com relação ao instinto de reprodução, eu gostaria de dizer primeiramente, mais uma vez, que ele engloba mais que a continuação física da raça humana. Engloba todas as formas de criatividade, aplicando-se a todos os níveis do ser. Na forma saudável, ele incita a comunicação. Está pronto para o que acontecer, pronto para desfrutar, pronto para dar e receber e sentir prazer e felicidade. Em outras palavras, como foi dito numa palestra recente, o anseio do homem pelo prazer supremo está associado ao instinto de reprodução.

Quando há distorção, todas as dificuldades e problemas psicológicos que não são adequadamente assimilados e tratados, decorrentes das pseudossoluções sobre as quais falamos há pouco tempo, esse instinto também é dirigido para um canal errado e, portanto, gera veneno. Quando há distorção, aparecem as seguintes tendências (também conforme a estrutura de caráter): consumismo, impulso de tomar e receber (de uma maneira primitiva, e não da maneira saudável, que é flexível e receptiva); cobiça, desejo insaciável e por fim, nos piores casos, vício. O desejo insaciável de receber prazer, embora talvez totalmente inconsciente, pode ser tão forte que tem muitas repercussões na psique. É bom enfatizar que o desejo de prazer, como tal, não é errado, muito pelo contrário. A alma saudável tem consciência dele e busca obtê-lo, mas de uma maneira muito diferente. Quanto

mais inconsciente é esse desejo insaciável, maior o estrago dentro da alma. Por exemplo, é muito possível que uma pessoa não sinta nenhum anseio de prazer, satisfação, felicidade. De fato, ela pode estar plenamente conformada com uma vida que acredita ser de sereno desprendimento, enquanto, por baixo, o desejo insaciável e a insatisfação causam muitos danos. Essa renúncia imposta de fora ao anseio do prazer supremo pode ser útil quando a psique acredita que estará em perigo se der vazão a esse desejo. Nesse caso, o instinto deformado da autopreservação é mais forte. Mas isso não significa que o instinto deformado da reprodução, por mais que seja refreado, não cause um dano igual.

Aqui existem dois movimentos de alma diferentes. Um é manter-se firmemente agarrado às coisas, não deixando para trás o que é obsoleto, para possibilitar a assimilação de material novo pela alma. É um movimento restritivo. O outro se dirige para fora, mas não de maneira descontrainda, e sim muito gananciosa, cobiçosa, compulsiva.

Esses movimentos da alma são muito sutis. Somente o trabalho que vocês estão fazendo pode torná-los conscientes. Como as duas distorções são intrinsecamente autocentradas, a reação na personalidade é necessariamente dessa mesma natureza. O autocentrismo provoca frustração, ansiedade, tensão, compulsão, culpa e insegurança, para mencionar apenas algumas das emoções negativas que são geradas. O erro é ainda mais trágico porque a psique, erroneamente, acredita que o autocentrismo preservaria sua segurança ou satisfaria esses intensos desejos. Nada poderia estar mais longe da verdade. Nada induz maior insegurança do que ser egocêntrico. Essa atitude requer padrões e regras de comportamento predeterminados e fixos, por mais sutis e vagos que possam parecer. Quando os outros não se curvam a essas regras e expectativas, a “segurança” desejada e planejada sucumbe. Além disso, o medo constante de que os outros possam, talvez, não se curvar às regras, sabota a paz interior. Vocês constroem na areia e são obrigados a depender daquilo que não podem controlar. No entanto, se vocês não forem autocentrados, podem se permitir serem flexíveis. Podem ver e experimentar cada situação como algo novo e adaptar-se às necessidades específicas dela. Como a preservação do eu não é o foco central, vocês se sentem seguros para se adaptar a qualquer situação, pessoa ou exigência imprevista. Em outras palavras, contrariamente à convicção inconsciente do homem, a segurança reside no não autocentrismo. Quando existe autocentrismo, vocês precisam receber amor, admiração, aprovação. Precisam conseguir isso. Para tanto, é preciso planejamento, previamente concebido de acordo com as regras e ordens de vocês. Como não é assim que a vida funciona, muitas vezes as ordens de vocês não são obedecidas. Quando essas regras acabam se mostrando ineficazes, aumenta a insegurança de vocês, por dois motivos. Um é que vocês não recebem aquilo que, por causa do autocentrismo, acham que deveriam receber; a segunda é que as regras de vocês, que deveriam funcionar, acabam não funcionando. Todo o planejamento feito com antecedência, todo o mapeamento da situação, portanto, fatalmente acaba impedindo que vocês enxerguem o que existe na realidade. Ele inibe a espontaneidade e a intuição e impede que vocês se adaptem ao que poderia ser. E isso, aliás, muitas vezes é tão bom ou melhor do que o que vocês haviam planejado. Mas infelizmente nem sempre vocês enxergam isso, porque sempre que os seus planos não se concretizam, a vida de vocês passa a correr risco – ou assim vocês acham. Dessa forma, vocês destroem a felicidade exatamente com o processo que deveria ocasioná-la.

Até a pessoa atingir essas áreas da alma, entendendo todo o seu impacto e importância, a insegurança aumenta a cada vez devido ao processo descrito, e o homem tende a fortalecer suas rígidas regras e ordens, ficando mais e mais desesperado consigo mesmo à medida que vê que as regras e ordens são cada vez menos funcionais.

Esse processo interior de preparação, baseado na necessidade imaginária de segurança, deriva do desequilíbrio do peso interior. Vocês voltam toda a sua atenção para si mesmos, exclusivamente. (Vocês podem não achar, mas emocionalmente é o que acontece muitas vezes). Essa unilateralidade não traz segurança. Mas vocês tentam eliminar a insegurança não procurando ficar menos, e sim mais egocêntricos, e criando regras que supostamente protegeriam esse egocentrismo. Assim, acabam caindo em outro desses lamentáveis círculos viciosos. A verdadeira segurança provém de ver as pessoas com as quais vocês precisam lidar, não apenas em teoria, mas no entendimento emocional. No entanto, isso é impossível se vocês voltarem a atenção e o peso interiores quase que exclusivamente para si mesmos.

Esse também é um processo sutil, muito difícil de detectar. Mesmo que, em teoria, vocês saibam muito bem que ele existe e acreditem que agem com base nele, é preciso descobrir em que aspectos isso não é assim. Dessa forma, vocês darão um passo substancial para instaurar a verdadeira segurança. Isso só pode ser feito examinando com honestidade as reações emocionais a determinadas situações. Sempre que vocês sentirem alguma espécie de desarmonia, também timidez e vergonha, fatalmente vão descobrir algumas dessas reações profundamente ocultas em seu íntimo.

Essas duas correntes da alma, por serem totalmente autocentradas, não podem experimentar e admitir a derrota. Pelas palestras recentes e, principalmente, pelas descobertas que vocês fizeram com relação à autoimagem idealizada, vocês já sabem que isso denota uma natureza muito orgulhosa, além de outros aspectos que já discutimos. Esse preço não pode admitir a derrota. Como a derrota é, de vez em quando, inevitável, quando ela ocorre, ameaça o próprio chão que vocês pisam, o precário chão e pseudosseguurança da autoimagem idealizada. A personalidade saudável consegue admitir a derrota. Todos precisam aceitar a derrota. Ninguém pode fugir dela. Mas a questão é como vocês aceitam a derrota! É possível que o comportamento exterior em caso de derrota não deixe nada a desejar. No entanto, não estamos preocupados com a aparência. Não estamos nem mesmo preocupados com os pensamentos. O que nos interessa é a verdade interior, a experiência interior, o que vocês realmente sentem. E isso não é assim tão fácil de trazer à consciência. É preciso ter considerável força de vontade e honestidade, paciência e perseverança para tomar consciência do que vocês realmente sentem com relação a esse assunto ou a qualquer outro. Vocês sabem disso.

Às vezes a pessoa tem mais facilidade em encarar uma grande derrota, um problema importante na vida. Mas as pequenas rejeições, os fracassos, as derrotas do dia-a-dia podem prejudicar a sua segurança e confiança em si mesmos. Isso pode dar a vocês uma sensação de vergonha e humilhação, que precisa ser escondida dos outros, para que a derrota não fique aparente. Procurem descobrir o quanto vocês embelezam uma situação para os seus amigos, o quanto vocês escondem, com delicadas cores, o que lhes parece doloroso e humilhante; o quanto vocês diminuem os outros que, supostamente, são responsáveis pela derrota de vocês, para salvar as aparências. Todas essas e muitas outras reações são um indício da verdade de vocês a esse respeito, da sua verdadeira atitude em relação à derrota. Verifiquem como vocês têm medo de expor determinados acontecimentos, reações e episódios, e a que meios vocês recorrem para evitar essa exposição. É mais difícil examinar essas reações arraigadas, que de fato se transformaram em uma segunda natureza, do que descobrir novos insights, importantes e profundamente ocultos. Aqui vocês têm de lidar com o que está bem na superfície. Mas vocês se acostumaram tanto ao material mais profundo que dificilmente pensam em examinar esses padrões de reações e comportamento.

Passar pela derrota de maneira saudável e madura pressupõe humildade verdadeira, e não humildade falsa, imposta de fora. Pressupõe uma certa generosidade de sentimentos, uma certa grandeza de poder admitir a derrota sem perder a dignidade. É exatamente essa atitude que aumenta a dignidade. A criança em vocês acredita que, quanto menos derrotas vocês sofrerem, maiores serão. Nada poderia estar mais longe da verdade. A verdade é que vocês são grandes na medida em que sabem lidar com a derrota – com honestidade, humildade, dignidade e compostura, sem embelezar nem colorir, sem projetar nem humilhar, sem fingimento.

O fingimento pode tomar dois rumos opostos, conforme a estrutura da personalidade e as pseudossoluções escolhidas. Se a pseudossolução é a busca do poder, a reação à derrota é a humilhação extrema, que precisa ser escondida a qualquer custo. O próprio processo de ocultação exige muito da força vital. Induz tamanha culpa e medo da exposição que os efeitos são numerosos demais para discutirmos agora. Vocês podem ou não conseguir ocultar a verdade para si mesmos. Normalmente, é uma combinação de admitir a decepção pela metade e fingir para os outros, e em parte a não consciência da extensão pela qual vocês enganam, dessa maneira, os outros e também a si mesmos.

Uma maneira “bem-sucedida” de lidar com a derrota que não pode ser ocultada é diminuir os outros, tornando-os responsáveis, de modo que a derrota de vocês é transferida para eles. Isso gera mais culpa em vocês. A hostilidade flui em dois sentidos, em direção aos outros e em direção a vocês mesmos.

Se a pseudossolução for a busca do “amor” e vocês forem do tipo submisso, vão aumentar a derrota. A dramatizarão, de maneira totalmente desproporcional. Assim ela se torna um meio de obrigar os outros a protegerem e amarem vocês.

Se a pseudossolução for a busca da “serenidade”, vocês vão negar, enquanto possível, a própria existência de uma derrota. Isso é perigoso por causa do autoengano, a não consciência do que vocês realmente sentem, a falta de percepção da razão de vocês agirem de determinadas maneiras em resultado do autoengano.

Mesmo quando a pessoa apresenta apenas uma dessas pseudossoluções como tendência dominante, uma das outras pseudossoluções, ou ambas, também existem. Portanto, é mais que possível que uma pessoa reaja à derrota uma vez de uma maneira, e em outra oportunidade de outra maneira. Em uma área da vida, pode ser que predomine uma pseudossolução, enquanto em outras áreas a tendência dominante é outra; e como essa escolha não é feita ao acaso, ela pode ser prevista de acordo com a natureza da derrota. Tudo isso precisa ser descoberto e aplicado caso a caso.

Meu conselho a vocês, meus amigos, é que façam essa pergunta: “Como eu encaro a derrota?” – não na aparência, mas como vocês a sentem, bem no fundo? Pensem no passado recente ou mais distante. Quando ocorreu alguma coisa que representou uma derrota para vocês? E o que é ou não é derrota pode variar de pessoa para pessoa. Para uma, um revés profissional pode não ser uma derrota. Pode ser que ela não tenha problemas a esse respeito, pode ter uma atitude relativamente madura nesta área. O que, para outra pessoa, seria um grande desastre pessoal, uma perda de credibilidade, para ela não é visto nem sentido dessa maneira. Talvez ela se lamente ou não goste de alguma desvantagem material resultante dessa derrota, mas não vai achar que seu valor como ser humano, sua ideia distorcida de “dignidade” estão em jogo. Mas essa mesma pessoa pode ter uma reação exagera-

da a pequenos episódios, por exemplo, uma pessoa não se mostra simpática a ela num determinado dia, não a cumprimenta, não tem um comportamento agradável de uma maneira ou de outra. O fato de não ser cumprimentada pode ser uma derrota para ela. Mesmo que não pense nessa experiência como uma derrota, a reação emocional pode se resumir a isso.

Portanto, quando eu peço para vocês se perguntarem sobre a sua atitude em relação à derrota, não pensem no que é em geral entendido como derrota. Vocês precisam descobrir o que vocês sentem como derrota, humilhação, fracasso. Isso pode variar de acordo com cada um. É por aí que vocês devem pesquisar, meus amigos. Uma vez que vocês reconhecerem isso, virá uma grande onda de força interior, como sempre acontece quando há um reconhecimento saudável, um insight. Com a simples observação da maneira como vocês reagem a esse respeito, o impacto negativo vai diminuir. Cuidado para não imporem e forçarem a reação certa, ideal, quando as emoções ainda não são compatíveis com ela. Basta observarem, e pouco a pouco vão adquirir a verdadeira dignidade, perdendo a sensação de vergonha que, no fim das contas, nada mais é que o reverso da medalha do orgulho desmedido da autoimagem idealizada. Esse orgulho não pode admitir nem a aparência da derrota. À medida que a autoimagem idealizada se enfraquece, vocês não se obrigam a precisar ser vitoriosos sempre em algumas questões. Portanto, não vão se sentir expostos nem humilhados quando sofrerem alguma derrota. Assim, vão adquirir a verdadeira dignidade. Isso vai libertar vocês. Já não precisarão lutar contra chances impossíveis. Não precisarão mais usar um disfarce. Não precisarão se esgotar inutilmente para obter uma vitória que não pode ser de vocês o tempo todo. Não precisarão se esgotar provando alguma coisa. Já falamos muitas vezes sobre essa necessidade de se provar. Alguns de vocês já perceberam como ela tira forças de vocês. Alguns de vocês já detectaram a existência dela.

A princípio, tudo isso é difícil de descobrir, por mais que esteja em parte na superfície. Vocês desviam o olhar, porque essa situação é muito sutil e fácil de camuflar. E quanto menor a consciência, maior a obstrução à liberdade, à força, à felicidade, à saúde interior e à paz.

Alguém quer fazer perguntas?

PERGUNTA: É tão difícil descobrir apenas uma tendência nas emoções. Por exemplo, quando você se sente humilhado, um conjunto de emoções reconhece a outra pessoa e vê que o que ela fez talvez seja por causa da insegurança dela. Depois irrompe outro conjunto de emoções, de fúria e raiva. Entre esses dois conjuntos de emoções – um que perdoa e entende, o outro raivoso – sempre existe um conflito. Como se pode descobrir qual é o sentimento certo?

RESPOSTA: Eu creio que não é tão difícil saber qual é o sentimento certo, desde que ambos os sentimentos sejam autênticos. Claro, pode ser que a primeira reação, obviamente certa, seja imposta de fora. A pessoa procura ter essa reação porque reconheceu seu valor em teoria. Mas isso ainda não é sentido. Portanto, há uma constante interferência da emoção que ainda predomina, o orgulho infantil, tanto mais persistente porque a pessoa tenta impor outro sentimento e não permite que o orgulho venha totalmente à superfície com suas ligações, sua causa e origem. É preciso deixar vir à tona o sentimento negativo com todo o seu impacto. Isso não significa que a pessoa deva agir com base nesse sentimento, mas apenas tomar consciência da intensidade da raiva, das exigências e reivindicações infantis, do real motivo da raiva (pois a derrota é inadmissível). Se essas reações e impressões tiverem permissão para aflorar com toda a sua infantilidade e reivindicações irracionais, sem racionalizar e inventar explicações, elas acabarão se enfraquecendo, de modo que o outro con-

junto de sentimentos vai se tornar autêntico e cada vez mais dominante. Muitas vezes, a boa vontade, quando imposta de fora, acaba sendo ela mesma uma obstrução. Assim, a boa vontade pela purificação deve ser dirigida para o canal certo. Se usada da maneira errada, pode ser um entrave e resultar numa reação vigorosa, não autêntica, num autoengano. Permitam que todas as emoções venham à tona sem policiá-las. Em seguida, e somente então, vai ficar totalmente claro como são ultrajantes e infantis as exigências feitas aos outros e a vocês mesmos, como vocês rejeitam, pelo menos emocionalmente, o mundo em que vivem, incluindo aí vocês mesmos. Vocês exigem de si mesmos uma perfeição que ainda não podem ter. E o que pensam que exigem do outro, como já ressaltai, é uma externalização das exigências que fazem a si mesmos. Vocês raciocinam que, se o outro fosse como “deveria” ser, vocês também poderiam ser como querem ser, ou pensam que devem ser: o eu idealizado. A raiva dos outros nada mais é, na realidade, do que uma atribuição de culpa que serve para impedir que vocês sejam como acham que devem ser. É claro que esses não são pensamentos conscientes. O subconsciente não entende que, se o eu idealizado fosse uma realidade e não um simulacro, ninguém poderia jamais impedir vocês de serem o que são. Mas a autoimagem idealizada finje. Muitas vezes, a boa vontade em impor padrões ideais é uma mistura de boas intenções autênticas e exigências do eu idealizado. Portanto, ela é frustrante e não permite que a verdade venha à tona.

Quero enfatizar de novo que reconhecer essas emoções infantis não obriga vocês a agirem com base nelas. Esse é um equívoco frequente. Predomina uma conclusão errada de que reconhecer e enxergar são a mesma coisa que agir de acordo com isso. Na verdade, essa conclusão errada também é um disfarce. Ele é adotado em nome da decência, enquanto a razão que está por trás é a luta entre ver a falsidade da autoimagem idealizada e a relutância em abrir mão dela.

Muitas vezes o eu real de fato se manifesta, e o que você descreveu como o primeiro conjunto de sentimentos pode não ser uma imposição forçada de fora. Pode ser uma reação muito autêntica. Mas a pessoa não dá ouvidos a essa voz. O orgulho compulsivo da autoimagem idealizada dita suas regras, exigindo que a personalidade aja de acordo. Existe também o caso em que o “deveria” não é nem mesmo totalmente certo nem pode ser racionalizado como estando à altura dos padrões espirituais que a pessoa quer seguir. A pessoa deveria sentir raiva e não perdoar; a pessoa deveria desprezar e não entender; a pessoa não deveria ser amável e amorosa, etc. etc. Essa linha pode evoluir até o ponto em que a pessoa deveria odiar. Já falamos sobre isso antes e trata-se de um exemplo típico de como todas as emoções negativas são irreais. Em última análise, todas as emoções negativas são compulsivas. Chega um momento nesse caminho em que a pessoa percebe isso claramente. Nesse momento, ela pode ainda não estar pronta para se desvencilhar da compulsão, mas reconhece a natureza dela e também a realidade que está por trás, a certeza, a estabilidade do sentimento real que vagarosamente vem para primeiro plano. No entanto, uma parte da personalidade continua agarrada à suposta “segurança” da reação negativa.

Isso é válido principalmente para as pessoas que não confiam em suas emoções e intuições, mas confiam totalmente na sua natureza intelectual, volitiva. Às vezes, o intelecto proíbe o ódio e as emoções negativas. Mas sempre que elas podem ser racionalizadas e justificadas, a razão fica com o aspecto imposto de fora, compulsivo, e não permite que vocês sejam guiados pelos sentimentos. Por causa de algumas ocasiões em que vocês descobriram instintos negativos, em algum momento vocês cometeram o erro de concluir que todos os instintos e emoções são negativos. Portanto, não dão a oportunidade de crescimento àquilo que ainda precisa crescer na natureza intuitiva de vocês. E o que já é construtivo e maduro é bloqueado por um nível imposto de fora, muitíssimo inferior ao da intuição.

Esse excesso de ênfase no poder do raciocínio impede constantemente que o eu real se manifeste. Assim, vocês constante e sistematicamente desestimulam que a natureza inferior atue e guie vocês, conservando o que lhes parece seguro, o “orgulho mesquinho”.

PERGUNTA: Vou ler a pergunta de uma pessoa que está ausente e que, acho, já foi em parte respondida: "Apresentamos a imagem autoidealizada a nós mesmos e também ao mundo. Isso deve representar uma tensão intolerável nas relações humanas, além de acarretar muitas reações negativas. Você poderia nos falar sobre isso e nos dizer como reconhecer e aceitar o eu real do outro?"

RESPOSTA: Sim, em grande parte essa pergunta já foi respondida. Deixe-me acrescentar só mais uma coisa. Seria um sério erro começar pensando "Como vou reconhecer o eu real do outro?" Já é muito difícil fazer isso com vocês mesmos. Fazer isso com o outro, então é quase impossível. Mas na medida em que vocês avançam e progridem na tarefa de tomar consciência do seu eu real o que só acontece depois do esforço contínuo de descobrir e entender o eu idealizado – na medida desse avanço vocês automaticamente sentem, experimentam e alcançam o eu real da outra pessoa. E inversamente, da mesma forma as suas distorções afetam e atingem as distorções correspondentes da outra pessoa.

Portanto, reconhecer o eu real da outra pessoa não pode ser um processo a ser cultivado e aprendido. É um subproduto natural do crescimento e da consciência, graças ao trabalho que vocês fazem na sua própria personalidade. Vocês passam a ver melhor, ficar mais atentos, mais intuitos. Não é um processo volitivo. Eu me arrisco a dizer que a pessoa que fez essa pergunta se enquadraria na mesma categoria do amigo que fez a última pergunta, onde se vê uma ênfase na razão e no raciocínio em vez de no sentimento e na intuição. O próprio fato da pergunta ser formulada assim – “Como podemos aprender a reconhecer... etc.” já é uma indicação dessa situação interior.

PERGUNTA: Essa correspondência entre dois eus reais não acontece muitas vezes em silêncio?

RESPOSTA: Pode acontecer de qualquer maneira, através de qualquer forma de comunicação. Se vocês relerem a palestra que dei há algum tempo sobre comunicação, vão ver que ela se aplica a este caso. Quando o eu real de vocês se mostra ou se manifesta, o resultado é uma receptividade descontraída que, portanto, atinge o eu interior, ou eu real, da outra pessoa. Ao contrário, o movimento de agarrar, de desejar ardentemente, que descrevi na palestra de hoje – a distorção do instinto de procriação – faz com que a outra pessoa se retraia, porque há um exagero no movimento. Por outro lado, a distorção do instinto de autopreservação – criando um movimento restritivo, de contenção, invertido – impede a comunicação. Assim, o que foi dito em todas essas palestras recentes está necessariamente relacionado à comunicação. Ou seja, uma palestra se articula com a outra, tem uma estreita ligação com qualquer outra.

Agora, de que forma ocorre a comunicação não tem a menor importância, acontece de acordo com cada situação. Pode ser em silêncio, pode ser por meio de palavras, pode ser por meio de qualquer faculdade humana usada na inter-relação e na comunicação.

**PERGUNTA:** Muitas vezes as pessoas relutam em mudar alguma coisa nelas. Pode ser alguma coisa física ou psicológica. A desculpa é “Se eu mudar dessa ou daquela forma, vou deixar de ser eu mesmo.” Isso é uma perversão do primeiro instinto?

**RESPOSTA:** Você tem toda razão. A perversão do primeiro instinto resiste a toda mudança e crescimento. Essa é sua natureza. Ela é estática e tende para a estagnação. Todos vocês que fazem este trabalho já passaram por isso, e a psicanálise tradicional de qualquer forma também sabe disso. A resistência à mudança é um dos maiores obstáculos a superar. Ela pode ser racionalizada de muitas formas, mas seja qual for a “razão” consciente dessa resistência, lá no fundo todos vocês lutam para não abrir mão da “glória” do eu idealizado. Isso, em particular, é o que vocês temem acima de qualquer outra coisa. Vocês acham ou sentem que precisam se agarrar a ele em nome da própria sobrevivência pois, afinal, ele foi escolhido como uma “solução”. E como o processo de escolha foi inconsciente, as mesmas razões inconscientes continuam a fazer com que vocês mantenham a crença de que, no fim das coisas, ele pode acabar sendo uma “solução” e proporcionar segurança (distorção do instinto da autopreservação), bem como felicidade e prazer (distorção do instinto da reprodução). Essa é sempre a força que está por trás da resistência de vocês, sejam quais forem as racionalizações exteriores. Em primeiro lugar, descobrir que essa resistência existe já é um passo muito importante. Mas, depois é preciso trazer à consciência essa razão profunda, pois somente então vai ficar demonstrado que a solução que vocês escolheram não funciona, e vocês vão abandoná-la pouco a pouco. Enquanto o verdadeiro motivo da resistência à mudança for inconsciente, ela não é passível de mudança, correção ou reavaliação, pois qualquer coisa ativada do inconsciente resiste à realidade. Embora, conscientemente, vocês possam ter algumas novas ideias, mudar alguns aspectos, atitudes e maneiras de encarar a vida, a parte que está oculta permanece estática e luta com a outra parte. Inconscientemente, vocês continuam acreditando naquilo que foi escolhido como salvação e segurança, a pseudossolução. Isso dificulta extremamente a mudança, o crescimento e a liberação.

O motivo que você citou é apenas uma entre muitas outras “desculpas” ou racionalizações possíveis. Quanto ao valor dessa racionalização específica – medo de não ser mais eu mesmo – não creio que você precise de nenhum outro esclarecimento. É uma tese que dificilmente se mantém, pois a verdade é exatamente o oposto. Quanto mais conflitada é uma pessoa, menos ela é seu eu real. A mudança e o crescimento trazem o eu real para primeiro plano. E esse eu real não vai absolutamente parecer estranho, pois, naturalmente, ele já impregna vocês apesar de todas as distorções.

**PERGUNTA:** Nesse processo de autoaperfeiçoamento, quanto mais entendemos e perdoamos os outros, mais as nossas reações emocionais ficam atenuadas. Assim, será que não tendemos a nivelar todas as emoções de alguma maneira, quanto à raiva ou outras emoções fortes que podemos ter? Nossas emoções não serão mais tão fortes.

**RESPOSTA:** É difícil generalizar. Uma determinada etapa do desenvolvimento faz isso acontecer, naturalmente. As emoções violentas efetivamente se atenuam. A serenidade de fato aumenta. Mas é preciso não esquecer nunca que essa serenidade pode ser artificial, enquanto na verdade, inconscientemente, fervilham dentro da pessoa fortes emoções reprimidas. É preciso que estas aflorem para poderem ser adequadamente assimiladas e realmente eliminadas.

Se uma pessoa, por exemplo, tem muito medo de suas emoções, ela pode acreditar que a falta de fortes sentimentos negativos é sinal de progresso espiritual e crescimento emocional. Portanto, não se pode avaliar se a falta de raiva ou outras emoções negativas é sinal de crescimento e harmonia

ou se é sinal de repressão. Pode ser artificial ou autêntico. O primeiro passo do crescimento e do amadurecimento é tomar consciência de emoções que vocês talvez nunca pensaram que tivessem.

PERGUNTA: Minha pergunta na realidade era que isso acabaria levando ao ponto em que haveria reações menos fortes.

RESPOSTA: Não, não é assim. É apenas no que diz respeito às emoções negativas. Com respeito ao nivelamento das emoções negativas, eu diria que sim. No fim, a verdadeira serenidade vai ter esse efeito. Mas eu poderia dizer que é sempre perigoso ter uma meta distante quando é preciso primeiro atingir metas mais próximas. Os perigos são muitos. Por exemplo, você pode ser tentado a pular uma fase muito necessária que é desagradável no momento, mas sem a qual você não consegue atingir o objetivo final. Essa atitude pode resultar em mais e maior autoengano, exatamente o autoengano que você quer revelar. Essa deve ser uma das metas próximas. Novas metas só podem ser vislumbradas gradualmente, até a verdadeira serenidade chegar, naturalmente. A visão da meta distante pode intensificar a autoimagem idealizada. Portanto, a meta próxima deve ser o próximo passo, não o resultado final. A meta próxima seria “quero tomar consciência do que está realmente em mim.” Quando isso for conseguido até certo ponto, a meta seguinte fica clara.

É a mesma coisa que acontece com o caminhante, o alpinista. Se ele for sensato, não vai começar tendo em vista o objetivo final. O pico distante que ele deseja atingir pode exigir dias e semanas de árdua escalada, descida e resistência. Se ele ficar pensando nessa longa distância, vai se cansar antes de começar. Nesse caso, pode ficar deitado e sonhar que está escalando. O sonho pode parecer muito real, mas na verdade ele não está avançando nem um centímetro, porque está cansado demais para chegar ao cume antes mesmo de começar. Mas se, ao contrário, ele fixar suas metas a cada hora, podendo ver o objetivo, descansar, e depois recomeçar, ele não vai ficar exausto. Não vai se enganar sonhando que está subindo. Isso é o que eu tinha a dizer.

Que essas palavras ensinem e beneficiem vocês. Que essas palavras mostrem novos panoramas, novas portas, proporcionem novo entendimento. Que elas fortaleçam vocês um pouco mais para encararem a si mesmos como são agora. Pois nada pode ser tão doador de vida, preservador de vida e levar ao verdadeiro prazer e felicidade como a verdade interior. Fiquem em paz, meus queridos. 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.