

## O CRESCIMENTO EMOCIONAL E SUA FUNÇÃO

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

Para conhecer a si mesmo em um nível mais profundo, torna-se cada vez mais necessário permitir que todas as emoções atinjam a superfície da consciência, para poder entender essas emoções e amadurecê-las. Isso foi discutido anteriormente e o trabalho individual de vocês aponta cada vez mais nessa direção. A maioria de vocês também sabe como foi grande a resistência para superar. Alguns tiveram uma amostra das dificuldades que é preciso enfrentar para superar essa resistência. Vocês todos se encontram em uma situação mais ou menos privilegiada a esse respeito. Alguns reconhecem a sua resistência pelo que é e a combatem conscientemente. Vocês reconhecem os sinais. Reconhecem a atuação de um mecanismo de evasão e fuga. Mas alguns ainda estão tão envolvidos na resistência que não percebem os obstáculos que colocam em seu próprio caminho. Portanto, é necessário discutir o mecanismo dessa resistência.

Para entendê-la, primeiramente vamos deixar clara a unidade da personalidade humana. Um ser humano que funciona harmoniosamente desenvolveu o lado físico, mental e emocional de sua natureza. Essas três esferas devem funcionar harmoniosamente entre si, uma ajudando a outra, em vez de uma faculdade ser usada para subjugar a outra, como acontece tantas vezes. Quando uma função está subdesenvolvida, o resultado é a desarmonia na estrutura humana como um todo, o que também representa um comprometimento de toda a personalidade.

Até aí vocês já sabem pelas palestras anteriores e as constatações que vocês mesmos já fizeram. Agora vamos entender o que leva o homem a negligenciar, reprimir e sufocar o crescimento de sua natureza emocional. Esse é um fenômeno universal. A maioria dos seres humanos cuida do eu físico. Eles fazem mais ou menos o que é necessário para que o corpo cresça e seja saudável. E uma boa parcela da humanidade – em termos comparativos – cultiva o lado mental. Para tanto, vocês aprendem, usam o cérebro, usam a capacidade de raciocínio, absorvem, treinam a memória, treinam a faculdade de dedução lógica. Tudo isso promove o crescimento mental.

Mas por que, então, existe uma negligência generalizada em relação à natureza emocional do homem? Por bons motivos, meus amigos. Para deixar essa questão mais clara, vamos entender primeiro a função da natureza emocional no homem. Ela inclui, em primeiro lugar, a capacidade de sentir. Essa capacidade de experimentar o sentimento, é sinônimo da capacidade de dar e receber felicidade. Na medida em que vocês recuam diante de qualquer tipo de experiência emocional, nessa mesma medida vocês fecham a porta à experiência da felicidade. Além disso, o lado emocional da sua natureza, quando está funcionando, contém capacidade criativa. Na medida em que vocês se

isolam da experiência emocional, nessa mesma medida fica entravada a manifestação do potencial pleno da sua capacidade criativa. Contrariamente ao que muitos podem acreditar, o desenvolvimento da capacidade criativa não é um mero processo mental. De fato, o intelecto e a mentalidade têm muito a menos a ver com isso do que pode parecer à primeira vista, apesar do fato de que a habilidade técnica também passa a ser uma necessidade para representar o fluxo criativo e fazer-lhe justiça. A evolução criativa é um processo intuitivo. E nem é preciso dizer que a intuição só pode funcionar na medida em que a vida emocional é forte, saudável e madura.

Portanto, os poderes intuitivos ficam comprometidos na medida em que se negligencia o crescimento emocional, e na medida em que a pessoa deixa de se permitir a experiência do mundo do sentimento. Repito: por que existe uma ênfase tão predominante, no seu mundo atual, sobre o crescimento físico e mental e uma predominante negligência do crescimento emocional? É possível apresentar várias explicações gerais, mas eu gostaria de ir diretamente à raiz do problema, passando ao lado das causas externas, genéricas, que de qualquer forma não passam de sintomas da raiz.

No mundo dos sentimentos, vocês experimentam o bom e o mau, o feliz e o infeliz, o prazer e a dor. Contrariamente ao registro mental, essa experiência emocional toca vocês de fato, pois a luta do homem é primordialmente para alcançar a felicidade, e como as emoções imaturas levam à infelicidade, a segunda meta passa a ser a luta para evitar a infelicidade. Isso cria a primeira conclusão, principalmente inconsciente: “se eu não sentir, não vou ser infeliz.” Em outras palavras, em vez de dar o passo corajoso e adequado de viver até o fim as emoções negativas e imaturas, a fim de dar a elas a oportunidade de crescer e, assim, se tornarem maduras e construtivas, as emoções infantis são suprimidas, retiradas da consciência e enterradas, de modo que permanecem inadequadas e destrutivas, mesmo que a pessoa não esteja ciente de sua existência.

Situações infelizes existem na vida de toda criança; dor e decepção também. Quanto menos essa dor e decepção forem uma experiência consciente e quanto mais fizerem parte de um quadro vago e indistinto, que não se pode discernir com exatidão, não passando de algo cuja existência se toma como certa, maior é o perigo de ser tomada uma resolução inconsciente: “não posso permitir-me ter sentimentos, se quiser impedir a dor e a experiência da infelicidade.”

Já discutimos anteriormente por que essa conclusão, essa solução é errada. Mas posso recapitular sucintamente: apesar de poder ser verdade que vocês embotam a capacidade de ter experiência emocional, como acontece na anestesia e portanto não sentem a dor imediatamente, também é verdade que vocês embotam a capacidade de sentir felicidade e prazer, enquanto, a longo prazo, na realidade não evitam a temida infelicidade. Ou seja, a infelicidade que vocês parecem evitar vem ao seu encontro de um modo diferente e indireto, muito mais doloroso. A amarga dor do isolamento, da solidão, o torturante sentimento de ter atravessado a vida sem passar pelos altos e baixos, sem se desenvolver até o máximo e o melhor possível, é o resultado dessa fuga acovardada, dessa solução errada.

Com essa fuga, vocês não vivem a vida ao máximo. Ao recuarem diante da dor, vocês recuam diante da felicidade, sobretudo, recuam diante da experiência. Em alguma ocasião – talvez vocês nem se lembrem dessa intenção consciente – a solução foi “para evitar a dor, vou embotar minha capacidade de sentir”. E dessa hora em diante vocês recuam diante da vida, do amor, da experiência – de tudo que faz a vida rica e gratificante. Além disso, o resultado é que os poderes intuitivos ficaram embotados, bem como as faculdades criativas. Vocês só funcionam utilizando um grão mí-

nimo do potencial que têm. O dano que acarretaram a si mesmos com essa solução, e continuam acarretando enquanto adotarem essa pseudossolução, ainda escapa à sua capacidade atual de compreensão e avaliação.

Como, para começar, esse foi um mecanismo de defesa contra a infelicidade, é compreensível que, inconscientemente, vocês lutem com unhas e dentes para não desistir do que lhes parece ser uma proteção vital. Vocês não percebem que dessa forma não apenas perdem as riquezas, as recompensas da vida, seus plenos potenciais, mas também não conseguem evitar a infelicidade, como já foi dito. Esse isolamento doloroso não foi escolhido voluntariamente por vocês e, portanto, não é aceito como o preço a ser pago. Muito ao contrário, ele veio como subproduto inevitável da pseudossolução e, com esse mecanismo de defesa atuante, a criança em vocês espera e luta por receber aquilo que não pode receber. Em outras palavras, em algum lugar, lá no fundo, vocês esperam e acreditam que é possível pertencer e ser amado ao mesmo tempo em que embotam o mundo dos sentimentos até um estado de anestesia, e assim se proíbem de amar verdadeiramente os outros. Sim, vocês podem precisar dos outros e isso pode parecer a vocês que é amor, mas vocês agora sabem que não é a mesma coisa. Por dentro, vocês esperam e acreditam na possibilidade de se unir aos outros, de se comunicar com o mundo à sua volta de forma gratificante e satisfatória, e ao mesmo tempo constroem uma muralha de pseudoproteção contra o impacto da experiência emocional. Se e quando vocês não conseguem evitar o sentimento, ocupam-se escondendo esses sentimentos de si mesmos e dos outros. Como vocês podem receber o que anseiam – amor, sentimento de pertencer, comunicação – se não sentem nem exprimem os ocasionais lampejos de sentimentos, conforme o anseio da parte de vocês que ainda é saudável? Vocês não podem ter as duas coisas e esse é um fato que a criança interior não quer aceitar.

Como vocês se “protegem” dessa maneira tola, vocês se isolam, e assim se expõem muito mais àquilo que lutam por evitar. Portanto, vocês perdem duplamente: não conseguem evitar aquilo que temem – não realmente e não a longo prazo – e perdem tudo que poderiam ter se não fugissem do ato de viver. Pois viver e sentir são uma só coisa. O amor e o preenchimento que vocês cada vez mais desejam faz com que culpem os outros, as circunstâncias, o destino ou a má sorte, ao invés de verem que vocês mesmos são os responsáveis. Vocês resistem a essa percepção porque sentem que, no momento em que enxergarem com clareza, precisarão mudar e não poderão mais se agarrar à esperança agradável, mas irrealizável de que podem ter o que querem sem preencher as condições necessárias para tanto. Se vocês querem felicidade, precisam estar dispostos a dá-la. Como vocês podem dá-la se não estão dispostos e são incapazes de sentir de acordo com a sua capacidade? Entendam que são vocês que provocaram esse estado de insatisfação e que são vocês que podem mudar a situação, independentemente da idade cronológica.

Outra razão para recorrer a essa malograda pseudossolução é a seguinte: como acontece com tudo o mais, o sentimento e a expressão emocional podem ser maduros e construtivos ou imaturos e destrutivos. Na infância, vocês possuíram um corpo e uma mente imaturos e portanto também, o que é muito natural, uma estrutura emocional imatura. A maioria de vocês deu ao corpo e à mente a oportunidade de superar a imaturidade e atingir uma determinada maturidade física e mental, permitindo-se o luxo de sair do estado de imaturidade. Vou dar um exemplo no plano físico: um bebê sente forte impulso de usar suas cordas vocais. Este é um instinto que tem por função fazer com que determinada matéria orgânica cresça, por meio do uso intenso das cordas vocais. O berro dos bebês não é agradável. É um período de transição cujo resultado é obter órgãos saudáveis e fortes, naquela área específica. Deixar de passar por esse período desagradável, através da repressão do impulso

instintivo de gritar, acabaria danificando e enfraquecendo os órgãos envolvidos. Da mesma forma, o impulso de praticar intensos exercícios físicos tem a mesma função ou o impulso, às vezes, de comer, talvez mais do que o necessário. Tudo isso faz parte do processo de crescimento. Interromper esse processo de crescimento com a desculpa de que existe o perigo de excesso de esforço ou excesso de ingestão de alimentos seria tolo e prejudicial. Não quero dizer interromper, dentro do razoável, alguma coisa evidentemente danosa. Quero dizer o simples fato de parar totalmente de usar os músculos, de alimentar a criança, com base no argumento de que o exercício e o alimento, em si mesmos, poderiam desembocar em experiências dolorosas.

No entanto, é isso que vocês fazem com o eu emocional. Vocês interrompem seu funcionamento, porque consideram o período de transição do crescimento tão perigoso que se decidem pela atrofia total do crescimento. O processo de raciocínio não contém apenas os excessos, mas também prejudica todo o funcionamento de transição, o único que pode levar a emoções maduras e construtivas. Como esse é mais ou menos o caso de todos vocês, é preciso atravessar esse período agora. É um processo que não pode ser simplesmente pulado. Ou, se vocês fizerem isso, o desenvolvimento geral ficará desequilibrado e a estrutura de personalidade, incapacitada.

Quando vocês amadurecem os processos mentais, precisam passar também pelos períodos de transição. Vocês não aprendem apenas, mas também fatalmente cometem erros. Na juventude, muitas vezes vocês sustentam opiniões que, mais tarde, abandonam. Mesmo que mais tarde vejam que essas opiniões não eram tão “certas” quanto pareciam na juventude, mesmo que mais tarde vejam outro lado que antes não viam, mesmo assim é benéfico passar por essas épocas de erro. Como vocês poderiam apreciar a verdade se não tivessem passado pelo erro? Quem evita o erro jamais atinge a verdade. Ele fortalece as faculdades mentais, a lógica, o poder de dedução e a amplitude. Sem permitir os erros de raciocínio, de opiniões, as faculdades mentais não podem crescer.

É estranho, mas a natureza humana resiste muito menos contra as necessárias dores do crescimento no plano físico e mental da personalidade do que contra o crescimento da natureza emocional. A esse respeito, passa totalmente despercebido o fato de que as dores do crescimento também são necessárias, que são construtivas e benéficas. Sem pensar conscientemente na questão nesses termos, acredita-se que o processo de crescimento emocional deveria acontecer sem as dores do crescimento. A maior parte do tempo deixa-se totalmente de ver a própria existência dessa área, quanto mais o fato de ela precisar de crescimento e a forma de atingir esse crescimento. Vocês, que estão neste Caminho, deveriam começar a entender essa questão de forma mais completa. Se fizerem isso, a resistência que leva a insistir na mesma ladainha, a continuar embotado e entorpecido, finalmente cederá e vocês já não se oporão a passar agora por um período de crescimento.

Nesse período de crescimento, as emoções imaturas precisam se expressar. É somente quando elas são expressas que vocês poderão entender seu sentido e importância, que finalmente atingirão o ponto em que já não vão precisar dessas emoções imaturas. Isso não acontecerá por um ato de vontade, por uma decisão mental externa que reprime o que ainda faz parte do seu ser emocional, mas ocorrerá um processo orgânico de crescimento emocional, quando os sentimentos mudarão naturalmente de direção, de meta, de intensidade, de natureza. No entanto, isso só pode ser feito se vocês sentirem as emoções, como elas existem em vocês agora.

Durante a infância, quando vocês ficavam magoados, a reação era de raiva, ressentimento, ódio – às vezes em alto grau. Se vocês se impedirem de sentir conscientemente essas emoções, não

poderão livrar-se delas; portanto, não serão capazes de permitir que emoções saudáveis e maduras resultem depois, mas simplesmente vão reprimir esses sentimentos existentes. Vocês os enterram e se enganam pensando que não têm o que ainda têm. Como a capacidade de sentir foi entorpecida, vocês não percebem o que está por baixo. Nesse momento, vocês colocam por cima sentimentos que acham que deveriam ter, mas que verdadeiramente não têm.

Todos vocês vivem, alguns mais, outros menos, com sentimentos que não são autenticamente seus. Com sentimentos que vocês acham que deveriam ter, mas não têm. Por baixo, ocorre uma coisa totalmente diferente. É somente nas ocasiões de extrema crise que esses sentimentos reais atingem a superfície. Nesse momento, vocês acreditam que a crise é que provocou essas reações. Vocês querem ignorar o fato de que a crise só tornou impossível continuar se enganando. A crise reativou as emoções ainda imaturas. A crise, em si, é o efeito da própria imaturidade emocional oculta, bem como do autoengano presente. Vocês não querem que nada disso entre em sua cabeça.

O fato de vocês simplesmente tirarem do raio de visão as emoções brutas, destrutivas, imaturas, ao invés superá-las e depois se iludirem, achando que são pessoas muito mais integradas e maduras do que de fato são, não é apenas desonestidade, hipocrisia e autoengano, mas também leva vocês a mais isolamento, infelicidade, distanciamento de si mesmo e padrões malogrados e insatisfatórios que vocês repetem seguidamente. O resultado de tudo isso parece confirmar a pseudossolução, o mecanismo de defesa, mas essa é uma conclusão muito errada.

Na infância, vocês foram punidos por causa das emoções imaturas. Houve um resultado não desejado, ou através da realidade ou através da expressão dessas emoções. Talvez vocês tenham perdido algo que queriam, por exemplo, o afeto de determinadas pessoas; talvez uma meta tenha se tornado impossível depois que vocês manifestaram seus verdadeiros sentimentos, e isso, então, passou a ser mais uma razão para conter a autoexpressão. Consequentemente, como vocês percebiam essas emoções como indesejáveis, começaram também a tirá-las do campo de visão. Isso mostra que, por um lado, vocês acharam necessário proceder assim porque não queriam ser magoados, não queriam sentir a dor da infelicidade. Por outro lado, vocês acharam necessário reprimir as emoções existentes porque essa expressão levava a um desfecho indesejável.

Vocês poderiam dizer que essa última hipótese é verdadeira e portanto a atitude de vocês foi válida, necessária e visava a autopreservação. Poderão dizer, com razão, que se manifestarem as emoções negativas o mundo vai castigá-los, de uma forma ou outra. Sim, meus amigos, isso é verdade. As emoções imaturas são, de fato, destrutivas e trazem, de fato, desvantagens. Mas o erro reside no pensamento (consciente ou inconsciente) de que estar ciente dos sentimentos e transformá-los em atos é a mesma coisa. Vocês não conseguem diferenciar as duas linhas de ação. Tampouco conseguem diferenciar (1) uma meta construtiva, para a qual é necessário exprimir e falar sobre os sentimentos, no lugar certo e com as pessoas certas; e (2) da destrutividade implícita quando vocês, imprudentemente, deixam tudo sair do controle, não escolhem a meta certa, o lugar certo, as pessoas certas, não querem usar essa expressão para entender melhor a si mesmos. Se vocês simplesmente se soltarem por falta de disciplina, sem objetivo, e depois exprimirem emoções negativas, isso é de fato destrutivo. Mas se distinguirem as metas construtivas das destrutivas, se perceberem a finalidade e depois tiverem a coragem e a humildade de (1) permitir a consciência do que vocês realmente sentem e (2) expressar o sentimento quando ele tem sentido, vocês verão a enorme diferença que há entre permitir que emoções imaturas e destrutivas venham à tona para liberar a pressão e encontrar um canal de vazão, sem meta nem sentido e a atividade deliberada de sentir novamente todos os

sentimentos que existiram algum dia e que ainda existem em vocês (mesmo que estejam convencidos de que este não é mais o caso). O que não foi devidamente assimilado na experiência emocional, sendo em vez disso reprimido, será constantemente reativado pelas situações atuais que lembrem, de uma forma ou de outra, o que deu ensejo, no início, a essa experiência não assimilada. Esse “lembrete” pode não ser factual. Pode ser um clima emocional, uma associação simbólica que se aloja exclusivamente no subconsciente. Mas à medida que vocês aprendem a se tornar cientes do que está realmente acontecendo, vocês também se tornarão cientes desses “lembretes”. Também se tornarão cientes de que muitas vezes os sentimentos reais são bastante opostos ao que vocês se forçam a sentir.

Quando são feitas as primeiras tentativas de perceber o que vocês sentem e expressar o sentimento de forma direta, sem encontrar “motivos e desculpas”, sem racionalizar, vocês adquirem uma compreensão de si mesmos que nunca haviam tido antes. Vocês sentirão de modo ativo, o processo de crescimento funcionando, porque são participantes ativos, com o mais íntimo do ser, não apenas com gestos exteriores. Vocês começarão não apenas a entender o que provocou muitos resultados indesejados, mas também que têm o poder de transformar a situação. Também entenderão a interação entre vocês e os outros, de que forma o padrão distorcido inconsciente teve sobre os outros um efeito exatamente oposto ao desejado originalmente. Isso lhes dará uma compreensão interna sobre o processo de comunicação.

É só assim que as emoções podem amadurecer. Atravessando-se o período que foi pulado na infância e na adolescência, as emoções finalmente amadurecem e vocês já não precisarão temer a força das emoções que não conseguem controlar quando vocês as tiram do consciente. Vocês conseguirão confiar nelas, deixar-se guiar por elas – pois esta é a meta final da pessoa amadurecida e que funciona bem. Eu poderia dizer que, até certo ponto, isso já aconteceu algumas vezes com todos vocês. Existem ocasiões em que vocês se deixam guiar pelo poder da intuição. Mas acontece mais como exceção do que como regra. Não pode acontecer como regra enquanto as suas emoções continuarem destrutivas e infantis. Nesse estado, elas não são dignas de confiança. Desde que vocês desestimulam o crescimento delas norteiam-se apenas pelas faculdades mentais – cuja eficiência é secundária. Quando as emoções saudáveis tornarem confiável a intuição de vocês, haverá uma harmonia entre as faculdades mentais e emocionais. Uma não irá contradizer a outra. Enquanto vocês não puderem confiar nos processos intuitivos, ficarão necessariamente inseguros, carentes de autoconfiança. Vocês procuram compensar confiando nos outros, em falsas religiões. Assim, ficam fracos e impotentes. Mas se vocês tiverem emoções maduras e fortes, confiarão em si mesmos e, assim, encontrarão uma segurança que jamais sonharam existir.

Depois da primeira liberação dolorosa de emoções negativas, vocês encontrarão um certo alívio ao perceber que a matéria venenosa foi expelida do sistema de uma forma que não foi destrutiva nem para vocês nem para os outros. Depois de ganhar esse esclarecimento, essa compreensão, brotarão emoções novas, cordiais, boas, que não podiam ser expressas enquanto as emoções negativas foram mantidas sob controle. Vocês também aprenderão a diferenciar os sentimentos bons e autênticos dos falsos sentimentos bons que são sobrepostos em função da necessidade de manter a autoimagem idealizada: “É assim que eu deveria ser”. E como vocês se agarram a essa autoimagem idealizada, não conseguem encontrar o eu real. E por causa disso, não têm coragem de aceitar o fato de que uma área comparativamente grande da sua personalidade ainda é infantil, incompleta e imperfeita. Fica muito aquém do que vocês querem dar a impressão de ser. Vocês se apegam à ilusão do eu, com base na idéia errada, em primeiro lugar, de que se admitirem o engano, estarão destruí-

dos. Vocês nunca percebem que esse é o primeiro passo necessário para destruir os processos destrutivos e construir o eu sólido e real sobre alicerce firme. Pois apenas com as emoções maduras, com a coragem de tornar possível essa maturidade, esse crescimento, vocês vão adquirir a segurança interna que procuram com tanto fervor em outros lugares. Vocês buscam constantemente falsas soluções a fim de criar a ilusão de uma segurança que pode ser tirada de vocês à menor provocação, pois é irreal.

Portanto, construam a sua segurança. De qualquer forma, vocês não têm nada a temer por se tornarem cientes do que já está em vocês. Desviar os olhos de uma coisa não faz com que ela deixe de existir. Portanto, é uma atitude sábia querer olhar, encarar e reconhecer o que está em vocês – não mais e não menos! Acreditar que é mais prejudicial saber do que não saber o que vocês sentem e são, é uma grande bobagem. No entanto, até certo ponto é exatamente o que todos vocês fazem. Essa é a natureza da resistência de vocês em se aceitarem, se encararem. Somente depois de encarar o que está em vocês é que o intelecto, muito mais amadurecido, será capaz de decidir se vale ou não a pena conservar esses padrões internos de comportamento. Vocês não são obrigados a desistir de algo que lhes parece ser uma proteção. Mas olhem com os olhos desimpedidos e lúcidos da verdade. É só isso que eu peço a vocês. Não há nada a temer. Depois de terem avaliado as emoções infantis, vocês terão na mão a chave para crescer e transformar-se num ser humano integrado e saudável. Vocês logo descobrirão que é uma falácia achar que é perigoso tomar ciência e expressar as emoções infantis. Só existe perigo se vocês derem vazão a elas sem controle, sem a disciplina de agir com a meta específica de passar por uma experiência com sentido. Não basta dizer que não existe perigo algum nessa atividade construtiva. É preciso acrescentar que é o único meio de diminuir o perigo da insegurança e da falsidade, que vocês sentem o tempo todo e que os torna ainda mais inseguros e com medo de se expor. Bem no fundo, vocês sabem qual é a falsidade, a falsa maturidade, a autoimagem idealizada. E vocês tremem porque sabem disso e acham que podem manter a situação como está se continuarem se recusando a enxergar. Vocês acham que podem fazer desaparecer a falsidade não admitindo sua existência. Na verdade, o único meio de superar a falsidade é, em primeiro lugar, aceitar sua existência no momento presente, assumir que ela pertence a vocês. Depois disso, e só então, vocês podem construir um eu autêntico, no qual podem confiar, do qual podem depender. Nessas condições, não é preciso ter medo de se expor.

E agora meus amigos, vamos considerar esse assunto à luz da espiritualidade. Todos vocês vieram com a idéia inicial de crescer espiritualmente. E eu poderia dizer que mais ou menos todos vocês, além do desejo autêntico de crescer espiritualmente, esperam atingir esse objetivo sem cuidar do crescimento emocional. Vocês querem acreditar que uma coisa é possível sem a outra. Nem é preciso dizer que isso é totalmente impossível. No decorrer deste trabalho e dos muitos sucessos que vocês obtiveram no árduo trabalho de encarar a si mesmos, cedo ou tarde todos vocês chegarão ao ponto em que precisam tomar a decisão ou de querer de fato o crescimento emocional ou continuar querendo manter a esperança infantil de que o crescimento espiritual é possível para quem negligencia a esfera do sentimento, deixando-o latente, sem dar-lhe a oportunidade de crescer. Vamos examinar isso rapidamente, meus amigos.

Vocês todos sabem, independentemente da religião, da filosofia ou ensinamento espiritual, que o amor é o primeiro e o maior poder. Em última análise, é o único poder. A maioria de vocês já utilizou esse dito muitas vezes. Mas eu me pergunto, meus amigos, vocês percebem que vocês enunciaram palavras, apenas palavras, sem saber jamais que eram palavras vazias, enquanto o tempo todo vocês fugiam do sentimento, da experiência, do mundo da reação e da experiência emocional! Pois

bem, como vocês podem amar se não se permitem sentir? Como podem amar e ao mesmo tempo continuar sendo isso que vocês chamam de “distanciado”? Isso significa continuar a não se envolver pessoalmente. Significa que vocês não querem correr o risco da dor, da decepção, do envolvimento pessoal. É possível amar dessa forma tão cômoda? Se vocês entorpecem a faculdade de sentir, como podem sentir amor verdadeiro? O amor é um processo intelectual? O amor é uma questão neutra relativa a leis, palavras, cartas, regulamentos e regras, como vocês falam? Ou o amor é um sentimento que vem do fundo da alma, um calor de impacto harmonioso que não pode deixar vocês indiferentes e insensíveis? Não é acima de tudo um sentimento, e somente depois que o sentimento for totalmente vivido e expresso, com sabedoria, talvez até resulte em entendimento intelectual (como um subproduto, por assim dizer)? Como vocês podem esperar adquirir espiritualidade – e espiritualidade, religião e amor são a mesma coisa – se desprezarem os processos emocionais? Pensem nisso, meus amigos. Comecem a ver como todos vocês ficam parados, esperando uma cômoda espiritualidade que deixe de fora o seu envolvimento pessoal com o mundo dos sentimentos. Depois de verem isso com clareza, vocês vão entender como essa atitude é grotesca. As racionalizações conscientes ou inconscientes, de continuar negando a percepção e a expressão das emoções, mesmo que no momento elas ainda sejam consideravelmente destrutivas até um certo ponto, aparecerão para vocês sob um ângulo diferente. Vocês vão considerar a resistência em fazer o que é necessário com um pouco mais de compreensão e verdade. Qualquer desenvolvimento espiritual será uma farsa se vocês negarem essa parte do seu ser. Se não tiverem a coragem de permitir que o negativo em vocês atinja a superfície da consciência, como poderão as emoções saudáveis e fortes preencher o seu ser? Se vocês não conseguiram lidar com o negativo porque ele está fora da consciência, esse mesmo elemento negativo representará um entrave para o positivo.

Aqueles de vocês que seguirem este Caminho e fizeram o que é tão necessário sentirão, a princípio, uma enorme quantidade de sentimentos negativos. Mas depois de lidar com eles e entendê-los devidamente, surgirão sentimentos bondosos, maduros, construtivos. Vocês sentirão bondade, a solidariedade e o bom envolvimento como jamais imaginaram ser possível. Deixarão de se sentir isolados. Começarão a se relacionar de fato com os outros – de modo verdadeiro e real, sem falsidade, sem ilusão. Quando isso acontecer, uma nova segurança, um novo respeito por si mesmo fará parte de vocês. Vocês começarão a confiar e a gostar de si mesmos.

E agora meus amigos estou pronto para as suas perguntas.

PERGUNTA: Gostaria de perguntar e os profetas e outros santos? Eles eram emocionalmente maduros? Não era só amor o que eles davam?

RESPOSTA: Só amor o que eles davam? E pode-se dar amor sem maturidade emocional?

PERGUNTA: Fé em Deus e amor, sem maturidade emocional?

RESPOSTA: Isso é impossível quando falamos de amor real, da vontade de se envolver pessoalmente, e não na necessidade infantil de ser amado e mimado que tantas vezes é confundida com

amor. Para que exista amor real, fé real e autêntica, a maturidade emocional é uma base necessária. Amor e fé sem maturidade emocional são mutuamente excludentes, meu filho. A capacidade de amar é um resultado direto da maturidade e do crescimento emocional. E a verdadeira fé em Deus – no sentido que discuti da última vez, no sentido da verdadeira religião, ao contrário da falsa religião – também é uma questão de maturidade emocional, porque a verdadeira religião é autodependente. Ela não se agarra a uma autoridade paterna por necessidade de proteção. A falsa fé e o falso amor sempre têm uma forte conotação emocional de necessidade. O verdadeiro amor e a verdadeira fé nascem da força, da confiança em si, da responsabilidade por si. Todos esses são atributos da maturidade emocional. E somente com força, dependência de si mesmo, responsabilidade por si mesmo é possível haver amor, envolvimento, fé verdadeiros. Qualquer pessoa que tenha crescido espiritualmente, seja ou não uma personagem histórica conhecida, precisou ter maturidade emocional.

**PERGUNTA:** Se alguma pessoa deste trabalho descobrir emoções muito desenfreadas que remontam à infância, como é possível agir e substituir essas emoções e deixar que elas se desintegram, se a pessoa não tiver com ela alguém que a ajude nessa tarefa? Na hora – vamos dizer, duas vezes por mês – que temos oportunidade de expressar, podemos não sentir essas emoções; mas elas aparecem com força em outras ocasiões. E se a pessoa estiver sozinha, qual é o modo correto de lidar com a situação no momento em que ocorre, quando essas emoções afloram?

**RESPOSTA:** Em primeiro lugar, é significativo o fato de as emoções só aparecerem quando a pessoa não está participando ativamente desse trabalho com o chamado ajudante. Só isso já revela uma forte resistência. É o resultado final, a longo prazo, da repressão sistemática. Devido a essa repressão, as emoções que afloram aparecem primeiro em momentos inoportunos e são tão fortes que deixam a pessoa confusa. Mas depois de um prazo relativamente curto, com a decisão interior de efetivamente encarar a totalidade do eu, as emoções destrutivas não aparecem só na hora e no local adequados, mas vocês conseguirão lidar com elas com uma meta significativa. Esse estado mostra resistência, repressão e o fato de que ainda existem luta interior e ódio, e esses conflitos manifestos devem ser resolvidos enquanto o mecanismo básico de defesa continua intocado. Se vocês forem comandados pelas emoções destrutivas, ao invés de conseguirem comandá-las, sem repressão, é uma forma de acesso de raiva na qual a psique diz: “Está vendo, você me obrigou a fazer isso, e agora veja qual é o resultado.” Se essas sutis emoções ocultas puderem ser detectadas, vai diminuir o perigo de as emoções negativas assumirem um controle com o qual a personalidade não pode lidar.

Em segundo lugar é importante não se sentirem culpados com respeito à existência dessas emoções, que provavelmente são incompatíveis com a sua autoimagem. Se aprenderem a aceitar a realidade do que são, ao invés da autoimagem equivocada, a força das emoções negativas vai se reduzir. Sim, é claro que vocês terão emoções negativas, mas nunca terão medo de que elas possam resultar na perda do autocontrole. Vou dizer de outro modo: o forte impacto das emoções negativas, a ponto de surgir o medo de não conseguir controlá-las, não se deve tanto à existência delas, mas sim à falta de aceitação, por parte de vocês, de não serem o eu idealizado. As emoções negativas em si seriam muito menos perturbadoras se vocês não se agarrassem ao eu idealizado, debatendo-se para não desistir dele. Depois que vocês se aceitarem como são agora, e tiverem tomado a decisão interior de abandonar a ilusão do eu, vocês se sentirão muito mais à vontade. Serão capazes de ter emoções negativas de forma significativa, que gera crescimento. Vocês vão ter insights com elas,

mesmo se naquele momento estiverem sozinhos. Além disso, as emoções vão aflorar durante as sessões de trabalho e resultarão em insight ainda maior, se forem expressas e trabalhadas.

Portanto, não posso dar regras a serem seguidas. Só posso mostrar a razão que está por trás desse fator. Se vocês realmente absorverem, quiserem entender e continuarem a partir daqui, isso vai ajudá-los muito. É claro que estou me referindo a todos os meus amigos.

PERGUNTA: Isso significa que as emoções como tal não são perigosas, mas a decepção com a própria pessoa é que as faz tão poderosas ou perigosas ?

RESPOSTA: Sim, está certo. Mas elas não precisam ser perigosas se vocês não quiserem que elas sejam. Se a raiva interior não for devidamente entendida e liberada de forma construtiva, como vocês aprendem neste Caminho, o chamado acesso de raiva ocorre e a criança em vocês se excede, destruindo os outros e a si mesma. Encontrem essa criança que se excede e vocês terão controle sobre as emoções negativas, sem reprimi-las, porém expressando-as construtivamente e aprendendo com elas. Descubram sob que aspecto vocês se ressentem por não receberem cuidados, etc. etc. Depois de estarem cientes do motivo de toda essa raiva, vocês conseguirão ser indulgentes consigo mesmos, porque verão as exigências ridículas da criança interior. Este é o trabalho que vocês têm a fazer nessa fase em especial. Este é um marco muito crucial e decisivo do caminho. Depois de superado esse obstáculo, o trabalho prossegue com muito mais facilidade. Repito, outra vez, esta é uma explicação geral para todos os que acharem minha resposta útil para seu próprio problema. Sempre que estiverem com medo de perder o controle, aconselho a pensar na imagem que têm de si mesmos, no que você acha que deveria ser, e não nas emoções que vêm à tona. No momento em que enxergarem essa discrepância, vocês já não se sentirão ameaçados pelas emoções negativas. Vocês serão capazes de lidar com elas. Este é o melhor conselho para vocês a esse respeito. Encontrem em si mesmos a esfera na qual sentem raiva do mundo por não permitir que sejam a autoimagem idealizada, que na sua opinião impede que vocês sejam o que poderiam ser, se não fosse a interferência dela. Tomar ciência dessas reações emocionais é dar um grande passo.

Vocês estão vendo, meus amigos, o erro é vocês acharem que o mal vem da existência das emoções negativas como tais. Não é assim. Ele vem da não aceitação do eu real, da culpa que vocês jogam no mundo por não permitir que vocês sejam o que acham que seriam se o mundo deixasse. Esta é a natureza dessas emoções fortes, poderosas, e elas só podem representar um perigo enquanto vocês desconhecem a natureza delas. Portanto, procurem o significado delas. Procurem sua verdadeira mensagem, e nunca terão o que temer.

PERGUNTA: Como você pode ter certeza de que sou sincero quando digo que amo uma pessoa? (pergunta feita por uma criança)

RESPOSTA: Meu filhinho, quero dizer o seguinte. O ser humano não é feito de uma só peça. Existe um grande número de emoções contraditórias possíveis. Você pode amar uma determinada pessoa e depois, talvez no momento seguinte, pode sentir ódio ou ressentimento. Isso não faz com que não seja verdade que você também ama aquela pessoa. Não é verdade que, se você sentir raiva

de vez em quando, você nunca ame e que não sinta amor de verdade em outros momentos. As duas coisas são possíveis. Sabe, é muito importante uma pessoa entender por que sente raiva de vez em quando ao mesmo tempo que ama. A razão desse ódio ocasional é sempre uma mágoa. Se você for magoado, não ignore. Saiba por que isso aconteceu. Não vai lhe fazer mal, porque o passo seguinte do desenvolvimento será ver que a sua própria falta de compreensão provoca a mágoa e portanto, o ódio. Depois, o próximo passo, quando você ficar um pouco mais maduro, será o aumento da compreensão e conseqüentemente você não vai mais ficar magoado e então não vai ter raiva.

Se, por enquanto, você apenas entender que o seu ódio não anula o seu amor, você não vai sentir culpa. Você vai saber que está magoado e por quê; portanto, conseguirá dizer a si mesmo: “eu amo, de verdade, mas também odeio porque fiquei magoado.”

À medida que você crescer através deste Caminho, pouco a pouco, as emoções negativas vão desaparecer. Mas enquanto elas ainda estiverem presentes, você precisa se perdoar. E isso será fácil se você entender que continua amando, mesmo enquanto odeia e que você odeia somente porque foi magoado. Você não precisa ter a expectativa de sempre dever amar e entender. Ninguém consegue fazer isso. Mas isso vem gradualmente, muito gradualmente. A mágoa vai crescer menos e portanto o amor vai crescer mais.

**PERGUNTA:** Pela sua resposta a esse jovem, e pelo que você disse anteriormente, parece que as emoções são um tremendo fator de força, uma violenta devastação, a menos que sejam canalizadas. Eles usam a palavra sublimação na moderna psicologia. Não parece que a sublimação é um meio de canalizar essas energias para vias que não sejam destrutivas e que assim, como resultado, nós deixaríamos de reagir emocionalmente a circunstâncias e situações que nos rodeiam, sublimando as emoções nos canais criativos que você mencionou anteriormente ?

**RESPOSTA:** Sim, é claro que isso é verdade. Mas no passado eu falei sobre a questão da sublimação e quero repetir sucintamente que a sublimação muitas vezes é um processo perigoso por que é mal entendido, mal utilizado que leva e muitas vezes efetivamente significa, repressão. A necessidade de canalizar poderosas emoções destrutivas existe, naturalmente. Mas infelizmente quase sempre são usados os meios errados. Como expliquei hoje, os meios são os da repressão e portanto ocorre um impedimento ao crescimento. Chamar a isso de sublimação, porque determinadas energias são usadas de forma construtiva, não importa. Continua sendo um fator de inibição do crescimento caso as energias destrutivas sejam não resolvidas, mas redirecionadas, para funcionarem de modo construtivo. Isso acontece, por exemplo, quando uma pessoa criativa e artística cuja capacidade seja liberada de qualquer modo até um determinado ponto, quando liberada, utiliza energias emocionais reprimidas, não resolvidas, para uma finalidade construtiva. É verdade que esse é um mal menor, mas em termos do potencial máximo da pessoa em questão, ela continua operando muito abaixo de suas faculdades normais do que se resolvesse de fato suas dificuldades, suas conclusões erradas e superasse as emoções negativas poderosas. Aí não seria necessária sublimação nenhuma. Tudo seria um processo orgânico, natural.

É muito fácil focar de modo errado a questão do controle das emoções negativas. Diante da boa intenção de canalizar e neutralizar, a pessoa muitas vezes recorre à repressão e à incapacitação de uma parte essencial da natureza humana.

Vocês têm uma oportunidade maravilhosa, meus amigos, de fazer crescer uma faceta de vocês que tem sido negligenciada. Todos vocês, alguns em maior grau, precisam persistir no trabalho dessa fase específica. Vocês colocaram obstáculos totalmente desnecessários em sua vida. Esta é uma oportunidade maravilhosa de sanar esse erro muito lamentável que assola toda a raça humana.

Com isso, meus queridos, queridíssimos amigos, eu me despeço. Bênçãos para cada um de vocês. Que todos adquiram mais força, mais sabedoria para conduzir a vida, o crescimento interior, de modo que não fiquem parados. Pois esta é a única coisa que dá sentido à vida – crescer continuamente. Quanto mais vocês atingirem esse objetivo, mais estarão em paz consigo mesmos. Abençôo vocês com toda a força, todo o amor e toda a bondade. Sejam abençoados, fiquem em paz, 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.